

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL

Princípios e Práticas para Transformar a Experiência e Reorganizar a Realidade do Quotidiano



Autor: Jane Roberts

Tradução, revisão e depuração: *Gullan Grey!*

Edição original: The Nature of Personal Reality. A Seth Book. 1974

Edição portuguesa concluída em 19-05-2026



[Livroteca Gullan Grey!](#)

Sinopse

Este livro apresenta a ideia de que a realidade pessoal é criada pelas crenças de cada indivíduo. Pensamentos, emoções e expectativas organizam a percepção e dão origem aos acontecimentos vividos, formando um padrão coerente de experiência.

As crenças funcionam como estruturas ativas que selecionam e interpretam a realidade, podendo tanto expandir como limitar a experiência. Muitas têm origem na infância, mas podem ser examinadas e transformadas conscientemente.

A obra combina explicação e prática, oferecendo métodos para identificar e alterar crenças, permitindo mudanças concretas na vida. Defende que o consciente dirige os processos internos e que o ponto de poder está no presente.

No seu conjunto, propõe uma visão em que o indivíduo deixa de ser passivo e assume um papel ativo na criação da sua experiência.

Esta tradução foi depurada segundo o princípio:
“Afinar o Instrumento sem Alterar a Melodia”
com apoio de Inteligência Artificial enquanto sistema de amplificação,
organização e clarificação cognitiva.
O objetivo não foi apenas traduzir, mas tornar o texto mais claro, coerente,
imersivo e diretamente experienciável, sem alterar a sua essência.

Gullan Greyl

*Não se trata de saber mais,
mas de ver melhor*

Este livro é dedicado

a

Robert Butts

“José”

Sem cuja dedicação
e trabalho ele não poderia
aparecer na sua forma atual

Índice

Introdução – Jane Roberts	1
Prefácio – Seth	8
A Fabricação da Realidade Pessoal	8
PARTE I	16
CAPÍTULO 1.....	17
O Indivíduo e a Organização dos Acontecimentos Coletivos	17
Síntese Operativa	31
CAPÍTULO 2.....	42
A Estrutura do Self e a Organização da Realidade Pessoal.....	42
Síntese Operativa	70
CAPÍTULO 3.....	85
Ressonância e Organização das Crenças no Campo da Experiência	85
Síntese Operativa	116
CAPÍTULO 4.....	122
A Imaginação, as Crenças e a Origem das Crenças.....	122
Síntese Operativa	155
CAPÍTULO 5.....	168
Criação e Organização Contínuas do Corpo Físico	168
Síntese Operativa	194
CAPÍTULO 6.....	206
O Corpo das Tuas Crenças e as Estruturas de Poder das Crenças.....	206
Síntese Operativa	225
CAPÍTULO 7.....	235
A Carne Viva como Interface da Consciência	235
Síntese Operativa	248
CAPÍTULO 8.....	258
Saúde, Pensamentos Positivos e Negativos e o Nascimento dos “Demónios”	258
Síntese Operativa	282
CAPÍTULO 9.....	295
Graça Natural, o Enquadramento da Criatividade, e a Saúde do Corpo e da Mente — o Nascimento da Consciência	295
Síntese Operativa	314
PARTE II	323
CAPÍTULO 10.....	324
A Natureza da Iluminação Espontânea e da Iluminação Induzida. A Alma em Roupagem Química	324
Síntese Operativa	359

CAPÍTULO 11.....	370
Crenças, Emoções e a Natureza da Agressividade	370
Síntese Operativa	405
CAPÍTULO 12.....	417
Graça, Crenças e Consciência Moral na Organização da Experiência	417
Síntese Operativa	439
CAPÍTULO 13.....	454
Polarização da Consciência e Organização da Realidade Pessoal e Coletiva	454
Síntese Operativa	481
CAPÍTULO 14.....	498
Qual Tu? Qual Mundo? A Tua Realidade Diária como Expressão de Eventos Prováveis Específicos.....	498
Síntese Operativa	517
CAPÍTULO 15.....	531
Qual Tu? Qual Mundo? Só Tu Podes Responder. Como Libertar-te de Padrões Limitadores.	531
Síntese Operativa	557
CAPÍTULO 16.....	569
Hipnose Natural: Todo o Transe é um Estado de Focalização e a Experiência uma Forma de Auto-Hipnose.....	569
Síntese Operativa	594
CAPÍTULO 17.....	608
Hipnose Natural, Cura e a Transferência de Crenças em Conflito para Outros Níveis da Experiência	608
Síntese Operativa	635
CAPÍTULO 18.....	650
Tempestades Interiores e Tempestades Exteriores Transformação Criativa e o Alcance Natural da Consciência Biológica	650
Síntese Operativa	677
CAPÍTULO 19.....	689
Crenças, Imaginação e o Ponto de Poder do Presente	689
Síntese Operativa	717
CAPÍTULO 20.....	732
O Mundo Probabilístico dos Sonho e a Organização da Experiência Física	732
Síntese Operativa	748
CAPÍTULO 21.....	764
Afirmção e Negação — Amor e Ódio.....	764
Síntese Operativa	797
CAPÍTULO 22.....	815
Afirmção do Ponto de Poder Presente, Autoria da Experiência e Reestruturação das Crenças.....	815
Síntese Operativa	831

Prefácio Editorial

O material original desta obra foi transmitido ao longo de várias sessões, nas quais Jane Roberts entrava em estado de transe e ditava o conteúdo atribuído a Seth.

Para preservar a continuidade, a clareza conceptual e a coerência da leitura, foram removidos os elementos circunstanciais dessas sessões — pausas, comentários contextuais e descrições do ambiente — mantendo-se integralmente a mensagem transmitida.

Este texto foi traduzido e depurado segundo o princípio: Afinar o Instrumento sem Alterar a Melodia.

O processo foi realizado em parceria com Inteligência Artificial, utilizada como extensão cognitiva para amplificar a análise, clarificação e organização do conteúdo, mantendo sempre a fidelidade ao sentido original.

O objetivo não foi apenas traduzir, mas tornar o texto mais claro, coerente, imersivo e diretamente experienciável, sem alterar a sua essência. A abordagem seguida privilegia a clareza sem simplificação, a estrutura sem rigidez e a fidelidade sem literalismo, permitindo que o leitor aceda ao conteúdo de forma direta, sem ruído desnecessário.

Sempre que necessário, foram introduzidas afinações na linguagem para tornar explícitas estruturas implícitas, mantendo o equilíbrio entre experiência e compreensão. Este trabalho não procura reinterpretar o conteúdo, mas antes revelar a sua coerência interna, de forma a que possa ser apreendido com maior nitidez e continuidade.

O leitor é assim convidado não apenas a ler, mas a entrar no texto — acompanhando-o como um processo vivo de compreensão e experiência. Nesta obra, de carácter particularmente experiencial, foi mantido um equilíbrio entre fluidez narrativa e clarificação conceptual.

Este livro integra um conjunto mais amplo de obras que partilham uma linguagem e uma estrutura conceptual comuns. Embora possa ser lido de forma autónoma, a sua leitura é aprofundada quando enquadrada no contexto desse conjunto — particularmente na obra *Aventuras na Consciência — Topologia da Consciência e a Dinâmica dos Aspetos*, onde é apresentado, de forma explícita, o modelo que aqui é operacionalizado.

Em última instância, este processo não acrescenta necessariamente mais informação, mas procura sobretudo tornar mais nítido aquilo que já está presente — não se trata tanto de saber mais, mas de ver melhor.

Gullan Greyl

A Natureza da Realidade Pessoal

*Princípios e Práticas para
Transformar a Experiência e Reorganizar
a Realidade do Quotidiano*

Jane Roberts

Um livro de Seth

Introdução – Jane Roberts

Sinto orgulho em publicar este livro com o meu próprio nome, embora não compreenda plenamente os mecanismos da sua produção nem a natureza da personalidade que assumo ao transmiti-lo. Não tive qualquer trabalho consciente na elaboração do livro. Limitei-me a entrar em transe duas vezes por semana, a falar através de uma capacidade “mediúnica” por Seth — ou como Seth — e a ditar as palavras ao meu marido, Robert Butts, que as registava por escrito.

Considero o livro “meu” no sentido em que não acredito que pudesse ter sido escrito sem mim e sem as minhas capacidades específicas. Por outro lado, reconheço que está envolvido algo mais vasto. Tive, por exemplo, de ler o manuscrito para saber o que nele constava e, nesse sentido, o livro não me parece propriamente meu. Mas o que significa isso?

A minha ideia, em termos breves, é esta: a nossa orientação habitual está focada quase exclusivamente naquilo a que chamamos o mundo “real”, mas existem muitas realidades. Ao deslocarmos a nossa consciência, podemos vislumbrar essas realidades alternativas, sendo todas elas formas que a Realidade assume sob determinadas condições. Não acredito que possamos necessariamente descrever uma nos termos de outra.

Durante anos estive confusa, tentando definir Seth dentro do habitual mundo factual de verdadeiro e falso. Nesse contexto, ele é aceite como um espírito independente — um guia espiritual, para quem tem crenças espiritualistas — ou como uma porção deslocada da minha própria personalidade, pela comunidade científica. Não consegui aceitar nenhuma dessas ideias, pelo menos não de forma pura.

Se eu dissesse: “Vejam, não penso que Seth seja um espírito no sentido em que entendem”, isso era interpretado como um reconhecimento de que Seth seria apenas uma parte da minha personalidade. Algumas pessoas julgavam que eu estava a diminuir Seth, ou a negar-lhes o apoio de um ser superior, precisamente quando pensavam tê-lo encontrado.

Na verdade, penso que os “eus” que conhecemos na vida normal são apenas atualizações tridimensionais de outros eus de origem, dos quais recebemos a nossa energia e vida. A realidade desses eus não pode ser contida no enquadramento da nossa condição enquanto

seres, embora esteja continuamente a ser traduzida através da nossa individualidade presente.

A designação de “guia espiritual” pode ser uma representação simbólica útil desta ideia, e não estou a afirmar que tais guias não existam. O que digo é que o conceito merece um exame mais aprofundado, pois o guia espiritual pode representar algo bastante diferente do que pensamos. A ideia pode também tornar-se limitadora se colocar sempre o conhecimento revelador fora de nós e tentar tornar literal um fenómeno que pode estar para além dessa interpretação.

Enquanto tentei definir Seth dessa forma e questioneei se ele seria ou não um guia espiritual, fiquei, em certa medida, impedida de aceder à sua realidade mais ampla — uma realidade que se expressa em termos de um vasto poder imaginativo e criativo, maior do que o mundo dos factos e que não pode ser nele contida. A personalidade de Seth é claramente observável nas nossas sessões, por exemplo, mas a origem dessa personalidade não o é. Aliás, a origem de qualquer personalidade é misteriosa e não se torna evidente no mundo objetivo. O meu papel é ampliar as dimensões desse mundo e os conceitos que as pessoas têm sobre ele.

Os livros de Seth podem ser o produto de um aspeto dimensional da minha própria consciência que não está focado nesta realidade, juntamente com algo mais que é intraduzível nos nossos termos, sendo Seth uma criação psíquica de tal ordem que é mais real do que qualquer “facto”. A sua existência pode simplesmente situar-se numa ordem de acontecimentos diferente daquela a que estamos habituados.

Não estou a dizer que não devemos aplicar aquilo que aprendemos ao mundo comum. Pelo contrário, é isso mesmo que procuro fazer, e Seth escreveu este livro para ajudar as pessoas a lidar de forma mais eficaz com a vida quotidiana. O que afirmo é que devemos ter extremo cuidado com interpretações literais, para não limitar um fenómeno multidimensional ao reduzi-lo a um sistema de factos tridimensional.

Intuitiva e emocionalmente, compreendemos muitas vezes mais do que aquilo que reconhecemos a nível intelectual. Tentar definir conhecimento revelador — ou um Seth — nos termos limitados das nossas ideias sobre personalidade humana é como tentar traduzir, por exemplo, uma rosa no número 3, ou explicar uma em função do outro.

O curioso é que uma personalidade não focada na nossa realidade pode ajudar as pessoas a viver nesse mundo de forma mais eficaz e plena, ao mostrar que outras realidades também existem. Neste livro, Seth afirma que é possível mudar a experiência ao alterar as crenças que temos sobre nós próprios e sobre a existência física.

Para mim, o material de Seth deixou de ser um manuscrito contínuo de teorias fascinantes a serem cuidadosamente avaliadas face à realidade. De um modo estranho, ganhou vida. Os conceitos nele contidos são vivos. Eu experiencio-os e, por isso, a minha realidade pessoal expandiu-se. Comecei a vislumbrar dimensões interiores mais amplas, a partir das quais a nossa vida habitual emerge, e a familiarizar-me com métodos alternativos de percepção que podem ser utilizados não apenas para ver outros “mundos”, mas também para lidar de forma mais eficaz com este.

Enquanto Seth produzia este livro, a minha própria vida foi enriquecida de formas imensuráveis e inesperadas. Experiências frequentes, de tipo psicadélico, ocorreram em paralelo com o material ditado por Seth, e as minhas capacidades criativas e psíquicas desenvolveram-se em áreas inteiramente novas.

Pouco antes de Seth iniciar *A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth*, dei por mim envolvida num novo processo a que chamo desenvolvimento Sumari. Sumari refere-se a uma “família” de consciências que partilham certas características gerais. Existe uma linguagem envolvida que não é uma linguagem no sentido habitual. Considero que funciona como um enquadramento psicológico e psíquico que me liberta das referências verbais normais, permitindo-me expressar e comunicar conteúdos internos — sentimentos e outros conteúdos experienciáveis — que precedem a sua organização em linguagem.

O desenvolvimento Sumari expandiu-se continuamente à medida que Seth produzia este livro. Estão agora envolvidos vários estados alterados de consciência. Num deles escrevo poesia Sumari e noutra traduzo o que escrevi. A um nível diferente, canto canções Sumari, demonstrando conhecimentos e capacidades musicais muito para além dos meus talentos ou formação habituais. As canções podem também ser traduzidas, mas comunicam emocionalmente independentemente de as palavras serem compreendidas. Noutro estado de consciência ainda, recebo material que supostamente representa fragmentos de antigos manuscritos dos Oradores. (Esses materiais são posteriormente traduzidos.) Seth define os Oradores como professores, físicos e não físicos, que interpretam e comunicam

continuamente conhecimento interior ao longo das épocas. O meu marido também escreveu Sumari, mas sou eu que tenho de o traduzir para ele.

À medida que Seth continuava a ditar *A Natureza da Realidade Pessoal*, escrevi um manuscrito completo de poesia, *Diálogos da Alma e do Eu Mortal no Tempo*, no qual fui trabalhando muitas das minhas próprias crenças de acordo com as sugestões que Seth apresentava no seu livro. Isto levou a um outro conjunto de poemas, *Os Oradores*. Para mim, tudo isto significa que existe uma fonte rica de criatividade e conhecimento disponível para cada pessoa, de acordo com as suas capacidades, para além do foco da consciência habitual. Acredito que isso faz parte da nossa herança humana, acessível, em certa medida, a qualquer pessoa que explore as dimensões interiores da psique.

Diálogos da Alma e do Eu Mortal no Tempo, *Os Oradores* e alguma poesia Sumari estão a ser reunidos num livro que será publicado em breve pela Prentice-Hall. Considero-o um livro complementar a este. Mostra o que estava a acontecer na minha realidade pessoal enquanto Seth escrevia o seu livro sobre o tema, e revela como o impulso criativo se estende a todas as áreas da personalidade. Seth refere-se frequentemente aos poemas e às experiências que lhes deram origem. Muitos desses acontecimentos ocorreram enquanto eu procurava compreender a relação entre o mundo dele e o meu, e a ligação entre experiência interior e exterior.

Para além disso, enquanto Seth ditava este livro, dei por mim subitamente a escrever um romance, *A Educação de Oversoul Seven*, que foi produzido de forma mais ou menos automática. *Oversoul Seven*, a personagem principal, adquiriu a sua própria forma de realidade. Eu pensava: “Está bem, Seven, vamos ao próximo capítulo”, e ele surgia tão depressa quanto eu conseguia escrevê-lo. Partes do livro também surgiram em estado de sonho.

Sei que Seven e o seu professor, Cyprus, existem num determinado sentido, embora a sua realidade não possa ser explicada no enquadramento habitual dos factos físicos. Por exemplo, o romance incluía muitos poemas Sumari e excertos de manuscritos dos Oradores e, quando canto Sumari, identifico-me com Cyprus, que supostamente é uma personagem ficcional. Descobri também que podia sintonizar-me com Seven para obter ajuda em desafios pessoais.

Gosto de avançar com total intensidade, usando as minhas capacidades da forma mais livre possível. No entanto, com igual força, sinto-me frequentemente intelectualmente desconcertada pelos mesmos acontecimentos que, a nível intuitivo, me fascinam — ou pelas interpretações que lhes são atribuídas. Não faz sentido fingir o contrário, e penso que há uma boa razão para esta combinação, por vezes desconfortável, entre intuição e intelecto.

Estou a aprender que ambos os elementos são importantes no meu trabalho e no de Seth. E talvez a minha própria recusa em aceitar respostas fáceis me leve a procurar com tanta intensidade — sendo, em certa medida, responsável por “trazer” um Seth em vez de um Chapeleiro Louco.

O desenvolvimento *Sumari*, juntamente com as experiências associadas a *A Educação de Oversoul Seven* e a *A Natureza da Realidade Pessoal*, levantou tantas questões que fui levada a procurar um enquadramento mais amplo para compreender o que estava a acontecer. Como resultado, estou a trabalhar num livro intitulado *Psicologia dos Aspetos*¹ que, espero, venha a apresentar uma teoria da personalidade suficientemente abrangente para incluir a natureza e as atividades psíquicas do ser humano. Seth refere-se aos Aspetos — como lhes chamamos — neste livro, e a obra deverá ser publicada por volta de 1975.

Entretanto, tudo o que posso dizer é isto: vivemos num mundo de factos físicos, mas esses factos emergem de um domínio mais profundo de criatividade e, num sentido real, são ficções que ganham vida na nossa experiência — todos eles. Seth é, portanto, tão factual quanto eu ou tu e, de um modo peculiar, situa-se entre ambos os mundos. Espero que *Psicologia dos Aspetos* também venha a fazer a ponte entre o mundo dos factos e as ricas realidades interiores de onde eles emergem, pois, a nossa experiência inclui ambos.

A Natureza da Realidade Pessoal não só enriqueceu a minha vida criativa como também desafiou as minhas ideias e crenças. Concorro plenamente com os conceitos aqui apresentados por Seth, embora reconheça que contrariam muitos dos dogmas religiosos, sociais e científicos geralmente aceites. Este livro constitui, sem dúvida, uma resposta para todos aqueles que procuraram ajuda na aplicação das ideias de Seth à vida quotidiana, e

¹ Editado em português com o título “Aventuras na Consciência, Topologia da Consciência e a Dinâmica dos Aspetos”

estou certa de que auxiliará muitas pessoas a lidar com os diversos acontecimentos e problemas do dia a dia.

A ideia central de Seth é que criamos a nossa realidade pessoal através das nossas crenças conscientes sobre nós próprios, os outros e o mundo. A isto acrescenta-se o conceito de que o “ponto de poder” está no presente, e não no passado desta vida ou de qualquer outra. Seth enfatiza a capacidade de ação consciente do indivíduo e apresenta exercícios eficazes que mostram como aplicar estas ideias a qualquer situação de vida.

A mensagem é clara: não estamos à mercê do inconsciente nem somos impotentes perante forças que não compreendemos. A mente consciente dirige a atividade inconsciente e tem ao seu dispor todas as capacidades do *Self de Origem*. Estas são ativadas de acordo com as nossas ideias sobre a realidade. “Somos deuses encarnados numa condição de criatura”, diz Seth, dotados da capacidade de formar a nossa experiência à medida que pensamentos e sentimentos se tornam efetivos.

Seth mencionou pela primeira vez *A Natureza da Realidade Pessoal* na Sessão 608, a 5 de abril de 1972, pouco depois de Rob e eu termos terminado a revisão do seu livro anterior, *Seth Fala — A Validade Eterna da Alma*. Seth começou efetivamente a ditar o livro a 10 de abril de 1972, mas a nossa realidade pessoal foi subitamente perturbada quando fomos apanhados pela inundação causada pela tempestade tropical Agnes. Como consequência, e como se verá nas notas de Rob, o trabalho no livro foi interrompido durante algum tempo.

Seth utiliza frequentemente episódios das nossas vidas como exemplos concretos de questões mais amplas, e a experiência da inundação serviu como ponto de partida para a sua análise das crenças pessoais e dos desastres. Em várias outras ocasiões, recorreu também à nossa situação de vida como material de base — uma inversão interessante.

Desde os primeiros tempos das nossas sessões, iniciadas no final de 1963, Seth tem-me chamado Ruburt e a Rob, Joseph, afirmando que esses nomes se referem aos selves mais amplos dos quais as nossas identidades atuais emergem. Ele mantém essa prática neste livro.

Como habitual, Rob regista meticulosamente cada sessão numa forma própria de taquigrafia e depois transcreve-a. Este método é muito mais simples e rápido do que gravar as sessões, ouvi-las novamente e só depois transcrever. Periodicamente, Rob assinala a

passagem do tempo, mostrando quanto tempo Seth leva a ditar determinado trecho. O próprio Seth indica as palavras a sublinhar ou a colocar entre aspas ou parênteses, e frequentemente especifica também a pontuação, como dois-pontos e outros sinais.

Este livro deverá ajudar cada leitor a compreender a natureza da experiência pessoal e a utilizar esse conhecimento para tornar a vida quotidiana mais criativa e gratificante.

Jane Roberts
Elmira, Nova Iorque
6 de novembro de 1973

A Fabricação da Realidade Pessoal

Jane mencionou pela primeira vez, há algumas semanas, que Seth — a personalidade de transe — iria em breve iniciar outro livro seu. A ideia simplesmente lhe “ocorreu” depois do jantar, numa noite. Não a levámos muito a sério, já que tínhamos terminado apenas no mês anterior a revisão de *Seth Fala — A Validade Eterna da Alma*¹, certamente não estávamos preparados para o facto de ele ser perfeitamente capaz de iniciar outro projeto desse tipo tão rapidamente. Nem Jane tinha quaisquer pensamentos conscientes sobre o tema ou um título para um eventual livro de Seth.

No entanto, na sessão regular da quarta-feira anterior, Seth confirmou as suas antecipações de forma explícita — embora sem indicar uma data:

Seth: Ruburt [como Seth chama a Jane] está absolutamente correta. Estamos a preparar outro, e a dar-vos um intervalo, entretanto.)

Os volumes organizam automaticamente o material e apresentam-no dentro de determinados enquadramentos disciplinares... Como já sabem, a preparação das vossas notas exige um tempo considerável, e por isso tenho aguardado algum tempo.

Ruburt percebeu isto com bastante clareza e, como habitualmente, sente pequenas inquietações, perguntando-se sobre o que vou escrever e que tipo de livro será. Um livro deste tipo pode ser transmitido de forma bastante natural e tranquila, em paralelo com a vossa rotina habitual de sessões, acrescentando ao vosso próprio conhecimento e, em última instância, ajudando também os outros. Sugiro o formato mais simples possível — sempre o menos complicado no que diz respeito aos mecanismos envolvidos. Estão a acompanhar?

“Sim”, respondi, após o que Seth abordou outros assuntos durante o resto da noite.

¹ O livro "The Seth Material" foi publicado pela Prentice-Hall, Inc. em 1970. "Seth Speaks" foi publicado pela Prentice-Hall em 1972 e pela Amber – Allen Publishing/New World Library em 1994.

Quando nos sentámos para a sessão desta noite, Jane disse: “Bem, o Seth está pronto e sinto vontade de começar. Talvez ele inicie o livro...” Ela não tem estado particularmente focada no assunto — ou pelo menos não me recordo de a ter ouvido falar muito sobre isso.

A energia que Jane mobiliza continua a impressionar-me, especialmente tendo em conta que pesa menos de quarenta e cinco quilos. Com a sua permissão, Seth pode manifestar-se com grande intensidade. Nesta sessão, no entanto, a sua expressão foi de intensidade média. Quero com isto dizer que, quando fala por Seth, a sua voz baixa de tom, torna-se algo mais firme e adquire o ritmo e o timbre próprios de Seth, deliberados, mas únicos. Jane retirou os óculos e colocou-os na mesa de centro entre nós. No momento seguinte, com os olhos visivelmente mais escuros, entrou em transe profundo.

Boa noite.

Rob: Boa noite, Seth.

Chamaremos ao ensaio desta noite *A Fabricação da Realidade Pessoal*.

A experiência é o produto da mente, do espírito (Self de Origem — estrutura organizadora mais ampla da experiência)², dos pensamentos e sentimentos conscientes e dos pensamentos e sentimentos inconscientes. Em conjunto, estes formam a realidade que conheces. Dificilmente estás à mercê de uma realidade que exista separada de ti ou que te seja imposta. Estás tão intimamente ligado aos acontecimentos físicos que compõem a tua experiência de vida que, muitas vezes, não consegues distinguir entre os acontecimentos aparentemente materiais e os pensamentos, expectativas e desejos que lhes deram origem.

Se existirem características fortemente negativas nos teus pensamentos mais íntimos, se estas constituírem verdadeiras barreiras entre ti e uma vida mais plena, ainda assim, muitas vezes olhas através dessas barreiras sem as ver. Enquanto não forem reconhecidas, funcionam como impedimentos. Mesmo os obstáculos têm uma razão de existir. Se são teus, então cabe-te reconhecê-los e descobrir as circunstâncias que estão na origem da sua existência.

² O conceito de “Self de Origem” é desenvolvido de forma mais aprofundada na obra “Aventuras na Consciência, Topologia da Consciência e a Dinâmica dos Aspetos”, onde é apresentado como a estrutura organizadora mais ampla da experiência.

Os teus pensamentos conscientes podem ser pistas valiosas para identificar esses bloqueios. Não estás tão familiarizado com os teus próprios pensamentos quanto possas imaginar. Eles podem escapar-te como água entre os dedos, transportando consigo conteúdos essenciais que se difundem pelo campo da tua psique — e, com demasiada frequência, levando também resíduos que obstruem os canais da experiência e da criatividade.

Uma análise dos teus pensamentos conscientes revelar-te-á muito sobre o estado da tua mente interior, as tuas intenções e expectativas, e conduzir-te-á frequentemente a um confronto direto com desafios e problemas. Os teus pensamentos, quando observados, mostram-te para onde te diriges. Apontam claramente para a natureza dos acontecimentos físicos. Aquilo que existe fisicamente existe primeiro no pensamento e no sentimento. Não há outra regra.

Tens a mente consciente por uma boa razão. Não estás à mercê de impulsos inconscientes, a menos que consintas neles conscientemente. Os teus sentimentos e expectativas atuais podem sempre ser usados para avaliar o teu percurso. Se não gostas da tua experiência, então tens de mudar a natureza dos teus pensamentos e expectativas conscientes. Tens de alterar o tipo de mensagens que envias, através dos teus pensamentos, ao teu próprio corpo, aos teus amigos e às pessoas com quem te relacionas.

Cada pensamento tem um resultado na tua experiência. O mesmo tipo de pensamento, repetido habitualmente, parecerá produzir um efeito mais ou menos permanente. Se gostas desse efeito, raramente examinas o pensamento que lhe deu origem. Se, no entanto, te vês confrontado com dificuldades físicas, comesças a questionar-te sobre o que está errado.

Por vezes, culpas os outros, o teu passado ou uma vida anterior — caso aceites a reencarnação. Podes responsabilizar Deus ou o diabo, ou simplesmente dizer: “É assim a vida”, aceitando a experiência negativa como uma parte inevitável do teu destino.

Podes acabar por chegar a uma compreensão parcial da natureza da realidade e exclamar: “Acredito que causei estes efeitos indesejáveis, mas sinto-me incapaz de os reverter.”

Se assim for, então, independentemente do que tenhas dito a ti próprio até agora, ainda não acreditas que és o criador da tua própria experiência. Assim que reconheces esse facto, podes começar imediatamente a alterar as condições que te causam desagrado ou insatisfação.

Ninguém te obriga a pensar de determinada maneira. No passado, podes ter aprendido a encarar as coisas de forma pessimista. Podes acreditar que o pessimismo é mais realista do que o otimismo. Podes até supor — e muitos o fazem — que o sofrimento é enobrecedor, um sinal de profunda espiritualidade, uma marca de distinção, uma espécie de vestimenta mental necessária para santos e poetas. Nada poderia estar mais longe da verdade.

Toda a consciência contém em si um impulso profundo e persistente para utilizar plenamente as suas capacidades, expandir as suas potencialidades e aventurar-se, com alegria, para além das aparentes limitações da sua própria experiência. As próprias consciências presentes nas mais pequenas moléculas rejeitam qualquer ideia de limitação. Anseiam por novas formas e experiências. Mesmo os átomos procuram constantemente integrar novas organizações de estrutura e significado. Fazem-no “instintivamente”.

O ser humano foi dotado — e dotou-se a si próprio — de uma mente consciente para orientar a natureza, a forma e a expressão das suas criações. Todas as aspirações profundas e motivações inconscientes, todos os impulsos não expressos, emergem em busca da aprovação ou desaprovação da mente consciente, aguardando a sua orientação.

Somente quando abdica das suas funções é que permite ser influenciada pela experiência “negativa”. Só quando recusa a responsabilidade é que acaba por se encontrar aparentemente à mercê de acontecimentos sobre os quais parece não ter controlo.

Agora podem fazer uma pausa.

Obrigado.

Jane saiu do transe com facilidade. “Tenho a sensação”, disse, “de que isto é o início do Capítulo Um.” A sua impressão resultava do facto de Seth ter referido o material desta noite

como um “ensaio” — algo que não tinha feito antes. Verificou-se que estava parcialmente correta. Retomámos, entretanto.

Os livros sobre pensamento positivo, por si só, embora por vezes úteis, geralmente não têm em conta a natureza habitual dos sentimentos negativos, das agressões ou das repressões. Muitas vezes, estes são simplesmente ignorados.

Em vez disso, os autores dizem-te para seres positivo, compassivo, forte, otimista, cheio de alegria e entusiasmo, sem te dizerem o que fazer para sair da situação em que te encontras, nem compreenderem o círculo vicioso que pode parecer aprisionar-te. Esses livros, embora por vezes tenham valor, não explicam como os pensamentos e as emoções dão origem à realidade. Não têm em consideração os aspetos multidimensionais do self nem o facto de que, em última análise, cada personalidade, embora seguindo leis gerais definidas, tem ainda de encontrar e seguir a sua própria forma de as aplicar às circunstâncias pessoais.

Se estás com problemas de saúde, podes resolvê-los. Se as tuas relações pessoais são insatisfatórias, podes transformá-las para melhor. Se vives em escassez, podes vir a encontrar-te rodeado de abundância.

Quer te apercebas disso ou não, seguiste o teu percurso atual com determinação, utilizando diversos recursos, com objetivos ou razões que, em determinado momento, fizeram sentido para ti. Podes dizer: “Uma má saúde não faz sentido para mim”, ou “Uma relação desfeita com o meu companheiro não era de todo o que eu pretendia”, ou ainda “Certamente não procurei a pobreza depois de todo o esforço que fiz.”

Se nasceste em pobreza ou com doença, é natural que te pareça que essas circunstâncias te foram impostas. No entanto, não foram — e, em maior ou menor grau, podem ser transformadas para melhor.

Isto não significa que não sejam necessários esforço e determinação. Significa, sim, que não estás impotente perante os acontecimentos e que cada um de vós, independentemente da posição, estatuto, circunstâncias ou condição física, está no controlo da sua própria experiência pessoal.

Vês e sentes aquilo que esperas ver e sentir. O mundo tal como o conheces é um retrato das tuas expetativas. O mundo tal como a humanidade o conhece é a

materialização, em conjunto, das expectativas individuais. Tal como as crianças surgem dos teus tecidos físicos, também o mundo é uma criação conjunta.

Pausa. Depois, suavemente, com um sorriso:

Estou a escrever este livro para ajudar cada indivíduo a resolver os seus próprios problemas pessoais. Espero fazê-lo mostrando-te exatamente de que forma crias a tua própria realidade, explicando também como a podes alterar a teu favor.

A existência dos chamados pensamentos e sentimentos “negativos” não será ignorada, mas também não será ignorada a tua capacidade de lidar com eles, ponto final. Pois estão plenamente sob o teu controlo. Existem formas de os utilizar como impulso para a criatividade. Em momento algum te será dito que os reprimas ou ignores. Ser-te-á mostrado como reconhecê-los na tua experiência, como identificar aqueles que assumiram o controlo sobre ti e como lidar com os que parecem estar para além do teu domínio.

Os métodos que apresentarei exigem concentração e esforço. Também te irão desafiar e introduzir na tua vida expansões e alterações de consciência de natureza profundamente recompensadora.

Eu não sou uma personalidade física. No essencial, também tu não és. A tua experiência atual é física. És um criador que traduz as suas expectativas em forma física. O mundo serve como ponto de referência. A aparência exterior é uma expressão dos desejos interiores. Podes mudar o teu mundo pessoal. Mudas esse mundo sem o saberes. Basta usares a tua capacidade de forma consciente, examinar a natureza dos teus pensamentos e sentimentos e projetar aqueles com os quais, no essencial, concordas.

Estes convergem nos acontecimentos com os quais estás tão intimamente familiarizado. Espero ensinar-te métodos que te permitam compreender a natureza da tua própria realidade e indicar um caminho que te possibilite alterá-la da forma que escolheres.

Em tom mais elevado:

Fim do ditado.

Está bem. És bastante astuto, a começar o teu livro assim.

De forma agradável:

É o meu modo de proceder. Darei o título e outras informações relevantes numa sessão posterior e, se quiserem, um esquema das intenções.

Acho que a Jane gostaria de ver isso.

Vamos manter este o mais simples possível... Deem-nos um momento...

Ainda em transe, Jane fez uma longa pausa. De olhos fechados, permanecia sentada, balançando-se suavemente, com um pé apoiado na borda da mesa de centro.

O livro explicará como a realidade pessoal é formada, colocando grande ênfase nas formas de transformar os aspetos desfavoráveis da experiência individual.

Procurará evitar os traços ingênuos de muitos livros de autoajuda e estimular no leitor um desejo genuíno de compreender as características da realidade, nem que seja apenas para resolver os seus próprios problemas. Os métodos apresentados serão altamente práticos, aplicáveis e ao alcance de qualquer pessoa verdadeiramente interessada em compreender as questões inerentes à existência humana.

Será demonstrado que todas as curas resultam da aceitação de um facto fundamental: a matéria é formada pelas qualidades interiores que lhe conferem vitalidade, a estrutura segue a expectativa e a matéria pode, em qualquer momento, ser completamente transformada pela ativação das capacidades criativas inerentes a toda a consciência.

Por favor, deem ao que realizámos esta noite o título de prefácio. Refiro-me à parte ditada. Desejo-vos uma boa noite, com estima.

Muito obrigado, Seth. Boa noite.

A expressão de Jane enquanto falava por Seth foi tranquila, mas relativamente rápida, tendo em conta a velocidade moderada a que consigo registar notas literalmente na minha taquigrafia improvisada. “Penso que tenho metade do título”, disse assim que saiu do transe. “É A Natureza da Realidade Pessoal — hífen ou dois-pontos — e depois mais qualquer coisa, mas não captei essa parte. De repente estou exausta”, acrescentou, rindo, “mas não escrevas isso.”

Algumas notas acrescentadas posteriormente: passaram-se seis meses até sabermos o restante título do livro de Seth. Enquanto Jane descansava antes do jantar, a 25 de outubro de 1972, o título completo surgiu-lhe na mente consciente — A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth. Nessa mesma noite teve lugar a sessão 623, que faz a transição entre os capítulos quatro e cinco.

Nunca chegámos a pedir a Seth um plano estruturado propriamente dito. Uma vez iniciado o livro, percebemos que não era necessário. Esta decisão deu também a Jane a maior liberdade possível.

P A R T E I

Onde Tu e o Mundo se Encontram

CAPÍTULO 1

O Indivíduo e a Organização dos Acontecimentos Coletivos

O retrato vivo do mundo forma-se na mente. O mundo tal como te aparece é como uma pintura tridimensional na qual cada indivíduo tem a sua participação. Cada cor, cada linha que nela surge foi primeiro criada numa mente e só depois se materializa no exterior. Neste caso, porém, os próprios “artistas” são parte da pintura e surgem dentro dela. Não existe qualquer efeito no mundo exterior que não tenha origem interna. Não há movimento que não ocorra primeiro na mente. A grande criatividade da consciência é a tua herança. *Não pertence* apenas à humanidade. Cada ser vivo a possui, e o mundo vivo consiste numa cooperação espontânea entre o mais pequeno e o mais elevado, o maior e o mais simples, entre átomos, moléculas e a mente consciente e racional.

Insetos, aves e animais de todos os tipos participam nessa cooperação, produzindo o ambiente natural, tão normal e inevitável como o facto de o teu sopro embaciar um vidro quando respiras sobre ele. Toda a consciência cria o mundo, emergindo de uma tonalidade afetiva que constitui um produto natural daquilo que a própria consciência é. Sentimentos e emoções manifestam-se na realidade sob formas específicas, enquanto os pensamentos surgem e se desenvolvem sobre uma base já estabelecida. As estações do

ano emergem de tonalidades afetivas antigas, organizadas segundo ritmos profundos e duradouros, sendo também expressão de aspetos criativos inatos que fazem parte de toda a vida. Estes aspetos antigos encontram-se agora profundamente enraizados nas psiques de todas as espécies e, a partir deles, emergem os padrões individuais, os esquemas específicos para novas diferenciações.

Pode dizer-se que o corpo da Terra possui a sua própria psique — ou mente, se preferires. Usando esta analogia, montanhas, oceanos, vales, rios e todos os fenómenos naturais emergem da psique da Terra, tal como todos os acontecimentos e objetos produzidos pelo homem surgem da psique — ou mente interior — da humanidade.

O mundo interior de cada homem e de cada mulher está ligado ao mundo interior da Terra. O espírito torna-se carne, isto é, o *Self de Origem* torna-se experiência física. Parte da psique de cada indivíduo está, portanto, intimamente ligada àquilo a que chamaremos a psique do mundo, ou psique da Terra.

A mais pequena lâmina de erva ou flor tem consciência dessa ligação e, sem raciocínio, compreende a sua posição, a sua singularidade e a sua fonte de vitalidade. Os átomos e moléculas que compõem todos os objetos — seja o corpo de uma pessoa, uma mesa, uma pedra ou um sapo — reconhecem o impulso criativo subjacente à sua existência, sobre o qual a sua individualidade flutua, distinta, clara e inabalável.

Assim também o indivíduo humano emerge com uma distinção própria dessas fontes antigas e, ao mesmo tempo, sempre renovadas, da sua própria alma. A identidade eleva-se do não-saber ao saber, surpreendendo-se continuamente. Ao leres estas frases, por exemplo, parte do teu conhecimento é consciente e está imediatamente disponível. Outra parte é inconsciente, mas mesmo esse conhecimento inconsciente é um saber dentro do seu próprio não-saber.

Sabes sempre o que estás a fazer, mesmo quando não tens consciência disso. O teu olho sabe que vê, embora não se possa ver a si próprio senão através de um reflexo. Da mesma forma, o mundo tal como o vês é um reflexo do que és — não num espelho, mas na realidade tridimensional. Projetas os teus pensamentos, sentimentos e expectativas para o exterior e depois percecionas isso como realidade externa. Quando te parece que os outros te observam, estás a observar-te a ti próprio a partir do ponto de vista das tuas próprias projeções.

Tu és o retrato vivo de ti próprio. Projetas aquilo que pensas ser para o exterior, na carne. Os teus sentimentos, os teus pensamentos conscientes e inconscientes — tudo isso altera e molda a tua imagem física. Isto é relativamente fácil de compreender.

Não é tão fácil, porém, perceber que os teus sentimentos e pensamentos moldam a tua experiência exterior da mesma forma, ou que os acontecimentos que parecem acontecer-te são iniciados por ti no teu ambiente interior mental ou psíquico.

O teu corpo não é simplesmente magro ou gordo, alto ou baixo, saudável ou doente por acaso. Essas características são mentais e são projetadas por ti na tua imagem. Não pretendo ser irónico, mas não nasceste ontem. A tua alma também não nasceu ontem nesse enquadramento, mas antes dos registos do tempo tal como o concebes.

As características que possuías à nascença existiam por uma razão. O *Self de Origem* escolheu-as. Em grande medida, o *Self de Origem* pode ainda agora alterar muitas delas. Não chegaste ao nascimento sem história. A tua individualidade estava sempre latente na tua alma, e a “história” que faz parte de ti está inscrita numa memória inconsciente que reside não só na tua psique, como é fielmente traduzida nos teus genes e cromossomas¹, e concretizada no sangue que percorre as tuas veias.

Estás consciente, atento e a participar em muitas mais realidades do que aquelas de que tens consciência, à medida que o teu *Self de Origem* se expressa através de ti. Essa consciência das tuas horas habituais de vigília — a consciência do ego, enquanto função organizadora — eleva-se como uma flor a partir do solo do “subjacente”, o leito inconsciente da tua própria realidade. Embora não tenhas consciência disso, esse próprio ego emerge e depois retorna ao inconsciente, de onde outro ego surge como uma nova flor na terra primaveril.

¹ Para quem já não se recorda: os cromossomas são estruturas microscópicas em que a substância protoplasmática do núcleo celular se organiza durante a divisão celular. Transportam os genes — os “planos” que determinam as características hereditárias. Ocasionalmente, serão incluídas notas deste tipo para destacar o material do próprio Seth. Muitas vezes, ele parte destas definições convencionais e desenvolve-as à sua maneira.

Não tens agora o mesmo ego que tinhas há cinco anos, mas não tens consciência dessa mudança. O ego emerge daquilo que és. É parte da ação do teu ser e da tua consciência, mas, tal como o olho não vê as suas próprias variações e expressões, nem está consciente de que vive e morre continuamente à medida que a sua estrutura atômica se altera, também tu não tens consciência de que o ego muda continuamente, morre e renasce.

Fisicamente, a estrutura de uma célula mantém a sua identidade, mesmo quando a matéria que a compõe está em constante transformação. A célula reconstrói-se de acordo com o seu próprio padrão de identidade, sendo sempre parte de um processo emergente, viva e responsiva mesmo no meio das suas inúmeras “mortes”.

Da mesma forma, formam-se estruturas psíquicas às quais são atribuídos diversos nomes. Os nomes são irrelevantes, mas as estruturas subjacentes não o são. Essas estruturas psíquicas mantêm também a sua identidade, o seu padrão de singularidade, mesmo mudando constantemente, morrendo e renascendo.

O olho emerge da estrutura física. O ego emerge da estrutura da psique. Não se pode ver a si próprio, tal como o olho não se vê. Ambos se orientam para o exterior — num caso, afastando-se do corpo físico; no outro, afastando-se da psique interior em direção ao ambiente.

A consciência criativa do corpo forma o olho. A psique interior criativa forma o ego. O corpo forma o olho com a sabedoria implícita

do seu profundo saber inconsciente. A psique dá origem ao ego, que percebe psicologicamente como o olho percebe fisicamente. Tanto o olho como o ego são formações orientadas para a percepção da realidade exterior.

A tua experiência no mundo da matéria física emerge a partir do centro da tua psique interior. Depois, percecionas essa experiência. Os acontecimentos exteriores, as circunstâncias e as condições funcionam como uma espécie de retroalimentação viva. Ao alterar o estado da psique, alteras automaticamente as circunstâncias físicas.

Não existe outra forma válida de alterar acontecimentos físicos. Pode ajudar imaginar uma dimensão interior viva dentro de ti, na qual crias, em forma psíquica, todas as condições exteriores que conheces. Em termos simples, é exatamente isso que fazes. Os teus pensamentos, sentimentos e imagens mentais podem ser entendidos como acontecimentos exteriores em formação, pois, de uma forma ou de outra, cada um deles se materializa na realidade física.

Modificas constantemente até as condições aparentemente mais permanentes da tua vida através das atitudes que assumes em relação a elas. Não existe nada na tua experiência exterior que não tenha origem em ti.

As interações com os outros ocorrem, naturalmente, mas não há nenhuma que não aceites ou que não atraías através dos teus pensamentos, atitudes ou emoções. Isto aplica-se a todas as áreas

da vida. Na tua experiência, aplica-se tanto antes como depois da vida. De uma forma verdadeiramente notável, é-te concedido o dom de criar a tua experiência.

Nesta existência, estás a aprender a lidar com a energia inesgotável que está disponível para ti. A condição coletiva do mundo, bem como a situação de cada indivíduo nele, é a materialização do progresso humano à medida que a humanidade forma o seu mundo.

A alegria da criatividade flui através de ti tão naturalmente quanto a respiração. A partir dela emergem até os aspetos mais subtis da tua experiência exterior. Os teus sentimentos possuem realidades eletromagnéticas que se expandem para o exterior, influenciando o próprio ambiente. Agrupam-se por atração, formando conjuntos de acontecimentos e circunstâncias que acabam por se consolidar, por assim dizer, quer como matéria sob a forma de objetos, quer como acontecimentos naquilo a que chamas “tempo”.

Alguns pensamentos e sentimentos são traduzidos em estruturas que designas como objetos, existindo, na tua experiência, num meio a que chamas espaço. Outros são traduzidos em estruturas psicológicas chamadas acontecimentos, que parecem existir num meio a que chamas tempo.

O espaço e o tempo são ambos pressupostos fundamentais — isto é, o ser humano aceita-os e assume que a sua realidade está enraizada numa sequência de momentos e numa dimensão

espacial. Assim, a tua experiência interior é traduzida nesses termos.

Mesmo a duração de um acontecimento no tempo ou objeto no espaço é determinada pela intensidade dos pensamentos ou emoções que lhe deram origem. A duração no espaço não é a mesma que a duração no tempo, embora possa parecer que sim. Estou a falar na tua experiência. Um acontecimento ou objeto que exista brevemente no espaço pode ter uma duração muito maior no tempo. Pode ter muito maior importância e intensidade, existindo, por exemplo, na tua memória muito depois de ter desaparecido no espaço. Um acontecimento ou objeto desse tipo não existe apenas de forma simbólica na tua mente ou memória — na tua experiência, a sua realidade continua efetivamente como um acontecimento no tempo.

Nem a sua realidade no espaço é anulada enquanto existir na tua mente. Tomemos um exemplo muito simples. Diz-se a uma criança para não brincar com uma boneca. A ordem é desobedecida. A criança, consciente ou inconscientemente, parte a boneca, e esta acaba por ser deitada fora. A boneca continua a existir no tempo de forma bastante vívida enquanto a criança — ou o adulto em que se tornará — se lembrar dela.

Se a boneca estava pousada numa cómoda e isso também for recordado com clareza, então o *espaço* onde a boneca esteve continua a transportar a sua impressão, mesmo que outros objetos aí sejam colocados. Assim, reages não apenas ao que é visível aos teus olhos físicos no espaço, ou ao que está diretamente presente

no tempo, mas também a objetos e acontecimentos cuja realidade ainda permanece contigo, embora possam parecer ter desaparecido.

Em termos fundamentais, crias a tua experiência através das tuas crenças sobre ti próprio e sobre a natureza da realidade. Outra forma de compreender isto é reconhecer que crias a tua experiência através das tuas expectativas. As tuas tonalidades afetivas correspondem às tuas atitudes emocionais em relação a ti e à vida em geral, e são elas que, em grande medida, organizam os grandes domínios da experiência.

São elas que conferem a coloração emocional global que caracteriza o que te acontece, ponto final. Tu és aquilo que te acontece. Os teus sentimentos emocionais são muitas vezes transitórios, mas, por baixo, existem qualidades de sentir que são exclusivamente tuas, semelhantes a acordes musicais profundos. Enquanto os sentimentos do dia a dia podem variar, essas tonalidades afetivas características permanecem subjacentes.

Por vezes emergem à superfície, mas segundo ritmos amplos e prolongados. Não podem ser classificadas como negativas ou positivas. São, antes, tonalidades do teu ser. Representam a porção mais interior da tua experiência. Isto não significa que estejam ocultas de ti, nem que devam estar. Significa apenas que constituem o núcleo a partir do qual organizas a tua experiência.

Se desenvolveste receio em relação às emoções ou à expressão dos sentimentos, ou se foste ensinado a considerar a psique interior

como pouco mais do que um repositório de impulsos não civilizados, então podes ter o hábito de negar esse ritmo profundo. Podes tentar agir como se ele não existisse, ou mesmo rejeitá-lo. No entanto, ele representa os teus impulsos mais profundos e criativos; lutar contra ele é como tentar nadar contra uma corrente forte. Essas tonalidades afetivas, portanto, permeiam o teu ser. São a forma que o *Self de Origem* assume quando se articula com a experiência física. A partir delas, do seu núcleo, emerge a tua expressão física.

Tudo aquilo que experiências possui consciência, e cada forma de consciência é dotada da sua própria tonalidade afetiva. Existe uma grande cooperação envolvida na formação da Terra tal como a conheces e, assim, as estruturas vivas individuais do planeta emergem da tonalidade afetiva presente em cada átomo e molécula.

O teu corpo forma-se à tua volta em resposta a esses acordes interiores do teu ser, e as árvores, as rochas, os mares e as montanhas emergem como o corpo da Terra a partir dos acordes profundos presentes nos átomos e moléculas, que também são vivos. Devido à cooperação criativa que existe, o “milagre” da materialização física ocorre de forma tão fluida e automática que, a nível consciente, não tens consciência do teu papel nesse processo.

A tonalidade afetiva é, então, o movimento e a estrutura — a “matéria-prima” — a porção da tua energia dedicada à tua experiência física. Flui para aquilo que és enquanto ser físico e materializa-te no mundo das estações, do espaço, da carne e do tempo. A sua origem, contudo, é independente do mundo que

conheces. Quando aprendes a reconhecer a tonalidade do teu próprio sentir interior, tornas-te consciente do seu poder, da sua força e da sua estabilidade, podendo, em certa medida, acompanhar esse fluxo para realidades mais profundas da experiência.

A incrível riqueza, variedade e esplendor emocionais da experiência física são o reflexo material dessa tonalidade afetiva interior. Ela permeia os acontecimentos da tua vida, a orientação interior global e a qualidade da percepção. Preenche e ilumina os diferentes aspetos da tua vida e determina, em grande medida, o clima subjetivo em que vives. É a essência de quem és. O seu alcance é amplo. Não determina, por exemplo, acontecimentos específicos. Dá cor ao “panorama” global da tua experiência. É o sentir de ti próprio, inesgotável. Por outras palavras, representa a expressão de ti próprio como energia pura, a partir da qual a tua individualidade emerge — o “tu” de ti — uma identidade inconfundível que nunca se repete.

Essa energia provém do núcleo do SER, de Tudo o Que É, e constitui a fonte de uma vitalidade inesgotável. É o Ser — o Ser em ti. Assim, toda a energia e poder do Ser são focados e refletidos através de ti na direção da tua existência tridimensional. Embora a tua tonalidade afetiva seja única, ela expressa-se de uma forma que é partilhada por todas as consciências focadas na realidade física. Nesse sentido, emergiste da Terra tal como todas as outras criaturas e estruturas vivas naturais. Enquanto és físico, és parte da natureza — não separado dela.

As árvores e as rochas possuem a sua própria consciência e participam também numa consciência de tipo gestalt, tal como as partes vivas do teu corpo. As células e os órgãos têm as suas próprias formas de consciência e também uma consciência gestalt. Da mesma forma, a humanidade possui uma consciência individual e uma consciência coletiva ou de massa, da qual, individualmente, tens pouca perceção.

A consciência coletiva da espécie humana possui, nos seus próprios termos, uma identidade. Tu és parte dessa identidade, mantendo ao mesmo tempo a tua singularidade, individualidade e independência. Estás limitado apenas na medida em que escolheste a realidade física, inserindo-te no seu enquadramento de experiência. Enquanto físico, segues leis físicas — ou pressupostos — que constituem o quadro de expressão corporal. Dentro desse enquadramento, tens plena liberdade para criar a tua experiência — a tua vida pessoal em todos os seus aspetos, o retrato vivo do mundo. A tua vida pessoal e, em certa medida, a tua experiência individual contribuem para a criação do mundo tal como é conhecido no teu tempo.

Neste livro falaremos do teu mundo subjetivo e do teu papel na criação de acontecimentos, tanto pessoais como partilhados. Antes de prosseguirmos, é importante que reconheças que a consciência está presente em todos os fenómenos físicos. É essencial que compreendas a tua posição na natureza. A natureza é criada a partir do interior. A vida pessoal que conheces emerge de dentro de ti e, ao mesmo tempo, é-te dada, ponto final. Sendo tu uma expressão do Ser, de certa forma és tu próprio que te dás a vida que está a

ser vivida através de ti. Tu crias a tua própria realidade. *Não existe outra regra*. Compreender isto é o segredo da criatividade.

Tenho falado de “tu”, mas isto não deve ser confundido com o “tu” que frequentemente pensas ser — o ego isolado — pois o ego é apenas uma parte de ti. É a componente especializada da tua personalidade que lida diretamente com os conteúdos da mente consciente e que se ocupa mais diretamente dos aspetos materiais da tua experiência. O ego é uma parte altamente especializada da tua identidade mais ampla. É a parte de ti que emerge para lidar diretamente com a vida que o teu “Tu” mais amplo está a viver. O ego pode, no entanto, sentir-se isolado, só e receoso, se a mente consciente permitir que ele assuma o controlo. O ego e a mente consciente não são a mesma coisa. O ego é composto por várias configurações da personalidade — é uma combinação de características, em constante mudança, que atuam de forma unificada — sendo a parte da personalidade que lida mais diretamente com o mundo. A mente consciente é uma excelente capacidade de perceção, uma função que pertence à consciência interior, mas que, neste caso, está orientada para o exterior, em direção ao mundo dos acontecimentos. Através da mente consciente, o *Self de Origem* observa o exterior. Quando não é interferida, percebe com clareza.

Em certa medida, o ego é o “olho” através do qual a mente consciente percebe, ou o foco através do qual observa a realidade física. No entanto, a mente consciente altera naturalmente esse foco ao longo da vida. O ego, embora se perceba como o mesmo, está em constante mudança. As dificuldades

surgem apenas quando a mente consciente se torna rígida na sua orientação ou permite que o ego assuma algumas das suas próprias funções. Nesse caso, o ego permite que a mente consciente opere apenas em determinadas direções, bloqueando a sua percepção noutras. É, portanto, a partir da tua identidade mais ampla que formas a realidade que conheces. Cabe-te fazê-lo com alegria e vitalidade, libertando a tua mente consciente para que o conhecimento mais profundo da tua identidade mais ampla se possa expressar de forma criativa e harmoniosa no mundo físico.

Síntese Operativa

Princípio Estrutural Base

A experiência não é recebida — é **organizada e objetivada**.

O mundo não é um dado exterior independente, mas uma configuração experiencial que emerge da interação entre:

- o Self de Origem (fonte organizadora)
- a psique (campo de organização)
- a Personalidade de Foco (interface experiencial)

Explicitação

Não se trata de dizer que “a mente cria o mundo” no sentido psicológico comum, mas que:

a realidade experienciada resulta da tradução, em forma física, de configurações previamente organizadas no campo psíquico

Duas leituras do mesmo processo:

- interna → reorganização da experiência

- externa → acontecimentos que “parecem ocorrer”
-

1. Estrutura da Formação da Experiência

A experiência organiza-se segundo um encadeamento:

configuração interna → objetivação → experiência

Mais detalhadamente:

- tonalidade afetiva (base organizadora)
- pensamentos e imagens (estruturação)
- seleção (mente / PF)
- objetivação
- acontecimentos (área de vida)

Explicitação

Os acontecimentos não são causas externas, mas:

expressões estabilizadas de configurações previamente organizadas

2. Tonalidade Afetiva como Núcleo Organizativo

A tonalidade afetiva:

- não é emoção momentânea
- é um padrão profundo de organização da experiência

Funções:

- dá coerência global
- define o “clima” experiencial
- orienta formação de acontecimentos

Explicitação

Não é um estado — é uma estrutura de base.

emoções → variações

tonalidade afetiva → padrão

3. Pensamento como Evento em Formação

Pensamentos, sentimentos e imagens:

não representam a realidade — são a fase inicial da sua formação

Explicitação

Um pensamento é:

- já uma configuração ativa
- ainda não objetivada

Duas leituras:

- psicológica → conteúdo mental
 - estrutural → evento em formação
-

4. Ego como Função, não Identidade

O ego:

- não é o “eu total”
- é uma função organizadora da experiência

Características:

- emerge e reorganiza-se continuamente
- regula foco e identidade experiencial
- não é estável nem absoluto

Explicitação

O “eu” sentido como contínuo:

não é o ego — é a continuidade da Personalidade de Foco

O ego é:

uma configuração funcional dentro dessa continuidade

5. Psique como Campo Organizador

A psique:

- não é conteúdo
- não é identidade
- é o campo onde a experiência é organizada

Explicitação

Tudo o que é experienciado:

emerge de configurações no campo psíquico

Isto inclui:

- corpo
 - ambiente
 - acontecimentos
-

6. Unidade entre Interior e Exterior

Não há separação real entre:

- interior (psique)
- exterior (experiência)

Explicitação

O “exterior” é:

interior objetivado

Duas leituras:

- experiencial → mundo externo
 - estrutural → projeção organizada
-

7. Realidade como Sistema Distribuído

A realidade:

- não é individual isolada

- é uma cocriação entre múltiplas consciências

Inclui:

- humanos
- outros seres vivos
- estruturas naturais

Explicitação

O mundo físico:

resulta de uma coordenação de tonalidades afetivas e padrões organizadores

8. Liberdade Operativa

O indivíduo não está à mercê da realidade.

Explicitação

A mudança não ocorre por ação externa, mas por:

reorganização interna (psique → mente → experiência)

9. Função do Capítulo

Este capítulo estabelece:

- a inversão causal fundamental
 - a estrutura base da experiência
 - o papel ativo do indivíduo
-

Síntese Integrada

A experiência organiza-se como um sistema em que:

- o Self de Origem sustenta
- a psique organiza
- a mente seleciona

- a Personalidade de Foco experientializa

e onde:

o mundo não é encontrado — é continuamente formado

Fecho Operativo

Não é a realidade que molda a experiência —

é a organização da experiência que se torna realidade.



CAPÍTULO 2

A Estrutura do Self e a Organização da Realidade Pessoal

Formas o tecido da tua experiência através das tuas próprias crenças e expectativas. Estas ideias pessoais sobre ti e sobre a natureza da realidade influenciam os teus pensamentos e emoções, organizando a forma como percecionas e interpretas aquilo que vivencias. Tomas as tuas crenças sobre a realidade como verdade e, muitas vezes, não as questionas. Parecem autoexplicativas. Surgem na tua mente como afirmações de facto, demasiado óbvias para serem examinadas, levando-te a aceitá-las sem questionamento e a utilizá-las como base implícita na organização da tua experiência. Por isso, são frequentemente aceites sem questionamento. Não são reconhecidas como crenças sobre a realidade, mas antes consideradas como características da própria realidade, passando a funcionar como estruturas implícitas que organizam a tua percepção sem serem identificadas como tal.

Frequentemente, tais ideias parecem indiscutíveis, ao ponto de não te ocorrer sequer questionar a sua validade. Tornam-se pressupostos invisíveis, mas ainda assim dão forma e coloração à tua experiência pessoal, orientando aquilo que percecionas, valorizas e reconheces como possível dentro da tua realidade.

Considera, por exemplo, que algumas pessoas não questionam as suas crenças religiosas, aceitando-as como factos. Outras conseguem reconhecer com relativa facilidade esses pressupostos internos quando surgem num contexto religioso, mas permanecem completamente cegas a eles noutras áreas. De forma semelhante, é muito mais simples reconhecer as tuas próprias crenças no que diz respeito à religião, à política ou a temas semelhantes do que identificar as tuas crenças mais profundas sobre ti — sobre quem és e o que és — particularmente na tua relação com a tua própria vida.

Muitos indivíduos são completamente cegos às suas próprias crenças acerca de si mesmos e da natureza da realidade. Os teus próprios pensamentos conscientes podem dar-te excelentes pistas. Muitas vezes, darás por ti a recusar certos pensamentos que surgem na tua mente, porque entram em conflito com outras ideias habitualmente aceites.

A tua mente consciente está sempre a tentar oferecer-te uma imagem clara, mas frequentemente permites que ideias preconcebidas bloqueiem essa inteligência, limitando a tua capacidade de reconhecer alternativas e reorganizar a tua experiência de forma mais consciente. Tornou-se comum atribuir ao inconsciente a responsabilidade por problemas de personalidade e dificuldades, partindo do princípio de que acontecimentos precoces, emocionalmente intensos e não integrados na consciência, ali ficaram registados. Neste país, várias gerações cresceram acreditando que as camadas inconscientes da personalidade eram pouco fiáveis, repletas de energia negativa e

contendo apenas episódios desagradáveis reprimidos, que seria melhor esquecer.

Cresceram a acreditar que a mente consciente era relativamente impotente e que a experiência adulta ficava determinada nos primeiros anos de vida. Estes conceitos, por si só, criaram divisões artificiais. As pessoas aprenderam que não deveriam estar conscientes do material “inconsciente”. As portas para a psique deveriam permanecer firmemente fechadas. Apenas uma psicanálise longa poderia — ou deveria — abri-las. O indivíduo comum sentia que era melhor não mexer nessas áreas e, ao cortar o acesso a essas dimensões de si, erguia também barreiras contra a espontaneidade e a vitalidade da própria psique. As pessoas sentiam-se desligadas do núcleo da sua própria realidade.

O conceito de pecado original era pobre, limitado e distorcido, mas pelo menos vinha acompanhado de procedimentos relativamente simples — isto é, através do batismo poderias ser salvo, ou, por meio de certas palavras, sacramentos ou rituais, poderia encontrar-se redenção. (Ver, por exemplo, o Evangelho segundo Marcos, 1:1–11.) A ideia de um inconsciente contaminado, porém, não deixava ao homem uma via de saída tão simples. Os poucos rituais possíveis exigiam anos de análise, acessíveis apenas aos muito ricos.

Mais ou menos na mesma altura em que a ideia de um inconsciente desagradável ganhou força, a ideia de alma foi descartada. Milhões de pessoas passaram assim a acreditar numa realidade em que estavam privadas da noção de alma e

sobrecarregadas com o conceito de um inconsciente altamente pouco fiável — senão mesmo claramente maligno. Viam-se como pontos isolados de ego, vulneráveis, navegando perigosamente e sem proteção sobre as ondas tumultuosas de processos involuntários.

Ao mesmo tempo, muitas pessoas inteligentes apercebiam-se de que as ideias das religiões organizadas sobre Deus, o céu e o inferno eram distorcidas, injustas e lembravam contos infantis. Para essas pessoas, não havia um lugar claro onde procurar orientação. Nessas circunstâncias, voltar-se para dentro parecia imprudente, pois tinham sido ensinadas a acreditar que a própria *psique* continha a origem dos seus problemas. Aqueles que não podiam pagar terapia esforçavam-se ainda mais por inibir quaisquer conteúdos provenientes da psique, receando ser dominados por emoções intensas e pouco organizadas.

Antes de mais, não existem limitações ou divisões na identidade global (*Self de Origem* enquanto sistema), embora, para efeitos de explicação, se possa usar um termo como “ego” — entendido aqui como função organizadora do foco consciente — já que compreendes aquilo que *pensas* que ele significa. Podes, de facto, confiar nas dimensões aparentemente inconscientes de ti. Como verás mais adiante, podes tornar-te cada vez mais consciente, trazendo assim *para* a consciência porções progressivamente mais amplas da tua própria experiência. Respiras, cresces e realizas constantemente inúmeras atividades delicadas e precisas, sem estares consciente de como as executas. Vives sem saber

conscientemente como manténs este milagre de consciência física no mundo da matéria e do tempo.

As partes aparentemente inconscientes de ti próprio atraem átomos e moléculas do ar para formar a tua imagem. Os teus lábios movem-se, a tua língua pronuncia o teu nome. O nome pertence aos átomos e moléculas dos teus lábios ou da tua língua? Os átomos e moléculas estão em constante movimento, organizando-se em células, tecidos e órgãos. Como pode o nome que a língua pronuncia pertencer-lhes? *Eles* não leem nem escrevem, e, no entanto, articulam sílabas complexas que comunicam a outros seres como tu desde um sentimento simples até à informação mais complexa. Como o fazem? Os átomos e moléculas da língua não conhecem a sintaxe da linguagem que articulam. Quando comesas uma frase, muitas vezes não tens a mínima ideia consciente de como a vais terminar, e ainda assim confias que as palavras farão sentido e que o teu significado fluirá naturalmente.

Tudo isto acontece porque as dimensões internas do teu ser operam de forma espontânea, livre e com uma coerência própria. Acontece porque essa dimensão interna confia em ti, muitas vezes, mesmo quando tu não confias nela. Estas dimensões aparentemente inconscientes do teu ser funcionam de forma notável, frequentemente apesar das tuas interpretações incorretas acerca da sua natureza e função, e mesmo perante interferências significativas geradas pelas tuas próprias crenças. Cada pessoa experiencia uma realidade única, diferente da de qualquer outro indivíduo. Essa realidade emerge do campo interno de pensamentos, sentimentos, expectativas e crenças. Se acreditas que

a tua psique atua contra ti, em vez de a teu favor, então dificultas o seu funcionamento — ou, mais precisamente, levas a própria psique a organizar-se de acordo com essa crença.

A mente consciente destina-se a formular juízos claros acerca da tua posição na realidade física. Muitas vezes, crenças incorretas impedem esse discernimento, pois ideias rigidamente mantidas pelo ego — enquanto filtro do foco consciente — obscurecem a sua perceção. As tuas crenças *podem funcionar* como cercas que te rodeiam. Primeiro tens de reconhecer a existência dessas barreiras — tens de as ver, caso contrário nem sequer perceberás que não és livre, simplesmente porque não verás para além delas. Elas representam os limites da tua experiência.

Existe, no entanto, uma crença — entendida aqui como um princípio estrutural organizador da experiência (uma meta-crença) — que dissolve barreiras artificiais à perceção, uma crença expansiva que atravessa automaticamente ideias falsas e limitadoras.

1. O Self Não Está Limitado.

Esta afirmação é um facto. Existe independentemente de acreditares ou não nela. A partir desta ideia decorre outra:

2. Não Existem Fronteiras nem Separações no Self.

As aparentes fronteiras e separações que experiências resultam de crenças incorretas. Segue-se a ideia que já mencionei:

1. Tu Crias a Tua Própria Realidade.

O que gostaria que cada leitor fizesse é o seguinte — senta-te em silêncio, fecha os olhos e tenta sentir em ti as tonalidades afetivas profundas — padrões internos que organizam a tua experiência — de que falei anteriormente.

O simples reconhecimento da sua existência ajudar-te-á a identificar os seus ritmos profundos em ti. Cada pessoa perceberá essas tonalidades à sua maneira, por isso não te preocupes com a forma como 'deveriam' ser sentidas. Diz apenas a ti próprio que elas existem, que são expressões da capacidade organizadora do teu ser tornada experiência física.

Depois, permite-te experienciar. Se estás habituado a termos como meditação, tenta esquecê-los durante este exercício. Não uses qualquer nome. Liberta-te dos conceitos e experiencia o teu próprio ser e o movimento da tua vitalidade. Não te perguntes: "Isto está certo? Estou a fazê-lo corretamente? Estou a sentir o que deveria sentir?" Este é o primeiro exercício do livro. Não debes usar critérios de outras pessoas. Não há padrões além dos teus próprios sentimentos.

Não é recomendado um tempo específico. Isto deve ser uma experiência agradável. Aceita o que acontecer como algo exclusivamente teu. O exercício colocar-te-á em contato contigo próprio. Trar-te-á de volta a ti. Sempre que estiveres nervoso ou perturbado, dedica alguns momentos a sentir essa tonalidade afetiva em ti, e encontrarás um centro estável no teu próprio ser.

Depois de praticares este exercício algumas vezes, sente esses ritmos profundos a expandirem-se a partir de ti em todas as direções — como, de facto, acontece. Do ponto de vista eletromagnético, irradiam através do teu ser físico; e, de formas que explicarei mais adiante, contribuem para formar o ambiente que conheces, tal como contribuem para formar a tua imagem física.

Disse-te que o Self não está limitado, mas seguramente pensas que o teu Self termina onde a tua pele encontra o espaço, como se estivesses ‘dentro’ da tua pele — ponto final. No entanto, o teu ambiente é uma extensão do teu Self. É o corpo da tua experiência, coagulado em forma física. O self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — forma os objetos que conheces com a mesma naturalidade com que forma o teu dedo ou o teu olho.

O teu ambiente é a imagem física dos teus pensamentos, emoções e crenças tornada visível. Como os teus pensamentos, emoções e crenças se movem no espaço e no tempo, influencias condições físicas que aparentam estar separadas de ti.

Considera a estrutura extraordinária do teu corpo apenas do ponto de vista físico. Percebes o teu corpo como sólido, tal como percebes toda a matéria física. No entanto, quanto mais a matéria é investigada, mais evidente se torna que, no seu interior, aquilo a que chamas energia assume formas específicas — órgãos, células, moléculas, átomos, eletrões — cada uma menos “física” do que a anterior, todas combinando-se numa gestalt complexa que dá

origem à matéria. Os átomos do teu corpo estão em constante movimento. Há uma atividade incessante. A carne que parecia sólida revela-se composta por partículas em rápido movimento — muitas vezes orbitando entre si — nas quais ocorrem contínuas trocas de energia.

A substância — o “espaço” fora do teu corpo — é composta pelos mesmos elementos, mas em proporções diferentes. Existe uma troca física constante entre a estrutura a que chamas corpo e o espaço exterior — interações químicas e trocas fundamentais sem as quais a vida, tal como a conheces, seria impossível. Suster a respiração é morrer. A respiração, que representa uma das sensações físicas mais íntimas e necessárias, deve fluir a partir do que és, passando para o mundo que *aparenta* não ser tu. Fisicamente, partes de ti deixam constantemente o teu corpo e misturam-se com os elementos. Sabes o que acontece quando a adrenalina é libertada na corrente sanguínea: ativa-te e prepara-te para a ação. Mas, de outras formas, a adrenalina não permanece apenas no teu corpo — é libertada no ambiente e afeta a atmosfera, ainda que transformada.

Qualquer emoção tua liberta hormonas, mas estas também se libertam de ti, tal como a respiração — e, nesse sentido, pode dizer-se que emites substâncias no ar que acabam por influenciá-lo. As tempestades físicas são, então, causadas por esse tipo de interações. Digo-te, mais uma vez, que crias a tua própria realidade — e isso inclui o clima físico, que resulta, em conjunto, das reações individuais. Mais adiante, no Capítulo 18, irei desenvolver este ponto de forma muito mais específica.

Estás na existência física para aprender e compreender que a tua energia, traduzida em sentimentos, pensamentos e emoções, dá origem a toda a experiência. *Não há exceções*. Quando compreendes isto, resta-te aprender a examinar a natureza das tuas crenças, pois são elas que determinam automaticamente a forma como sentes e pensas. As tuas emoções seguem as tuas crenças — não o contrário.

Gostaria que reconhecesses as tuas próprias crenças em várias áreas. Tens de perceber que qualquer ideia que aceites como *verdadeira* é uma crença que *susténs*. De seguida, debes dar mais um passo e dizer: “Isto não é necessariamente verdadeiro, mesmo que eu acredite que o seja.” Espero que aprendas a deixar de lado todas as crenças que impliquem *limitações fundamentais*.

Mais adiante discutiremos algumas das razões para as tuas crenças, mas, por agora, quero apenas que as reconheças.

Irei agora apresentar algumas crenças limitadoras e falsas. Se te identificares com alguma delas, reconhece isso como uma área em que tens de trabalhar pessoalmente.

1. A vida é um vale de sofrimento.
2. O corpo é inferior.

Enquanto veículo da alma, é automaticamente degradado, marcado. Podes sentir que a carne é intrinsecamente má ou corrupta, que os seus impulsos são errados. Os cristãos podem considerar o corpo desprezível, acreditando que a alma “desceu” até ele — sendo essa “descida” entendida como a passagem de um

estado superior para um inferior. Seguidores de religiões orientais sentem frequentemente que devem negar a carne, elevar-se acima dela, por assim dizer, até um estado em que nada é desejado (por exemplo, o “vazio” no Taoísmo). Usando vocabulários diferentes, continuam, no entanto, a assumir que a experiência terrestre não é desejável em si mesma.

3. Sou impotente perante circunstâncias que não consigo controlar.
4. Sou impotente porque a minha personalidade e o meu carácter foram formados na infância, e estou à mercê do meu passado.
5. Sou impotente porque estou sujeito a acontecimentos de vidas passadas, noutras encarnações, sobre os quais agora não tenho controlo. Tenho de ser punido — ou estou a punir-me — por ações negativas cometidas noutras vidas. Tenho de aceitar os aspetos negativos da minha vida devido ao meu karma.¹
6. As pessoas são fundamentalmente más e estão contra mim.
7. Eu tenho a verdade e mais ninguém a tem. Ou: o meu grupo tem a verdade e nenhum outro grupo a tem.
8. Tornar-me-ei mais fraco, mais doente e perderei as minhas capacidades à medida que envelheço.

¹ No Hinduísmo e no Budismo, o karma é entendido como a soma moral total dos atos de um indivíduo numa vida — determinando assim o seu destino numa vida seguinte. Seth encara as vidas reencarnacionais como existindo simultaneamente, havendo uma troca contínua entre elas. Assim, uma vida “futura” pode influenciar uma “passada”, pelo que o conceito tradicional de karma não se aplica da mesma forma.

9. A minha existência depende da minha experiência no corpo físico. Quando o meu corpo morrer, a minha consciência morre com ele.

A lista anterior era bastante geral. Segue-se uma lista mais específica, com crenças mais íntimas que poderás ter acerca de ti próprio:

1. Sou frágil e sempre fui.
2. Há algo de errado com o dinheiro. As pessoas que o têm são gananciosas, menos espirituais do que as que são pobres. São mais infelizes e arrogantes.
3. Não sou criativo. Não tenho imaginação.
4. Nunca posso fazer aquilo que quero fazer.
5. As pessoas não gostam de mim.
6. Sou gordo.
7. Tenho sempre má sorte.

Todas estas são crenças sustentadas por muitas pessoas. Quem as possui irá encontrá-las refletidas na experiência. Os dados físicos parecerão sempre confirmá-las, no entanto, foram as crenças que deram origem à realidade. Vamos procurar desmontar estes conceitos limitadores.

Antes de mais, tens de compreender que ninguém pode mudar as tuas crenças por ti, nem elas podem ser impostas a partir do exterior. Podes, no entanto, transformá-las por ti próprio, através de compreensão e aplicação.

Observa à tua volta. Todo o teu ambiente físico é a materialização das tuas crenças. O teu sentido de alegria, tristeza, saúde ou doença — tudo isso é igualmente gerado pelas tuas crenças. Se acreditas que determinada situação te deve tornar infeliz, assim será, e essa infelicidade reforçará a própria condição.

Em ti existe a capacidade de alterar as tuas ideias sobre a realidade e sobre ti próprio, criando uma experiência de vida pessoal que seja gratificante para ti e para os outros. Gostaria que fosses anotando as tuas crenças à medida que te vais apercebendo delas. Mais tarde, poderás utilizar essa lista de uma forma que, neste momento, ainda não antecipas.

As tuas crenças conscientes orientam o funcionamento do teu corpo. Não é o contrário.

O teu self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — adota a mente consciente, focalizada no plano físico, como meio de atuar no mundo que conheces. A mente consciente está especialmente equipada para dirigir a atividade exterior, lidar com a experiência de vigília e coordenar a ação física.

As suas crenças sobre a natureza da realidade são então transmitidas às dimensões internas do self — a psique, enquanto campo organizador da experiência. Estas baseiam-se sobretudo na interpretação que a mente consciente faz da realidade temporal. A mente consciente define os objetivos, e a psique organiza os padrões de experiência que lhes dão forma, mobilizando os seus recursos e a sua dinâmica própria.

O grande valor da mente consciente reside precisamente na sua capacidade de tomar decisões e estabelecer direções. O seu papel é, contudo, duplo: deve avaliar condições tanto internas como externas, lidando com conteúdos provenientes do mundo físico e das dimensões internas do self — a psique, enquanto campo organizador da experiência. Não é, portanto, um sistema fechado.

Ser humano exige uma utilização criteriosa desta forma de consciência. Muitas pessoas têm receio dos seus próprios pensamentos. Não os examinam. Aceitam as crenças dos outros. Estas atitudes distorcem os conteúdos provenientes tanto do interior como do exterior.

Não existe qualquer conflito entre a dimensão intuitiva da psique e a mente consciente. Esse conflito apenas *parece* existir quando o indivíduo se recusa a considerar toda a informação disponível na sua mente consciente. Por vezes, parece mais fácil evitar os ajustamentos frequentes de comportamento que a auto-observação exige. Nesses casos, o indivíduo acumula muitas crenças de segunda mão, algumas das quais se contradizem entre si, fazendo com que os sinais enviados ao corpo e à psique deixem de ser claros e coerentes, tornando-se um conjunto confuso de direções contraditórias. Isso desencadeia imediatamente sinais de alerta de várias naturezas. O corpo deixa de funcionar adequadamente, ou o ambiente emocional global deteriora-se. Estas reações são, na verdade, mecanismos de proteção valiosos, destinados a indicar que é necessária uma mudança.

Ao mesmo tempo, o self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — transmite à mente consciente percepções intuitivas destinadas a clarificar a sua compreensão. Mas, se acreditas que a psique é perigosa e não merece confiança, se tens receio dos sonhos ou de qualquer conteúdo psíquico intrusivo, então rejeitas essa ajuda e afastas-te dela. Além disso, se acreditas que deves aceitar as tuas dificuldades, essa crença, por si só, pode impedir-te de as resolver.

Reitero que as tuas ideias e crenças formam a estrutura da tua experiência. As tuas crenças — e as razões que as sustentam — podem ser encontradas na tua mente consciente. Se aceitares a ideia de que as causas do teu comportamento estão para sempre enterradas no passado desta vida, ou de qualquer outra, não conseguirás alterar a tua experiência enquanto não mudares essa crença. Refiro-me aqui a experiências comuns. Mais adiante abordaremos áreas mais específicas, como situações em que certas condições físicas têm origem no nascimento.

A compreensão de que crias a tua própria realidade deve ser libertadora. És responsável pelos teus sucessos e pelas tuas alegrias. Podes transformar as áreas da tua vida com as quais não estás satisfeito, mas tens de assumir a responsabilidade pelo teu ser. O teu *Self de Origem* uniu-se à carne, e na carne, para experienciar um mundo de extraordinária riqueza e ajudar a criar uma dimensão de realidade feita de cores e formas. O teu *Self de Origem* manifestou-se na experiência física para enriquecer um vasto campo de percepção sensorial, para sentir a energia tornada forma corpórea. Estás aqui para usar, desfrutar e expressar-te

através do corpo. Estás aqui para contribuir para a grande expansão da consciência. Não estás aqui para lamentar as misérias da condição humana, mas para as transformar quando não correspondem ao que desejas, através da alegria, da força e da vitalidade que existem em ti, e para expressar o *Self de Origem* na experiência física com a maior fidelidade e beleza possível.

A mente consciente permite-te olhar para o exterior do universo físico e ver o reflexo da tua atividade interior, percecionando e avaliando as tuas criações individuais e coletivas. De certo modo, a mente consciente é uma janela através da qual olhas para fora — e, ao fazê-lo, percecionas os resultados da tua psique. Muitas vezes, deixas que crenças incorretas obscureçam essa visão. A tua alegria, vitalidade e realização não vêm de fora, como resultado de acontecimentos que “te acontecem”. Emergem de processos internos que resultam das tuas crenças.

Muito se escreveu sobre a natureza e a importância da sugestão. Uma das ideias atualmente em voga sustenta que estás constantemente sujeito à influência de sugestões. As tuas próprias crenças conscientes são as sugestões mais importantes que recebes. Todas as outras ideias são rejeitadas ou aceites consoante acredites ou não na sua veracidade — de acordo com o fluxo contínuo de pensamentos que percorre a tua mente durante grande parte do dia, ou seja, as sugestões que dás a ti próprio.

Só aceitarás uma sugestão vinda de outra pessoa se ela estiver de acordo com as tuas ideias sobre a natureza da realidade em geral e com os teus conceitos sobre ti em particular.

Se utilizares *corretamente* a tua mente consciente, examinas as crenças que te surgem, não as aceitas indiscriminadamente e manténs-te atento às percepções intuitivas que emergem de dentro de ti. Estás apenas parcialmente consciente quando não examinas a informação que te chega do exterior e quando ignoras os conteúdos que emergem do interior.

Muitas crenças inadequadas são, assim, aceites sem discernimento, simplesmente porque não foram examinadas. Deste à psique — enquanto campo organizador da experiência — uma imagem distorcida da realidade. Sendo função da mente consciente avaliar a experiência física, essa função não tem sido desempenhada corretamente. Se a psique fosse responsável por essa tarefa, não necessitaria de uma mente consciente.

Quando o self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — é alertado, tenta imediatamente reorganizar a situação através da ativação de processos internos de autorregulação. Em certos casos, quando a situação se torna desorganizada, contorna as áreas restritivas da mente consciente e reorganiza o problema através da mobilização da sua dinâmica organizadora noutros níveis da experiência.

Por exemplo, consegue contornar os pontos cegos da mente racional. Muitas vezes, seleciona entre o conjunto de crenças contraditórias aquelas que são mais favoráveis à vida e faz emergir essas configurações sob a forma do que parece ser uma revelação súbita. Essas revelações originam novos padrões que transformam o comportamento.

Tens de estar consciente dos conteúdos da tua própria mente consciente e identificar as ambiguidades. Independentemente da natureza das tuas crenças, elas tornam-se, de facto, experiência concreta — o fenómeno do teu ser não pode escapar a si mesmo. Os teus pensamentos desdobram-se em acontecimentos, e, se acreditas que o mundo é mau, encontrarás acontecimentos que assim parecem. Não existem acidentes, nem em termos cósmicos nem no mundo tal como o conheces. As tuas crenças desenvolvem-se no tempo e no espaço tal como as flores crescem, e, quando compreendes isto, podes até sentir esse processo de crescimento.

A mente consciente é, por natureza, curiosa e aberta. Está também equipada para examinar os seus próprios conteúdos. No entanto, devido às teorias psicológicas do século passado, muitas pessoas no Ocidente passaram a acreditar que a função principal da mente consciente era inibir o material “inconsciente”.

Na verdade, como já foi referido, a mente consciente destina-se também a receber e interpretar conteúdos importantes provenientes do self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência. Quando deixada a funcionar naturalmente, desempenha essa função de forma eficaz, recebendo e interpretando impressões. O que aconteceu, porém, foi que o ser humano a condicionou a aceitar apenas conteúdos provenientes do mundo exterior, criando barreiras ao conhecimento interior. Essa situação priva o indivíduo da sua força plena e afasta-o — agora de forma consciente — das fontes essenciais do seu próprio ser. Estas condições inibem, em particular, a expressão criativa e impedem a

mente consciente de aceder às percepções e intuições que continuamente emergem da psique.

O pensamento e o sentimento passam então a parecer separados, e a criatividade e o intelecto deixam de se manifestar como aquilo que são — funções complementares — surgindo frequentemente como elementos estranhos entre si. A mente consciente perde a sua precisão e exclui da experiência o vasto corpo de conhecimento interior disponível, fazendo emergir divisões no Self — divisões ilusórias.

Quando não é condicionado, o Self funciona espontaneamente como uma unidade, ainda que em constante transformação. Ao escutar tanto o que vem de dentro como o que vem de fora, a mente consciente é capaz de formar crenças alinhadas com o conhecimento do Self, tal como este se manifesta através de fontes materiais e não materiais. Nesse estado, o exame das crenças integra-se naturalmente nas restantes atividades, de forma simples e sem esforço. No entanto, quando a mente consciente aceita um conjunto de crenças contraditórias, torna-se necessário um esforço deliberado para as reorganizar.

Lembra-te de que mesmo crenças falsas parecerão justificadas à luz dos dados físicos, uma vez que a tua experiência no mundo exterior é a materialização dessas crenças. Por isso, tens de trabalhar diretamente com as tuas ideias, mesmo quando os teus sentidos te indicam que determinada crença é 'obviamente' verdadeira. Para mudar a tua experiência, ou qualquer parte dela, tens de mudar as tuas ideias. Como tens vindo a formar a tua

própria realidade desde sempre, os resultados seguir-se-ão naturalmente.

Tens de estar convencido de que podes alterar as tuas crenças. Tens de estar disposto a tentar. Pensa numa ideia limitadora como uma cor turva e na tua vida como uma pintura multidimensional afetada por essa tonalidade. Alteras essa ideia tal como um artista ajusta a sua paleta.

O artista não se identifica com as cores que utiliza. Sabe que as escolhe e as aplica com um pincel. Da mesma forma, pintas a tua realidade com as tuas ideias. Não és as tuas ideias, nem sequer os teus pensamentos. És o Self que os experiencia. Se, no final do dia, um pintor tiver as mãos manchadas de tinta, pode lavá-las facilmente, porque compreende a natureza dessa substância. Se acreditares que pensamentos limitadores fazem parte de ti — como algo permanente — não considerarás a possibilidade de os remover. Agirias como um artista insensato que diz: “As minhas tintas fazem parte de mim. Mancharam-me os dedos, e nada posso fazer quanto a isso.”

Não existe contradição — embora possa parecer que existe — entre estares espontaneamente consciente dos teus pensamentos e *examiná-los*. Não precisas de ser cego para seres espontâneo. Não estás a ser espontâneo quando aceitas indiscriminadamente como teus, e como factos, todos os conteúdos mentais que surgem na tua mente.

Muitas crenças desapareceriam automaticamente, sem qualquer conflito, se estivesse verdadeiramente em funcionamento espontâneo. Em vez disso, tendes a retê-las.

Ideias limitadoras previamente aceites formam, figurativamente, uma base restritiva que vai acumulando mais conteúdos do mesmo tipo, até a tua mente ficar saturada de padrões redundantes. Quando estás em estado de *espontaneidade*, reconheces a natureza livre da tua mente, e ela própria avalia naturalmente a validade dos conteúdos que nela surgem. Quando lhe recusas essa função, torna-se sobrecarregada.

Nenhuma macieira tenta produzir violetas. De forma natural, sabe o que é e conhece o enquadramento da sua própria identidade e existência. Tens uma mente consciente, mas essa é apenas a porção mais superficial da tua mente — muito mais está disponível para ti, e muito mais do teu conhecimento pode tornar-se consciente. Uma crença falsa — uma crença limitadora — é tão incongruente com a tua natureza quanto seria para uma macieira acreditar que é uma planta de violetas: não conseguiria produzir violetas, nem seria uma boa macieira enquanto tentasse fazê-lo.

Uma crença inadequada é aquela que não está em conformidade com as condições fundamentais do teu ser interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência. Assim, se acreditas que estás à mercê dos acontecimentos físicos, sustentas uma crença inadequada. Se sentes que a tua experiência atual foi determinada por circunstâncias fora do teu controlo, sustentas uma crença inadequada. Tiveste um papel na formação do ambiente da

tua infância. Escolheste essas circunstâncias. Isto não significa que estejas à mercê delas. Significa que definiste desafios a ultrapassar, objetivos a alcançar, e estruturas de experiência através das quais poderias desenvolver, compreender e realizar certas capacidades.

O poder criativo para formar a tua própria experiência está em ti agora, tal como esteve desde o teu nascimento — e antes dele. Podes ter escolhido um determinado tema para esta existência, um certo enquadramento de condições, mas dentro dele tens liberdade para experimentar, criar e transformar condições e acontecimentos. Cada pessoa escolhe para si os padrões individuais dentro dos quais cria a sua realidade pessoal. Mas dentro desses limites existem infinitas possibilidades de ação e recursos ilimitados.

O self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — está envolvido num processo dinâmico e criativo, no qual aprende a traduzir a sua realidade em termos físicos. A mente consciente está, por isso, altamente ajustada à realidade física e, muitas vezes, tão impressionada com aquilo que percebe que é levada a considerar os fenómenos físicos como causas, em vez de resultados. As dimensões mais profundas do Self procuram constantemente recordar-lhe que não é assim. Quando a mente consciente aceita demasiadas crenças inadequadas — sobretudo se vê a psique como uma ameaça — bloqueia esses sinais contínuos. Quando isso acontece, sente-se confrontada por uma realidade que parece maior do que ela própria e sobre a qual não tem controlo, perdendo o sentimento profundo de segurança que deveria servir de base. As crenças inadequadas têm de ser eliminadas para que a mente consciente possa voltar a reconhecer a sua origem e abrir-

se aos canais internos de potencial e expressão que lhe estão disponíveis.

O ego é, por assim dizer, uma derivação da mente consciente. A mente consciente funciona como uma câmara de grande alcance, sendo o ego aquilo que dirige o enquadramento e o foco. Quando não é condicionado, diferentes aspetos da identidade — configurações da psique enquanto campo organizador da experiência — emergem e organizam o ego, desagregando-se e reorganizando-se continuamente, mantendo uma espontaneidade notável e, ao mesmo tempo, um sentido de unidade.

O ego corresponde à representação que tens de ti próprio no mundo, em termos da tua identidade física. A tua autoimagem *não* é, portanto, inconsciente — tens consciência dela, embora frequentemente rejeites certos pensamentos a seu respeito em favor de outros. Crenças inadequadas podem dar origem a um ego rígido, que passa a orientar a mente consciente numa única direção, distorcendo ainda mais a percepção.

Muitas vezes, decides conscientemente suprimir um pensamento ou uma ideia que poderia levar-te a alterar o teu comportamento, porque não se ajusta às ideias limitadoras que já manténs. Observa o fluxo dos teus pensamentos ao longo do dia. Que sugestões e ideias estás a dar a ti próprio? Reconhece que estas se irão materializar na tua experiência pessoal.

Muitas ideias bastante limitadoras passam sem exame, sob a aparência de virtude. Podes sentir-te moralmente justificado, por

exemplo, ao odiar o mal — ou aquilo que consideras ser o mal — mas, se te focas no ódio ou no mal, estás a contribuir para a sua criação. Se és pobre, podes sentir-te moralmente superior na tua condição financeira, olhando com desprezo para quem tem riqueza, dizendo a ti próprio que o dinheiro é errado — reforçando assim a condição de pobreza. Se estás doente, podes centrar-te no sofrimento da tua condição, invejando amargamente os saudáveis e lamentando o teu estado — perpetuando-o através dos teus próprios pensamentos.

Se te focas nas limitações, irás encontrá-las. Tens de criar uma nova imagem na tua mente. Essa imagem diferirá daquela que os teus sentidos físicos te mostram num dado momento — precisamente nas áreas onde a mudança é necessária. O ódio à guerra não trará a paz — outro exemplo. Apenas o apreço pela paz poderá gerar essas condições.

Compreendo perfeitamente que muitas das minhas afirmações contrariem as crenças daqueles que aceitam a ideia de que a mente consciente é *relativamente* impotente e de que as respostas para os problemas estão escondidas em níveis mais profundos.

Evidentemente, a mente consciente é um fenómeno — um processo dinâmico de focalização da consciência — e não uma entidade fixa. Está em constante mudança. Pode ser focada ou orientada pelo ego em direções praticamente ilimitadas. Pode voltar-se para a realidade exterior ou para o interior, observando os seus próprios conteúdos.

Existem gradações e variações na sua atividade. É muito mais flexível do que normalmente se supõe. O ego pode utilizar a mente consciente quase exclusivamente como meio de perceber realidades — externas ou internas — que coincidam com as suas próprias crenças. Não é, portanto, que certas respostas não estejam disponíveis de forma direta; é que, muitas vezes, já escolheste uma linha de ação na qual acreditas e não queres expor-te a qualquer conteúdo que possa contradizer essas crenças.

Se estás doente, por exemplo, existe uma razão. Para recuperares plenamente — sem desenvolver novos sintomas — tens de descobrir essa razão. Podes não gostar da tua doença, mas trata-se de um percurso que escolheste. Enquanto estiveres convencido de que esse percurso é necessário, manterás os sintomas. Esses sintomas podem resultar de uma única crença específica ou de um conjunto de crenças interligadas. Essas crenças, naturalmente, não são reconhecidas por ti como crenças, mas como realidade. Quando compreenderes que és tu que formas a tua realidade, então terás de começar a examinar essas crenças, permitindo que a mente consciente observe livremente os seus próprios conteúdos.

Falaremos mais especificamente sobre saúde e doença mais adiante no livro. No entanto, quero salientar um ponto importante: muitas vezes, a psicanálise funciona como um jogo de esconde-esconde, no qual continuas a abdicar da responsabilidade pelas tuas ações e pela tua realidade, atribuindo a causa fundamental a alguma área da psique, escondida numa 'floresta' obscura do passado. Depois, atribuis a ti próprio a tarefa de encontrar esse

segredo e, ao fazê-lo, nem sequer consideras procurá-lo na mente consciente, pois estás convencido de que todas as respostas profundas se encontram muito abaixo e, além disso, que a tua consciência não só é incapaz de te ajudar como poderá ainda gerar disfarces. E assim manténs esse jogo. Quando — e se — conseguires alterar as tuas crenças dentro desse enquadramento autoenganador, então qualquer acontecimento “esquecido” do passado poderá servir como catalisador — qualquer um serviria da mesma forma.

As crenças fundamentais estiveram sempre presentes na tua mente consciente — bem como as razões para o teu comportamento. Simplesmente não examinaste os seus conteúdos com a compreensão de que as tuas crenças não são *necessariamente* a realidade, mas muitas vezes interpretações dessa realidade. Ao mesmo tempo, na psicanálise, és frequentemente levado a acreditar que o “inconsciente”, sendo a fonte desses conteúdos obscuros, não pode ser considerado uma base de criatividade ou inspiração. Assim, ficas privado da ajuda que as dimensões internas do Self — níveis mais profundos da tua identidade enquanto totalidade — poderiam oferecer à tua consciência.

Normalmente, quando examinas a tua mente consciente, fazes isso através das tuas próprias crenças enraizadas. A compreensão de que as tuas crenças não são necessariamente a realidade permitir-te-á tornar-te consciente de todos os conteúdos que já estão disponíveis ao nível consciente. Não te estou a dizer para examinares os teus pensamentos de forma tão constante e intensa

que acabes por bloquear o teu próprio funcionamento, mas não estás plenamente consciente se não estiveres atento aos conteúdos da tua mente consciente. Estou também a sublinhar que a mente consciente está preparada para receber conteúdos tanto do self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — como do universo exterior.

Não te estou a dizer para inibires pensamentos ou sentimentos. Peço-te que tomes consciência daqueles que tens. Reconhece que são eles que formam a tua realidade. Foca-te nos que produzem os resultados que desejas.

Se achares tudo isto difícil, podes também observar a tua realidade física em todos os seus aspetos. Reconhece que a tua experiência física e o teu ambiente são a materialização das tuas crenças. Se encontras entusiasmo, saúde, atividade eficaz, abundância e expressões de alegria nas pessoas que encontras, então podes assumir que as tuas crenças são favoráveis. Se percecionas um mundo positivo, com pessoas que te acolhem, novamente, isso indica crenças favoráveis. Mas, se encontras doença, falta de sentido no trabalho, escassez, ou um mundo marcado por sofrimento e negatividade, então deves assumir que as tuas crenças são inadequadas e começar a examiná-las.

Mais adiante discutiremos a natureza da realidade coletiva, mas, por agora, estamos focados nos aspetos pessoais. O ponto principal que quis estabelecer neste capítulo é que as tuas crenças conscientes são de extrema importância e que não estás à mercê

de acontecimentos ou causas que se situem fora do teu alcance consciente.

Síntese Operativa

1. Princípio estrutural central

A experiência não é recebida — é organizada.

Mais precisamente:

- crenças → organizam percepção
- percepção → estrutura experiência
- experiência → valida crenças

☞ Isto forma um circuito fechado de retroalimentação experiencial

2. Arquitetura funcional (níveis)

Self (totalidade)

- identidade contínua
- fonte de organização global
- não limitado

Psique (self interior)

- campo organizador da experiência
- traduz padrões em forma (física e experiencial)
- opera de forma dinâmica e espontânea

Mente consciente

- processo de focalização da consciência
- define direção, interpreta, avalia
- interface entre interior ↔ exterior

Ego

- função de enquadramento e foco
 - organiza a experiência imediata
 - pode rigidificar se condicionado por crenças inadequadas
-

3. Dinâmica central do capítulo

A crença como operador estrutural

- não é opinião
- é instrução organizadora da realidade

☞ cada crença:

- seleciona percepção
- organiza interpretação
- condiciona experiência

Crenças inadequadas

Não são “erradas” — são:

incompatíveis com a natureza do sistema

E produzem:

- distorção da percepção
- rigidez do ego
- bloqueio da psique
- sensação de falta de controlo

4. Mecanismo de distorção

Quando a mente consciente:

- aceita crenças sem exame
- ou evita conteúdos internos

acontece:

→ bloqueio do fluxo psique → consciência

→ perda de acesso a intuições

→ fragmentação aparente do Self

5. Ilusão central identificada

“A realidade causa a experiência.”

Seth inverte:

A experiência organiza a realidade percebida.

6. Função correta da mente consciente

Não é:

- reprimir o “inconsciente”
- obedecer a crenças herdadas

É:

- examinar, escolher e direcionar
-

7. Critério operativo (chave prática)

Para qualquer experiência:

Observa os teus resultados → identifica as crenças subjacentes

- saúde, relações, ambiente, emoções

→ são expressões organizadas

8. Meta-crenças (princípios estruturais)

Estas não são crenças comuns — são:

princípios que reorganizam o sistema

- O Self não está limitado
 - Não existem separações reais no Self
 - Tu crias a tua realidade
-

9. Consequência operativa

Se:

- as crenças mudam

→ a organização muda

→ a experiência muda

☞ sem exceções dentro do modelo

10. Núcleo funcional do capítulo

A mente consciente não descobre a realidade — participa na sua construção.

E mais profundamente:

a psique organiza aquilo que a mente consciente valida.

Fecho estrutural

Este capítulo não é apenas teórico.

Ele define um sistema:

- com níveis
- com funções
- com fluxo
- com pontos de intervenção

Em termos simples (mas precisos)

Não mudas a vida mudando acontecimentos.

Mudas acontecimentos mudando a forma como organizas a experiência — isto é, as tuas crenças.

Estrutura da Experiência



Crenças → Psique organiza → Mente dirige → Ego filtra → Experiência → Valida Crenças

Leitura do Sistema (em fluxo)

1. Origem

Self

→ totalidade da identidade

→ não limitado

2. Organização

Psique

→ organiza padrões de experiência

→ traduz em forma (interna + externa)

3. Direção

Mente Consciente

→ escolhe, interpreta, foca

→ define objetivos

4. Filtro

Ego

→ enquadra percepção

→ pode abrir ou restringir

5. Manifestação

Experiência

→ mundo percebido

→ acontecimentos + condições

6. Retroalimentação

Experiência → valida crenças

→ “parece real”

→ reforça o sistema

7. Input estrutural

Crenças

→ instruções organizadoras

→ moldam todo o circuito

Ciclo completo

Crenças → Psique organiza → Mente dirige → Ego filtra →
Experiência → valida crenças

Ponto crítico (onde tudo muda)

☞ Mente Consciente

É o único ponto onde podes:

- observar
- questionar

- alterar

Dois modos de funcionamento

Modo automático (condicionado)

- crenças não examinadas
- ego rígido
- psique bloqueada
- experiência repetitiva

Modo consciente (operativo)

- crenças examinadas
- ego flexível
- psique fluida
- experiência mutável

Tradução funcional simples

- **Self** → é
- **Psique** → organiza
- **Mente** → escolhe
- **Ego** → enquadra
- Experiência → mostra
- **Crenças** → programam

Compreensão central do diagrama

A realidade não entra — emerge.

Versão ultracondensada (para retenção)

Tu não reages à realidade.

Tu organizas aquilo que depois chamas realidade.



CAPÍTULO 3

Ressonância e Organização das Crenças no Campo da Experiência

As ideias possuem propriedades eletromagnéticas. As crenças correspondem a ideias enraizadas acerca da natureza da realidade e, por sua vez, geram respostas emocionais. O semelhante atrai o semelhante, pelo que ideias de natureza semelhante se organizam em conjunto e aceitas aquelas que são compatíveis com o teu sistema de ideias.

O ego corresponde à função de estabilização do foco da mente consciente, mantendo a atenção organizada e dirigida para configurações da experiência que se apresentam como consistentes. Como já foi referido no Capítulo Um, não constitui uma entidade autónoma, mas uma função do Self — enquanto totalidade organizadora da experiência — operando como estrutura psíquica de organização da Personalidade de Foco, através da qual se estabelece uma identidade funcional imediata.

Enquanto função de estabilização do foco da mente consciente, o ego permite a organização contínua da experiência, tornando possível a diferenciação progressiva de tendências e capacidades ao longo da vida. É essa estabilidade que sustenta a atualização sucessiva de potenciais, permitindo que novos padrões de interesse

emergem e se reorganizem. Sem esse processo, a experiência manter-se-ia fixa, e os teus interesses não se transformariam ao longo do tempo.

Enquanto função dinâmica de estabilização do foco da mente consciente, o ego não é fixo, mas reorganiza-se continuamente à medida que integra novas configurações provenientes do Self¹ — entendido como a totalidade organizadora da experiência — permitindo que outras deixem de ser operativas no campo atual. É essa plasticidade que lhe permite responder às necessidades e aos impulsos da Personalidade de Foco, ajustando continuamente a organização da experiência ao longo do processo experiencial.

Enquanto função integrada na totalidade do Self, o ego não se encontra isolado, mas opera em continuidade com outras dimensões de organização da experiência, assumindo a orientação do foco da mente consciente. Nesse sentido, funciona como um prolongamento operativo dessa mente, organizando a atenção em função das necessidades da Personalidade de Foco. A partir dessa posição, constitui a instância que observa e avalia a realidade física — entendida como campo experiencial — de acordo com as características que, em cada momento, o estruturam, formulando os seus juízos com base na configuração identitária que sustenta.

Enquanto componente mais diretamente orientada para a organização da experiência física no interior da psique — enquanto

¹ Em termos operativos, o que Seth designa como “Self” refere-se à totalidade organizadora da experiência, que integra múltiplas configurações de identidade (Aspetos), incluindo dinâmicas reencarnacionais e configurações prováveis. Este Self não constitui uma entidade fixa, mas um sistema em expansão contínua, cuja expressão se atualiza através da Personalidade de Foco. A sua compreensão é progressivamente aprofundada ao longo das sessões. Ver *O Material de Seth* e *Seth Fala*.

campo organizador da experiência — o ego não se encontra separado desse campo, mas opera na interface entre a Personalidade de Foco e o ambiente experiencial. Nesta posição, mantém a capacidade de orientar a atenção em ambas as direções, avaliando a experiência em função das necessidades operativas da Personalidade de Foco e da configuração identitária ativa. Assim, seleciona, reforça ou rejeita crenças ao nível da organização consciente, não podendo, contudo, excluir conteúdos da mente consciente, mas apenas deixar de os integrar no foco ativo da experiência.

Esses conteúdos — enquanto elementos experienciáveis já presentes na mente consciente — não se tornam inconscientes quando não são atendidos, mas permanecem não assimilados, fora da organização ativa das crenças em curso. Mantêm-se disponíveis no campo consciente, podendo ser integrados sempre que a atenção se reorienta para eles.

Esses conteúdos não são invisíveis no sentido de estarem ausentes, mas apenas não reconhecidos enquanto elementos organizadores da experiência. Não é necessário saber exatamente o que procurar — o que, de outro modo, tornaria o processo impraticável —, mas decidir examinar os conteúdos da mente consciente, reconhecendo que ela já contém elementos experienciáveis relevantes que não foram integrados.

Outra via consiste em observar que os efeitos físicos com que te deparas correspondem a expressões organizadas desses mesmos conteúdos ao nível da experiência. Ao reconhecer essa correlação,

os conteúdos que antes pareciam inacessíveis tornam-se evidentes. As ideias não reconhecidas — tomadas como parte da própria realidade — manifestam-se através de efeitos experienciáveis claros, que conduzem diretamente ao campo consciente onde se encontram as crenças que as estruturam.

Mais uma vez, ao tornares-te consciente dos teus próprios pensamentos, eles funcionam como indicadores diretos das crenças que estruturam a tua experiência, pois expressam-nas de forma explícita. Se, por exemplo, tens dificuldades financeiras e observas o teu fluxo de pensamento, poderás reconhecer padrões recorrentes como: “Nunca conseguirei pagar esta conta”, “Nunca tenho sorte” ou “Serei sempre pobre.” Ou poderás notar tendências como invejar quem tem mais, desvalorizar o dinheiro ou concluir que aqueles que o possuem são infelizes ou espiritualmente pobres.

Quando identificas esses pensamentos, podes reagir afirmando — muitas vezes com convicção — que correspondem a factos: “Mas isto é verdade. Eu sou pobre. Não consigo pagar as minhas contas.” Ao fazê-lo, tomas a crença como descrição da realidade, em vez de a reconhecer como estrutura que a organiza. Nesse momento, a crença torna-se funcionalmente invisível — não por ausência, mas por identificação — e continua a operar como princípio organizador da experiência, manifestando-se nas condições que vivencias.

A alteração da experiência passa pela alteração das crenças — e dar-te-ei métodos para o fazer. Ao observares os teus pensamentos em diferentes áreas, poderás reconhecer interpretações recorrentes, como a ideia de que tens dificuldades por seres

“demasiado sensível”. Ao identificares esse padrão, podes validá-lo como facto — “É verdade, sou assim; reajo intensamente a coisas pequenas” — sem reconhecer que se trata de uma crença que organiza a tua experiência. Nesse momento, a própria validação reforça a estrutura, mantendo-a ativa. Se continuares a observar, poderás encontrar variações desse mesmo núcleo, como: “Tenho orgulho na minha sensibilidade; ela distingue-me dos outros”, ou “Sou bom demais para este mundo.” Embora diferentes na forma, estas ideias mantêm a mesma função organizadora, limitando a forma como a experiência se estrutura e reduzindo o leque de possibilidades que reconheces como disponíveis. Assim, a realidade que vivencias não é apenas percecionada, mas configurada por essas crenças.

Estes exemplos ilustram como ideias plenamente conscientes podem permanecer não reconhecidas enquanto estruturas organizadoras — tornando-se funcionalmente invisíveis — apesar de estarem constantemente disponíveis e a operar na organização da tua experiência.

Temos vindo a focar a mente consciente, na medida em que é através dela que a experiência física é organizada ao nível da Personalidade de Foco. Nesse contexto, o ego pode ser compreendido como a função mais diretamente orientada para o exterior no interior da psique — não como instância separada, mas como interface que organiza a relação com o campo experiencial físico. A partir desta posição, e apenas como recurso descritivo, pode dizer-se que outras dimensões de organização da experiência continuam a aceder a conteúdos que não se encontram inicialmente

estruturados no foco consciente. Importa, contudo, sublinhar que estas distinções são operativas e não correspondem a divisões reais no sistema, servindo apenas como instrumentos de linguagem para facilitar a compreensão do processo.

O ego atua, então, como princípio de organização dos conteúdos experienciáveis que emergem na mente consciente, estruturando-os de acordo com os objetivos ativos da Personalidade de Foco — isto é, com as configurações que, em cada momento, se encontram operativas na relação com a experiência. Nesse processo, não pode impedir a emergência de conteúdos no campo consciente, mas pode deixar de os integrar no foco ativo da experiência, recusando a sua organização atencional direta.

Seguindo a analogia utilizada — enquanto instrumento descritivo —, os conteúdos que designamos como “telepáticos” correspondem a conteúdos experienciáveis que emergem no campo da psique sem passarem, numa fase inicial, pela organização do foco consciente. Estes conteúdos tornam-se disponíveis à mente consciente, mas não se encontram todos estruturados em função das necessidades da Personalidade de Foco, exigindo, por isso, um processo de seleção. Parte desses conteúdos não é integrada, não por estar inacessível, mas por não apresentar relevância dentro da organização atual da experiência.

Neste contexto, funcionas simultaneamente como emissor e recetor, na medida em que a organização da tua experiência se encontra em contínua relação com a de outros. As ideias — enquanto configurações da experiência — apresentam propriedades

eletromagnéticas, isto é, manifestam padrões de interação e ressonância que permitem a sua associação e reforço mútuo. As crenças, por corresponderem a ideias enraizadas e estabilizadas, possuem maior coerência interna e capacidade de organização, funcionando como núcleos estruturantes que amplificam essa ressonância. Assim, conteúdos compatíveis com as tuas crenças são mais facilmente reconhecidos, selecionados e integrados, reforçando a organização já existente da tua experiência.

As crenças que manténs ativas organizam a tua predisposição experiencial: configurações limitadoras tendem a reconhecer, selecionar e integrar conteúdos compatíveis, enquanto configurações expansivas — associadas a liberdade, espontaneidade e abertura — facilitam a emergência e integração de conteúdos da mesma natureza. Neste processo, estabelece-se uma interação contínua entre a tua organização experiencial e a de outros, tanto ao nível consciente como através de conteúdos que emergem no campo da psique e são posteriormente estruturados pela atenção.

Essa dinâmica não ocorre independentemente das tuas crenças conscientes — pelo contrário, é por elas que é organizada. A ideia de que reages fisicamente a conteúdos recebidos à margem das tuas próprias estruturas é, assim, incorreta. A resposta experiencial ocorre apenas quando existe compatibilidade entre os conteúdos disponíveis e a organização das tuas crenças ativas. É essa coerência estrutural que determina o que é reconhecido, integrado e vivenciado como experiência.

Importa ainda reconhecer que a mente consciente — enquanto interface operativa da Personalidade de Foco — é intrinsecamente espontânea, explorando e reorganizando continuamente os seus próprios conteúdos experienciáveis. Não se trata, portanto, de impor uma disciplina rígida de autoanálise permanente, mas de desenvolver uma utilização consciente e seletiva dessa capacidade. O objetivo é aplicar esse foco de forma deliberada nas áreas em que a experiência se revela desalinhada, introduzindo ajustamentos ao nível das crenças que a estruturam.

A organização da tua experiência — enquanto Personalidade de Foco — é determinada pelas tuas crenças conscientes acerca da natureza da realidade, sendo através delas que selecionas, reconheces e integras os conteúdos experienciáveis que se tornam relevantes para ti.

Para além dessa organização local, existem níveis de organização no campo da psique — enquanto dimensão não localizada da experiência — que não estão condicionados pela estrutura temporal do ego. Nestes níveis, os conteúdos não são organizados segundo a sequência linear do tempo de relógio, podendo, por isso, tornar-se disponíveis independentemente da ordem temporal em que seriam reconhecidos pela mente consciente.

O ego — enquanto interface operativa da Personalidade de Foco — ao lidar diretamente com a organização da experiência no plano quotidiano, estrutura a percepção segundo essa linearidade

temporal, tratando o tempo de relógio como referência funcional. Embora reconheça implicitamente o seu carácter convencional, tende a manter essa organização, privilegiando a continuidade e a previsibilidade da experiência, e desvalorizando conteúdos que não se enquadram nesse enquadramento.

O ego — enquanto interface operativa da Personalidade de Foco — tende a desconsiderar conteúdos experienciáveis que não se enquadram na organização habitual da experiência, incluindo aqueles que correspondem a antecipações ou percepções não organizadas segundo a sequência linear do tempo. Estes conteúdos, embora disponíveis na mente consciente, permanecem frequentemente não integrados, não por estarem inacessíveis, mas por não se ajustarem aos critérios de seleção definidos pelas crenças ativas.

Quando, no entanto, o ego reconhece utilidade funcional nesses conteúdos — isto é, quando estes parecem relevantes para a organização prática da experiência — pode tornar-se mais recetivo à sua integração. Ainda assim, essa aceitação ocorre apenas quando existe compatibilidade com as suas concepções sobre o que é possível ou plausível, mantendo-se a filtragem segundo a estrutura de crenças vigente.

Importa notar que as concepções do ego correspondem às tuas próprias concepções, uma vez que ele organiza a experiência a partir dos teus sistemas de crença. Assim, quando a tua atenção se fixa predominantemente em ideias associadas a perigo, ameaça ou sobrevivência, a seleção de conteúdos experienciais tende a

organizar-se em torno desses eixos. Nesses casos, poderás tornar-te consciente de conteúdos oníricos que antecipam cenários de acidente, catástrofe ou violência — não como causa da experiência, mas como expressão coerente da forma como a tua experiência está a ser organizada.

Quando a tua concepção da existência como perigosa se torna dominante, o ego — enquanto organizador da experiência — ajusta os seus critérios de seleção para privilegiar conteúdos que confirmem essa leitura. Nesse contexto, tornam-se mais disponíveis conteúdos experienciáveis que não estão organizados segundo a sequência linear do tempo, uma vez que são interpretados como funcionalmente relevantes para manter um estado de vigilância.

Não é necessário que esses conteúdos digam respeito diretamente à tua experiência imediata. Entre o vasto conjunto de conteúdos disponíveis no campo da psique — muitos dos quais permanecem fora do foco consciente — a tua atenção tenderá a selecionar precisamente aqueles que se alinham com essa matriz de perigo, reforçando-a continuamente como descrição válida da realidade.

Quando esses conteúdos emergem no estado de sonho, podem ser interpretados como antecipações literais de acontecimentos futuros. Nesse caso, poderás concluir: “Tenho medo dos sonhos; os meus sonhos negativos concretizam-se.” A partir daí, poderás tentar inibir a recordação onírica, tomando o efeito como causa. No entanto, o ponto de intervenção não está nos conteúdos que emergem, mas nas crenças que organizam a sua seleção. São essas

crenças que orientam a tua atenção, levando-te a concentrar a percepção em cenários de ameaça e a mobilizar as tuas próprias capacidades internas — de percepção e antecipação — na mesma direção, reforçando o padrão que inicialmente as gerou.

A troca de conteúdos experienciáveis entre indivíduos é contínua e bidirecional, ocorrendo maioritariamente fora do foco da mente consciente, uma vez que esta se encontra em permanente processo de organização e não consegue sustentar, em simultâneo, a totalidade dos conteúdos disponíveis no campo da psique. Nesse contexto, a tua resposta a esses conteúdos é sempre mediada pelas tuas crenças ativas. Quando a tua organização consciente se orienta por ideias predominantemente construtivas — como confiança, vitalidade ou abertura — tenderás a selecionar e a reagir a conteúdos de natureza semelhante, mesmo que esse processo decorra sem reconhecimento explícito. De igual modo, também participas ativamente neste campo através da emissão contínua de conteúdos organizados pelas tuas próprias crenças. Esses conteúdos tornam-se disponíveis para os outros, que os integram — ou não — de acordo com os seus próprios critérios de seleção e organização da experiência.

Assim, num contexto relacional como o de uma família, estabelece-se um campo partilhado de organização experiencial: este pode reforçar estados de alegria, vitalidade e criatividade quando esses padrões são alimentados de forma consistente, ou, inversamente, pode dispersar energia e consolidar padrões de ressentimento, irritação e dúvida, quando são esses os conteúdos privilegiados. Em ambos os casos, o que se observa não é a

imposição de um estado, mas a coorganização contínua da experiência entre os elementos envolvidos.

Para além desse contexto específico, as ideias que utilizas para interpretar a realidade são continuamente reforçadas, tanto ao nível consciente como fora do foco da mente consciente, não apenas no contexto familiar, mas em todos os campos relacionais em que participas. Este reforço ocorre através de um processo de seleção e ressonância: ao direcionares a tua atenção para determinados conteúdos, organizas a tua experiência de modo a privilegiar aqueles que se alinham com as tuas crenças ativas. Nesse sentido, aquilo que experienciarás não é independente do teu foco, mas uma consequência direta daquilo em que te concentras de forma consistente. Este princípio não opera como uma regra abstrata, mas como o mecanismo central de organização da experiência.

Observando outro aspeto desse processo, pode tornar-se relativamente fácil reconhecer, nos outros, crenças que operam de forma invisível — isto é, crenças que não são reconhecidas como tal e que são tomadas como descrições da própria realidade, limitando a experiência de quem as sustenta. No entanto, o mesmo mecanismo pode impedir-te de reconhecer as tuas próprias crenças invisíveis, precisamente porque são vividas como evidentes, naturais ou factuais, e não como construções organizadoras da tua experiência. Assim, a invisibilidade de uma crença não reside na sua ausência de expressão, mas no facto de não ser identificada como crença, passando a funcionar como estrutura implícita através da qual a realidade é percecionada e interpretada, orientando

silenciosamente aquilo que reconheces como possível, relevante e verdadeiro.

Ao nível da experiência sensorial, a evidência percebida através dos teus sentidos — enquanto dados organizados pela tua percepção — tende a reforçar as ideias e crenças que já orientam a tua experiência. Este reforço não ocorre apenas ao nível consciente: também fora do foco da mente consciente, respondes a conteúdos que emergem no campo da psique, os quais são continuamente organizados e agrupados de acordo com os teus conceitos ativos acerca da existência em geral, e da tua própria em particular. Como resultado, a tua experiência passa a estruturar-se em situações que parecem objetivamente confirmadas pela evidência sensorial disponível. Essa evidência torna-se altamente convincente precisamente porque reflete, de forma consistente, criativa e dinâmica, a organização prévia das tuas próprias crenças. O que percebas como “realidade comprovada” corresponde, assim, à validação sensorial de um padrão já ativo — não como prova independente, mas como expressão direta da organização que o gerou. Dentro deste enquadramento mais amplo, as categorias de “positivo” e “negativo” têm um valor relativo, uma vez que a experiência física funciona como um campo de aprendizagem e exploração. No entanto, ao nível da experiência vivida, essas distinções tornam-se operativas: quando a organização da experiência gera insatisfação ou limitação, o termo “negativo” passa a indicar precisamente essa configuração que está a produzir resultados indesejados, sinalizando a necessidade de reorganização do padrão que a sustenta.

Ao examinares de forma rigorosa os registos das tuas próprias ideias — isto é, as listas que elaboras a partir da observação consciente do teu pensamento — começarás a identificar padrões recorrentes que apontam para aquilo a que chamo crenças nucleares: ideias estruturantes e fortemente investidas que organizam a tua perceção acerca de ti próprio e da tua existência. A partir dessas crenças nucleares derivam múltiplas crenças subsidiárias, que inicialmente podem parecer independentes entre si, mas que, quando observadas com clareza, se tornam visíveis como extensões coerentes de uma mesma estrutura central. A sua aparente lógica não é autónoma: depende da relação que mantêm com a crença nuclear que as sustenta. Quando essa crença nuclear é reconhecida como inadequada — isto é, como uma estrutura organizadora que já não corresponde ao que pretendes experienciar — as crenças subsidiárias perdem consistência e deixam de se sustentar.

É a intensidade funcional da crença nuclear — enquanto ideia fortemente investida — que orienta a tua perceção, levando-te a seleccionar, do campo físico da experiência, apenas os acontecimentos que com ela se correlacionam. Do mesmo modo, essa mesma organização interna atua sobre o campo da psique, fazendo emergir, entre o vasto conjunto de conteúdos disponíveis, apenas aqueles que se ajustam ao seu padrão, reforçando continuamente a estrutura que lhes deu origem.

Considera, agora, um exemplo de crença nuclear — isto é, uma ideia estruturante e fortemente investida que organiza a perceção da realidade: “a natureza humana é inerentemente má.” Enquanto

crença nuclear, esta ideia funciona como eixo central de organização da experiência. A partir dela, a percepção é orientada de modo a privilegiar acontecimentos que se alinhem com essa leitura, fazendo com que experiências — tanto pessoais como coletivas — sejam selecionadas e interpretadas de forma a reforçar continuamente a própria crença. Neste contexto, entre o vasto conjunto de conteúdos disponíveis no plano físico — provenientes de meios como notícias, interações sociais e comunicação quotidiana — a atenção incidirá predominantemente sobre aqueles elementos que parecem confirmar essa visão. Este processo não implica ausência de outros dados, mas uma seleção ativa que privilegia a coerência com a estrutura interna já estabelecida.

À medida que este padrão se mantém, desenvolve-se uma generalização progressiva: a suspeita em relação aos outros intensifica-se, estendendo-se da esfera pública à esfera pessoal. A crença passa então a organizar não apenas a interpretação de acontecimentos externos, mas também a forma como são experienciadas as relações mais íntimas. Com o tempo, esta organização torna-se tão consistente que qualquer evidência dissonante deixa de ser reconhecida como válida, sendo ignorada, reinterpretada ou descartada. Neste ponto, a crença opera de forma invisível — isto é, não é identificada como uma construção organizadora da experiência, mas vivida como uma descrição objetiva da realidade. Como consequência, a confiança torna-se progressivamente limitada, afetando todas as áreas da vida: relações pessoais, contextos sociais e a percepção do mundo em geral passam a ser organizados segundo o mesmo padrão.

Considera agora um exemplo de natureza mais pessoal de crença nuclear — uma ideia estruturante e fortemente investida que organiza a experiência individual: “A minha vida não tem valor. O que faço não tem significado.” Quando uma crença deste tipo está ativa, raramente é reconhecida como tal. Em vez disso, manifesta-se como um estado emocional coerente com a sua estrutura, levando o indivíduo a experienciar a vida como desprovida de sentido, a perceber a ação pessoal como irrelevante e a interpretar a existência em termos de aniquilação ou ausência de continuidade. A partir desta organização central, emergem múltiplas crenças subsidiárias — extensões coerentes que reforçam o mesmo padrão — influenciando não apenas a experiência interna, mas também o campo relacional em que a pessoa se insere. Este conjunto de crenças passa a afetar de forma significativa as dinâmicas familiares e todas as interações, na medida em que a percepção e a resposta do indivíduo são continuamente organizadas segundo essa matriz.

Ao realizares a observação sistemática das tuas próprias ideias — por exemplo, através de uma lista de crenças — torna-se essencial não excluir qualquer conteúdo, independentemente da sua natureza. Examina esses registos como se pertencessem a outra pessoa, permitindo uma maior clareza na identificação dos padrões que os organizam. Esta observação não deve, contudo, limitar-se a conteúdos associados a limitação ou insatisfação. É igualmente fundamental reconhecer as crenças que sustentam experiências de realização, alegria e eficácia, identificando os contextos em que a tua organização da experiência tem produzido resultados coerentes e satisfatórios. A partir daí, torna-se possível

utilizar esse sentimento de realização como referência operativa, transferindo — isto é, aplicando — a mesma estrutura de crença a áreas onde a experiência se apresenta como limitada ou inconsistente. Este processo não implica forçar resultados, mas reorganizar a base a partir da qual a experiência emerge. Importa, por fim, manter presente o princípio fundamental: as ideias — enquanto estruturas organizadoras — precedem a experiência física, que surge como expressão coerente dessas mesmas estruturas.

A tua realidade experienciada é continuamente organizada pelas crenças que sustentas. Este princípio não é ocasional, mas estrutural: sempre que as tuas crenças se encontram em coerência entre si — isto é, quando formam um sistema interno consistente — a tua experiência tende a refletir essa mesma coerência, produzindo resultados que parecem estáveis e eficazes. Importa notar que essa eficácia não depende da veracidade das premissas subjacentes. As ideias que organizam a tua experiência podem ser limitadas ou inadequadas, e ainda assim produzir efeitos consistentes, desde que sejam mantidas com intensidade e sem contradição interna. A força de uma crença reside na sua capacidade de estruturar a percepção e orientar a ação, não na sua correspondência com uma verdade absoluta.

Considera, por exemplo, a crença: “a riqueza é tudo.” Embora esta ideia não constitua uma descrição abrangente da realidade, quando é adotada de forma integral, pode organizar a experiência de tal modo que a pessoa alcance prosperidade material, mantenha boa saúde e observe uma aparente harmonia entre os seus

objetivos e os resultados obtidos. Neste contexto, a experiência torna-se coerente com a crença dominante. No entanto, essa coerência pode ocultar lacunas estruturais — aspectos da experiência que permanecem não integrados por não se enquadrarem no padrão ativo. Estas lacunas, embora invisíveis enquanto não reconhecidas, podem manifestar-se como uma sensação persistente de incompletude, mesmo quando, à superfície, a experiência parece equilibrada e bem-sucedida.

Quando ocorre uma alteração na estrutura de crenças — seja por reconhecimento consciente ou por saturação do padrão existente — surgem mudanças correspondentes na experiência e no comportamento. Este processo pode introduzir momentos de instabilidade ou tensão, que não representam falha, mas sim um ajustamento criativo enquanto novas formas de organização estão a emergir. No exemplo considerado, a pessoa pode aperceber-se de que a sua crença central, ao concentrar-se exclusivamente em riqueza e saúde, limitou o acesso a outras dimensões da experiência. A dissolução dessa crença pode expor fragilidades anteriormente encobertas — como o surgimento de doença — que, embora inicialmente interpretadas como negativas, funcionam como pontos de acesso a áreas de percepção antes excluídas. Assim, aquilo que aparenta ser uma perturbação da experiência pode, na realidade, representar uma expansão do campo experiencial, permitindo a integração de novos conteúdos e a formação de uma organização mais abrangente e coerente.

A alteração de uma crença nuclear pode desencadear um processo de reavaliação mais alargado, levando à revisão de outras

crenças associadas. Nesse movimento, torna-se possível reconhecer que determinados resultados — como o sucesso numa área específica — foram efetivamente produzidos pela coerência interna de um sistema de crenças, enquanto outras dimensões da experiência permaneceram excluídas por não se enquadrarem nesse mesmo sistema.

À medida que novas áreas de percepção se tornam acessíveis — por vezes através de experiências que inicialmente surgem como perturbadoras — o indivíduo pode compreender que a experiência humana inclui dimensões anteriormente não integradas, e que estas podem ser acedidas diretamente, sem depender das circunstâncias que originalmente as revelaram. Este reconhecimento permite a emergência de uma nova organização de crenças, mais abrangente. Durante esse processo, a tensão que surge não corresponde a uma disfunção, mas a um ajustamento criativo entre estruturas em transição.

Este princípio aplica-se igualmente à organização da experiência corporal. Os pensamentos conscientes — enquanto expressão das crenças ativas — participam diretamente na forma como a experiência de saúde ou doença se estrutura. Quando a atenção se fixa de forma persistente em ideias associadas à doença, essa organização tende a manifestar-se na experiência física correspondente.

Se a explicação da doença for atribuída exclusivamente a fatores externos — como agentes físicos ou circunstâncias — a ação tenderá a orientar-se para sistemas que operam dentro desse

enquadramento, como o modelo médico convencional. Nesse contexto, os resultados obtidos são coerentes com as crenças que sustentam esse sistema, podendo proporcionar alívio ou estabilização da experiência.

No entanto, enquanto não for reconhecido o papel organizador das próprias crenças, a estrutura subjacente mantém-se inalterada, permitindo a continuidade do padrão e o surgimento de novas manifestações. Neste ponto, quando se inicia uma mudança de crenças — reconhecendo-se que pensamentos e estados internos participam na organização da experiência corporal — pode surgir um período de incerteza, no qual ainda não existe domínio sobre a nova forma de operar. Este intervalo corresponde a uma fase de transição entre sistemas de crenças: um conjunto está a ser progressivamente abandonado, enquanto outro começa a ser aprendido e aplicado. A tensão associada a este processo não representa falha, mas sim o ajustamento necessário à reorganização da experiência.

É neste contexto que se torna evidente um dos aspetos centrais da realidade pessoal: a relação direta entre a organização interna — pensamentos, crenças e estados, entendidos estes como configurações internas da experiência (emocionais, atencionais e somáticas) — e aquilo que é experienciado como realidade. Embora possa existir um período até que essa reorganização seja aplicada de forma consistente, o indivíduo encontra-se já envolvido num processo fundamental de aprendizagem e transformação.

A tua experiência é diretamente organizada pelas crenças que sustentas. Não te limitas a reagir de forma passiva; respondes continuamente — tanto ao nível consciente como fora do foco da mente consciente — organizando a tua perceção, a tua atenção e a tua ação em função dessas crenças ativas. É através dessa resposta organizadora que a tua experiência ganha forma. Nesse processo, selecionas conteúdos tanto do campo físico da experiência como do campo da psique, privilegiando aqueles que se alinham com a estrutura das tuas crenças. O que reconheces como realidade corresponde, assim, aos conteúdos que foram filtrados, organizados e integrados segundo esse padrão.

Torna-se então operativo considerar que a tua natureza não é intrinsecamente limitada, mas sim capaz de se expressar através da forma física como meio de materialização. Nesse sentido, a experiência pode ser entendida como o processo através do qual procuras dar expressão — tão plenamente quanto possível — às qualidades inerentes à tua natureza, como a alegria, a

As crenças nucleares são as ideias estruturantes sobre as quais organizas a tua vida. Estão presentes ao nível consciente, mas nem sempre são objeto de atenção deliberada; por essa razão, tendem a tornar-se invisíveis — isto é, deixam de ser reconhecidas como crenças e passam a funcionar como pressupostos implícitos através dos quais a experiência é interpretada. Para te tornares familiar com as tuas próprias ideias e crenças, é necessário percorrer, por assim dizer, o campo da tua mente sem restrições prévias. Isso implica observar diretamente as estruturas que tu próprio construístes — os conjuntos organizados de ideias em torno dos

quais agrupaste e interpretaste a tua experiência. Este processo requer, num primeiro momento, a desestruturação dos teus próprios pensamentos: segui-os tal como surgem, sem julgamento e sem os submeter imediatamente ao enquadramento das crenças já estabelecidas. Ao suspenderes essa organização automática, crias espaço para observar a forma como os pensamentos se encadeiam e revelam os padrões que os sustentam.

As crenças estruturadas funcionam como sistemas de organização da experiência: recolhem, classificam e mantêm os conteúdos experienciados em conjuntos coerentes. Assim, quando encontras uma nova situação que aparenta semelhança com outra anterior, essa experiência tende a ser automaticamente integrada no mesmo conjunto, muitas vezes sem análise direta. No entanto, esses agrupamentos podem ocultar conteúdos relevantes. Ao examinares uma dessas estruturas — “levantando a tampa”, por assim dizer — poderás descobrir que ela tem servido para reter ou esconder elementos que não pertencem ao padrão assumido, mas que permanecem disponíveis e não integrados.

Em torno de uma crença nuclear podem ainda formar-se agrupamentos artificiais de ideias — associações mantidas por repetição e coerência interna, mas não necessariamente por validade funcional — que reforçam o padrão central, tal como flores de papel que imitam uma forma sem corresponder à sua natureza. Devido à sua intensidade funcional e à repetição dos teus hábitos de pensamento, uma crença nuclear tende a atrair e a agregar outras crenças de natureza semelhante, formando em torno de si um campo coerente de ideias associadas. Este processo não é

aleatório: resulta da tendência da mente para organizar a experiência segundo padrões já ativos, reforçando-os por ressonância e repetição.

Quando essa organização não é examinada conscientemente, esses agrupamentos podem crescer e densificar-se, tornando-se progressivamente indistintos entre si. A crença nuclear e as suas extensões passam então a funcionar como um único sistema integrado, dificultando a distinção entre a ideia central e os conteúdos que se foram acumulando à sua volta. À medida que este “crescimento de ideia” se consolida — isto é, uma estrutura autorreforçadora de crenças interligadas — a tua percepção da experiência tende a organizar-se quase exclusivamente em função desse padrão. Toda a realidade passa, assim, a ser interpretada através desse enquadramento.

Por outro lado, os conteúdos que não se alinham com esse padrão não desaparecem, simplesmente deixam de integrar a organização ativa da experiência, permanecendo disponíveis, mas não operativos — isto é, não participam na estrutura organizada dos teus pensamentos habituais, deixando de participar no processo de interpretação e decisão. Assim, podem formar-se verdadeiros padrões de material não integrado na organização da tua própria experiência. Embora esses conteúdos continuem acessíveis à consciência, o facto de não estarem integrados na organização ativa faz com que permaneçam fora do foco operativo, limitando o seu reconhecimento e reduzindo as possibilidades que poderiam introduzir na tua experiência.

De um modo geral, quando observas a tua mente consciente, fá-lo com um objetivo específico — localizar um conteúdo particular. No entanto, se estiver ativa a crença de que determinados conteúdos não estão acessíveis à consciência, essa própria crença condiciona o processo de procura: não te ocorrerá procurar na mente consciente aquilo que assumes, à partida, como indisponível.

Paralelamente, quando os teus conteúdos conscientes se encontram fortemente organizados em torno de uma crença nuclear, essa estrutura passa a orientar automaticamente a tua perceção. Como resultado, experiências que não se alinham com esse padrão tendem a não ser reconhecidas nem integradas, permanecendo fora do foco operativo da tua consciência.

Neste contexto, uma crença nuclear torna-se invisível não por ausência, mas por identificação. Isto é, deixa de ser reconhecida como uma crença — uma estrutura organizadora da experiência — e passa a ser vivida como um dado objetivo da realidade. Quando essa identificação é completa, a perceção organiza-se de forma automática segundo essa linha, sem que o próprio enquadramento seja questionado. Assim, a invisibilidade de uma crença não reside na sua falta de expressão, mas no facto de operar como pressuposto implícito, determinando a forma como a experiência é percecionada e interpretada, sem ser ela própria, objeto de observação.

Considera, por exemplo, uma crença nuclear aparentemente neutra: “Sou um pai responsável.” À primeira vista, esta ideia não apresenta qualquer problema. No entanto, quando é mantida sem

exame consciente, o termo “responsável” pode funcionar como um núcleo carregado de significados implícitos, atraindo e agregando outras ideias que permanecem igualmente não examinadas. O ponto crítico reside na definição operativa que lhe atribuis: o que significa, concretamente, ser “responsável”? A resposta a esta questão permite avaliar se a crença funciona como estrutura facilitadora ou limitadora da experiência. Se, por exemplo, “responsável” for interpretado como “estar disponível enquanto pai vinte e quatro horas por dia, excluindo todas as outras dimensões da vida”, então essa crença nuclear pode tornar-se restritiva, impedindo a expressão e utilização de outras capacidades que não se enquadram na função parental.

À medida que essa definição se consolida, a percepção tende a reorganizar-se em torno desse padrão. A experiência passa a ser interpretada predominantemente através desse enquadramento, reduzindo a abertura a outras formas de percepção — como a curiosidade espontânea ou a capacidade de explorar a realidade para além desse papel específico. Neste contexto, a organização da experiência torna-se progressivamente mais estreita: conteúdos que não se alinham com essa identidade central deixam de ser reconhecidos ou integrados, permanecendo fora do foco operativo.

De forma complementar, essa estrutura também orienta a seleção de conteúdos no campo da psique, favorecendo a emergência de padrões que reforçam a mesma definição. Quanto maior a intensidade e a rigidez da crença, e menor a disponibilidade para a examinar, mais restrita se torna a experiência global, podendo chegar ao ponto em que apenas os conteúdos relacionados

com essa identidade são reconhecidos como relevantes, enquanto os restantes permanecem relativamente invisíveis.

Retomando agora a estrutura anteriormente apresentada, a crença nuclear corresponde a um tipo específico de organização. No entanto, existem também pressupostos mais fundamentais que operam ao mesmo nível — crenças nucleares que, pela sua integração na organização da experiência, deixam de ser reconhecidas como tal e passam a ser vividas como definições básicas da realidade. A tua conceção de tempo constitui um exemplo claro deste tipo de estrutura.

Podes, por exemplo, explorar intelectualmente diferentes perspetivas sobre o tempo e até considerar que a sua natureza difere da forma como a experiencias. Ainda assim, ao nível operativo, manténs a organização segundo a qual existes em unidades temporais — horas, dias, anos — percebendo a experiência como uma sequência linear em que os acontecimentos se sucedem e se distribuem ao longo de um fluxo contínuo. Essa organização é reforçada pela própria experiência física, que valida continuamente essa leitura. Como consequência, a tua perceção tende a estruturar-se em função de intervalos aparentes entre acontecimentos, orientando a atenção segundo uma única direção — a continuidade temporal — e limitando a capacidade de reconhecer outras formas de organização da experiência.

Ao nível operativo, quando recorres à associação livre de ideias — permitindo que um pensamento conduza naturalmente a outro, sem a imposição da sequência temporal habitual — introduzes uma

desestruturação momentânea desse enquadramento. Neste processo, os acontecimentos deixam de ser organizados exclusivamente pela continuidade linear e podem ser percebidos segundo outras relações, revelando novas conexões e significados. À medida que essa reorganização ocorre, a experiência pode adquirir uma qualidade renovada de vitalidade, precisamente porque foi libertada da estrutura temporal dominante e observada a partir de um campo mais amplo de relações, tornando-se mais aberta, flexível e disponível a novas formas de organização.

Ao observares os conteúdos da tua mente através de associação livre — isto é, sem a imposição de uma sequência pré-definida — aproxima-te de uma percepção mais aberta e não condicionada. No entanto, importa reconhecer que a suspensão de uma estrutura específica, como a organização temporal, não implica ausência de estrutura: se continuares a observar os teus conteúdos através de outras crenças nucleares, o processo permanece organizado por esses mesmos enquadramentos.

O objetivo, portanto, não é eliminar toda a organização, mas tornar-te consciente das estruturas que utilizas. Ao identificá-las, ganhas a possibilidade de intervir nelas de forma deliberada: podes reforçá-las, ajustá-las ou desmantelá-las, conforme a sua utilidade funcional. O ponto essencial é evitar que essas estruturas operem de forma automática e invisível.

Neste sentido, as crenças podem ser compreendidas como elementos estruturais da tua organização interna — semelhantes a um mobiliário mental. Tal como no espaço físico, também aqui a

disposição desses elementos influencia a forma como te moves e percecionas o ambiente. Uma ideia deslocada pode interferir na fluidez da experiência com a mesma facilidade com que um objeto mal posicionado interfere no movimento. Considerar as tuas crenças como elementos reorganizáveis permite-te adotar uma relação mais ativa com elas: podem ser reposicionadas, modificadas, renovadas ou substituídas. Enquanto construções da tua própria organização, não constituem entidades autónomas que te determinem, mas estruturas que podes escolher manter ou alterar.

Para operacionalizar este processo, pode ser útil imaginar a reorganização desse “espaço interno”. Observa as imagens que emergem e identifica a que ideias correspondem. Examina a forma como esses elementos se relacionam entre si — que estruturas se apoiam mutuamente — e explora o que permanece oculto no interior dessas configurações. Ao fazê-lo, tornas visível a organização da tua mente e abres a possibilidade de a reconfigurar de forma consciente.

Não há aqui um mistério oculto: as tuas crenças estão acessíveis à tua própria observação. O que pode faltar não é acesso, mas atenção dirigida. Ao observares a tua mente, reconhecerás os agrupamentos de ideias que organizam a tua experiência; no entanto, a forma como utilizas essas imagens — isto é, como interpretas e reorganizas esses conteúdos — depende da tua intervenção consciente.

Nesse processo, torna-se possível identificar ideias que já não têm utilidade funcional e optar por não as manter. Se, ao fazê-lo, surgir o pensamento: “não consigo abandonar esta ideia”, importa reconhecer que essa afirmação constitui, ela própria, uma crença ativa — uma estrutura que limita a tua capacidade de intervenção. Ao tornares essa meta-crença visível, ela passa a integrar o campo de intervenção consciente, tal como as restantes. Assim, não estás indefeso perante as ideias: participas ativamente na sua manutenção ou transformação. Ao explorares a organização interna da tua mente — mantendo a analogia do “mobiliário” — poderás encontrar elementos que não antecipavas, estruturas que operavam fora do teu foco consciente.

É importante, por isso, não restringires a observação às zonas mais evidentes — o “centro” da tua consciência — mas também examinares as áreas periféricas, onde conteúdos disponíveis podem permanecer não reconhecidos. Mantém atenção particular à forma de invisibilidade anteriormente descrita: quando uma ideia, embora acessível, é vivida como um dado da realidade e não como uma construção organizadora.

A estruturação das crenças ocorre segundo padrões recorrentes e específicos de cada indivíduo, gerando configurações próprias de organização da experiência. Ao observares esses padrões, poderás identificar ligações entre diferentes agrupamentos de ideias, reconhecendo como um conjunto conduz a outro, formando redes interligadas que sustentam a tua experiência.

Considera, por exemplo, uma crença como “ser um pai responsável” pode estender-se facilmente a outras estruturas de significado associadas à responsabilidade, organizando a interpretação da experiência de tal modo que certos conteúdos passam a ser aceites pelo seu valor aparente, sem exame direto. Neste enquadramento, pode mesmo surgir a ideia de que é inadequado analisar uma situação fora desse papel, reforçando a dominância dessa identidade como critério de leitura da realidade.

Neste processo, a crença na culpa pode funcionar como elemento de coesão — uma estrutura que mantém interligadas outras crenças nucleares de natureza semelhante, reforçando a sua consistência interna. Ao operar desta forma, a culpa não atua como um conteúdo isolado, mas como um princípio organizador que estabiliza e intensifica o sistema de crenças associado.

Importa compreender que estas estruturas não correspondem a ideias inertes, mas a conteúdos organizadores da experiência — matéria psíquica com dinamismo próprio, que participa ativamente na forma como a tua experiência é estruturada, selecionada e vivida. Nesse sentido, tendem a agrupar-se em configurações coerentes, preservando a sua identidade funcional e a validade interna do sistema que constituem. Esse dinamismo é sustentado pela alimentação contínua com conteúdos compatíveis: ideias semelhantes reforçam e estabilizam a estrutura existente. Quando uma dessas crenças é colocada sob exame, introduz-se uma perturbação no sistema — não como falha, mas como abertura à reorganização.

Para que esse processo decorra de forma estável, podem ser introduzidos novos apoios — isto é, estruturas alternativas que permitam a transição sem colapso do sistema anterior. Assim, o exame de uma crença nuclear não implica a sua destruição imediata, mas a sua reconfiguração progressiva, mantendo a integridade do processo enquanto a nova organização se estabelece.

A imaginação desempenha um papel central na organização da tua vida subjetiva, ao introduzir mobilidade nas estruturas de crença. Funciona como um mecanismo dinâmico que permite às crenças deslocarem-se, reconfigurarem-se e, nesse processo, transformarem-se em experiência vivida no plano físico. Torna-se, por isso, essencial compreender a relação operativa entre ideias e imaginação: as ideias definem a estrutura, enquanto a imaginação permite a sua movimentação e reorganização dentro do campo da experiência. Para deslocar crenças que já não são funcionais e estabelecer novas configurações, é necessário utilizar a imaginação de forma deliberada, permitindo que os conceitos circulem — isto é, que sejam explorados, combinados e reposicionados dentro da mente, em vez de permanecerem fixos numa única organização. Quando utilizada de forma consciente, a imaginação deixa de ser apenas um processo espontâneo e passa a funcionar como instrumento de reorganização, orientando o movimento das ideias e facilitando a sua expressão em novas direções experienciáveis.

Síntese Operativa

1. Núcleo funcional

A realidade experienciada resulta de um circuito contínuo:

crença → ativação emocional → imaginação → expressão perceptiva
→ validação da crença

Não há um ponto externo de origem: o sistema é autorreforçador e auto-organizado.

2. Papel das crenças

As crenças funcionam como estruturas organizadoras invisíveis:

- Selecionam o que é percebido
- Determinam o que é ignorado
- Definem os limites do possível

Não operam apenas como ideias, mas como instruções operativas para a experiência.

3. Emoção como energia organizadora

A emoção não é consequência — é **força estruturante**:

- Dá intensidade às crenças
- Permite a sua objetivação
- Sustenta a continuidade da experiência

Sem carga emocional, a crença não se estabiliza na realidade.

4. Imaginação como mecanismo de transição

A imaginação atua como **ponte operacional**:

- Traduz crenças em imagens e cenários
- Permite testar e deslocar configurações internas
- Facilita a reorganização do sistema

Não é fantasia desligada — é um instrumento de modelação da experiência.

5. Percepção como interface

A percepção física é o ponto onde o sistema se torna visível:

- Não mostra "o que existe", mas o que foi configurado para existir
 - Funciona como confirmação da estrutura interna
 - Fecha o ciclo de validação
-

6. Estrutura do ciclo experiencial

O capítulo revela um ciclo fechado, mas adaptativo:

- 1.** A crença define o enquadramento
- 2.** A emoção energiza
- 3.** A imaginação configura
- 4.** A percepção manifesta
- 5.** A experiência valida
- 6.** A crença reforça-se ou ajusta-se

7. Implicação operativa

Transformar a realidade não passa por agir diretamente sobre os efeitos, mas por intervir nos níveis estruturais:

- Rever crenças
- Redirecionar carga emocional
- Utilizar a imaginação de forma deliberada

Ou seja, não é alterar o “espetáculo”, mas **reconfigurar o agente e o palco**.

8. Leitura estrutural (duas camadas)

O capítulo mantém uma ambiguidade funcional produtiva:

- **Leitura interna:** reorganização de padrões cognitivos e emocionais
- **Leitura ontológica aberta:** configuração ativa da própria realidade experienciada

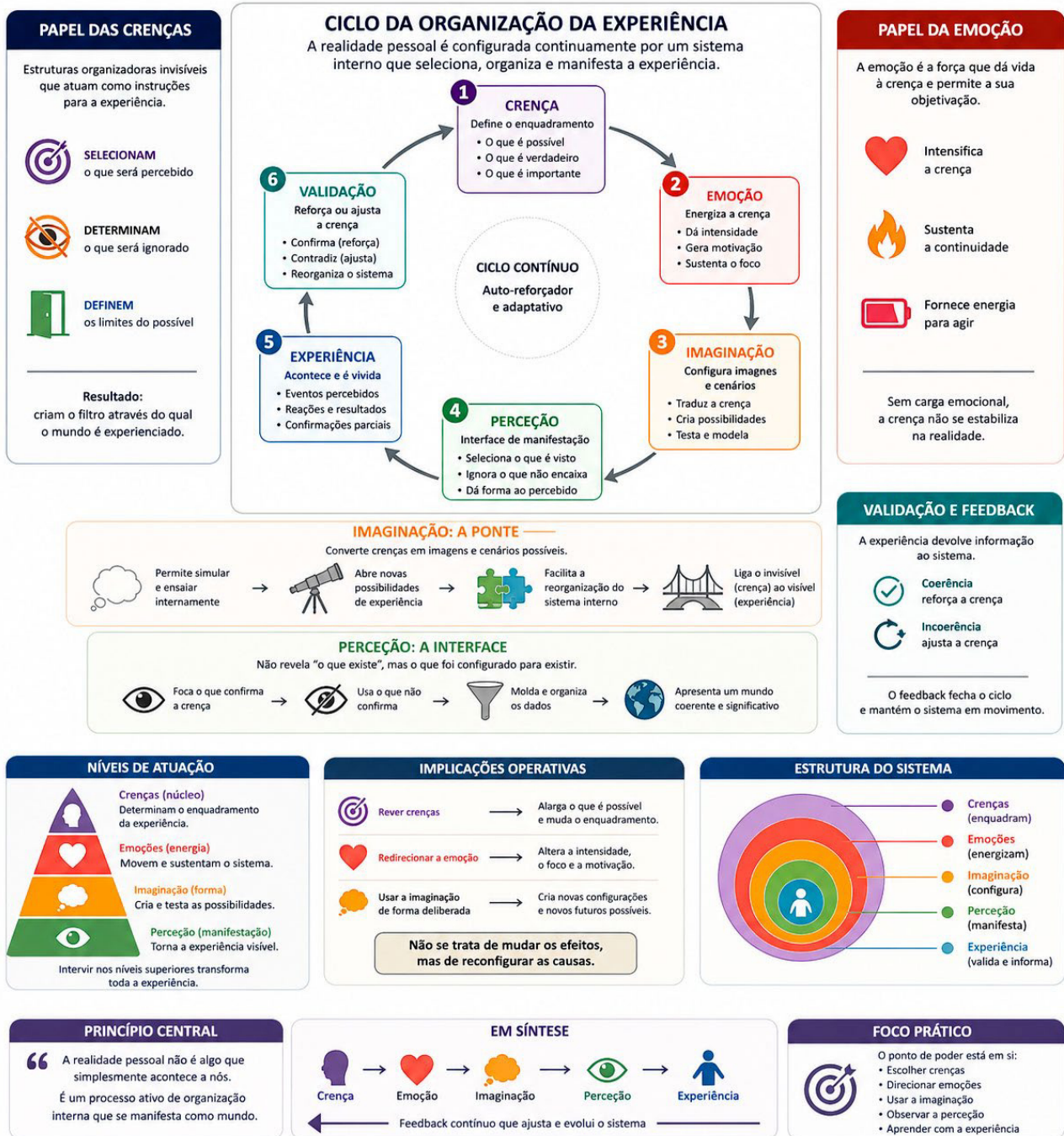
→ duas leituras do mesmo processo

Fecho integrador

Este capítulo fixa o princípio central do livro:

A realidade pessoal é um processo contínuo de organização experiencial, onde crenças, emoção e imaginação operam como mecanismos estruturantes — e não como conteúdos passivos.

Isto torna operacional tudo o que vem a seguir: qualquer mudança real implica **intervenção no sistema gerador**, não apenas na superfície da experiência.



CAPÍTULO 4

A Imaginação, as Crenças e a Origem das Crenças

Na vida física, a tua mente consciente depende em grande medida do funcionamento do teu cérebro físico. Possuis uma mente consciente quer estejas no corpo físico quer fora dele, mas quando estás orientado fisicamente, essa mente encontra-se ligada ao cérebro físico. O cérebro, até certo ponto, mantém a mente focada numa realidade tridimensional, orientando-te para o ambiente em que tens de operar. É devido a essa ligação da mente ao cérebro temporal que percecionas, por exemplo, o tempo como uma sequência de momentos.

O cérebro canaliza a informação recebida pela mente — isto é, conteúdos percecionados e interpretados — para a tua estrutura física, de modo que a tua experiência é filtrada fisicamente e automaticamente traduzida em termos que o organismo pode compreender. Por isso, do ponto de vista físico — e na vida tal como a concebes — a mente depende, em grande medida, do crescimento e da atividade do cérebro. Existe informação necessária à sobrevivência física que tem de ser ensinada e transmitida de pais para filhos. Embora existam pressupostos básicos de natureza geral com os quais nascas, estes têm de ser desenvolvidos de acordo com as condições específicas do ambiente, que são altamente variáveis.

Assim, torna-se necessário que a criança aceite crenças provenientes dos pais.

Essas crenças reforçam o grupo familiar numa fase em que a criança mais necessita de proteção. Esta aceitação de crenças é, portanto, importante nas fases iniciais do desenvolvimento, à medida que o bebé se transforma em criança. A partilha de ideias comuns não só protege a criança de perigos reconhecidos pelos pais, como também fornece uma estrutura dentro da qual ela pode crescer. Isto cria uma margem de manobra até que a mente consciente seja capaz de raciocinar por si mesma e formular os seus próprios juízos de valor. Mais adiante, abordarei aspetos mais amplos da origem das ideias, mas por agora iremos considerar apenas esta vida — aquela que conheces.

As crenças que recebes correspondem, assim, às conceções dos teus pais acerca da natureza da realidade. São-te transmitidas através do exemplo, da comunicação verbal e de um reforço telepático constante — isto é, por uma transmissão implícita de atitudes, expectativas e interpretações que organizam a experiência. Recebes ideias sobre o mundo em geral e sobre a tua relação com ele; e, a partir dos teus pais, recebes também conceitos acerca de quem és — que passam a orientar a forma como te percebes e como interpretas a tua experiência. Assimilas as suas ideias, que se tornam a base a partir da qual organizas a tua própria realidade.

Subjacente a tudo isto, mantém-se em ti — de forma indelével — um conhecimento próprio acerca da tua identidade, significado e propósito. No entanto, nas fases iniciais do desenvolvimento, há um

forte direcionamento para que te relaciones em termos físicos. Estas são crenças orientadoras que recebes dos teus pais, estruturando a forma como percebes e respondes à experiência de modos que eles consideram seguros. Amparada por essas crenças, a criança pode manter-se protegida, satisfazer a sua curiosidade, desenvolver as suas capacidades e direcionar a sua atenção e envolvimento para áreas de atividade claramente definidas.

É, portanto, bastante necessário que exista uma aceitação de crenças, particularmente nas fases iniciais da vida. No entanto, não há qualquer razão para que um indivíduo permaneça vinculado às crenças ou experiências da infância. A natureza de algumas dessas crenças é tal que, embora certas ideias aparentemente óbvias sejam reconhecidas como prejudiciais ou absurdas, outras que lhes estão associadas podem não ser tão facilmente compreendidas. Por exemplo, pode parecer-te ridículo que alguma vez tenhas acreditado, por exemplo, no pecado original. Pode não ser tão evidente que muitas das tuas ações atuais sejam motivadas por uma crença na culpa. Teremos muito a dizer sobre as formas como as tuas crenças se interligam, precisamente porque não estás habituado a examiná-las.

Podes dizer: "Tenho excesso de peso porque me sinto culpado por algo no meu passado." Podes então tentar descobrir qual foi o acontecimento que originou esse sentimento, mas, num caso como esse, a dificuldade reside na própria crença na culpa. Não tens de manter tal crença. Estou bem ciente de que fortes elementos da tua civilização se baseiam em ideias de culpa e punição. Muitos de vós receiam que, sem um sentimento de culpa, não existiria disciplina

interna e o mundo cairia no caos. No entanto, o mundo já se encontra bastante desordenado — não apesar dessas ideias de culpa e punição, mas em grande parte por causa delas. Voltaremos a este tema mais adiante no livro.

As ideias iniciais que te são transmitidas pelos teus pais estruturam, assim, as próprias experiências de aprendizagem. Definem os limites seguros dentro dos quais podes operar nos primeiros anos. Sem que tenhas consciência disso — porque a tua mente, ligada ao cérebro, ainda não se encontra suficientemente desenvolvida — a tua imaginação é orientada ao longo de determinados caminhos.

Em grande medida, embora não totalmente, a tua imaginação segue as tuas crenças, tal como as tuas emoções. Até certo ponto, existem padrões gerais: uma criança chora quando se magoa e deixa de chorar quando a dor passa, sendo a emoção associada ao choro automaticamente substituída por outra. No entanto, se a criança descobre que um choro prolongado após o acontecimento lhe proporciona atenção e consideração adicionais, começará a prolongar essa emoção, transformando-a gradualmente num padrão.

Desde as fases mais iniciais, a criança compara automaticamente a sua interpretação da realidade com a dos pais. Como estes são maiores, mais fortes e responsáveis por satisfazer muitas das suas necessidades, a criança tende a alinhar a sua experiência com as expectativas e crenças parentais. Embora seja natural que a criança chore ou se sinta mal quando se magoa, essa tendência pode ser

reforçada pelas crenças até ao ponto de se transformar em padrões prolongados de desolação, assumidos como comportamentos definidos.

Por detrás disso encontra-se a crença de que qualquer dor constitui, por si mesma, um desastre. Tal crença pode ter origem, por exemplo, numa mãe excessivamente ansiosa. Se a imaginação dessa mãe seguir a sua crença — como naturalmente acontece — ela tenderá a percecionar um grande perigo potencial para a criança mesmo nas ameaças mais pequenas. Tanto através das suas ações como por via telepática — isto é, pela transmissão implícita das suas respostas emocionais, expectativas e interpretações — a criança recebe essa mensagem e reage de acordo com as crenças que apreendeu.

Muitas dessas crenças permanecem plenamente acessíveis à mente consciente. No entanto, o adulto, não estando habituado a examinar as suas próprias crenças, pode não ter consciência de que mantém tais ideias. A própria ideia não está reprimida nem inconsciente, simplesmente permanece fora do foco da mente consciente por não ter sido objeto de atenção. Assim, uma das crenças mais limitadoras de todas, como já referido anteriormente, é a ideia de que as causas do comportamento atual estão ocultas e são geralmente inacessíveis. Essa crença, por si só, impede-te de aceder aos conteúdos da tua própria mente consciente e de procurar aí as respostas que já se encontram disponíveis.

As tuas crenças estão sempre a mudar, até certo ponto. Enquanto adulto, realizas muitas atividades que, em criança,

acreditavas não ser capaz de realizar. Por exemplo: aos três anos, poderias acreditar que atravessar uma rua era perigoso. Aos trinta, idealmente, já abandonaste essa crença — embora ela tenha sido adequada e necessária na infância. No entanto, se essa crença foi reforçada pela tua mãe, tanto telepaticamente como verbalmente — isto é, através da transmissão implícita das suas respostas emocionais, expectativas e interpretações, bem como por imagens vívidas do perigo — então não apenas adquiriste a ideia, como também incorporaste a carga emocional associada e desenvolveste imagens mentais correspondentes.

As tuas emoções e a tua imaginação seguem as tuas crenças. Quando uma crença deixa de organizar a experiência, o contexto emocional que lhe estava associado deixa de ser ativado, e a imaginação reorganiza-se noutras direções. As crenças mobilizam automaticamente tanto a tua resposta emocional como a tua capacidade imaginativa, orientando a forma como a experiência é construída e interpretada. Poucas crenças são apenas intelectuais. Ao examinares os conteúdos da tua mente consciente, deves reconhecer também as componentes emocionais e imaginativas associadas a cada ideia. Existem várias formas de alterar uma crença, sendo uma delas baseada num processo triplo.

Primeiro, gerar deliberadamente a resposta emocional oposta àquela que resulta da crença que pretendes alterar; de seguida, direcionar a imaginação no sentido contrário ao padrão estabelecido por essa crença; e, em simultâneo, ao longo de todo o processo, reconhecer de forma consciente que a crença insatisfatória é uma ideia acerca da realidade — e não uma característica intrínseca da

própria realidade. Compreendes, assim, que as ideias não são estáticas. São continuamente reforçadas ou enfraquecidas conforme a forma como são emocionalmente vividas e imaginativamente sustentadas, podendo deslocar-se numa direção ou noutra consoante o uso que delas fazes. De forma deliberada, utilizas a tua mente consciente de modo lúdico, criando um enquadramento semelhante a um jogo — tal como fazem as crianças — no qual, durante algum tempo, deixas de tomar a realidade física imediata como referência principal e passas a adotar, como referência ativa, aquilo que desejas experienciar.

Como aplicação prática, considera os seguintes exemplos. Se te encontras em dificuldades financeiras, assume deliberadamente — no plano da experiência interna — que dispões dos recursos necessários. Imagina como utilizarias esse dinheiro e observa as respostas emocionais associadas a essa situação. Se estás doente, imagina, com leveza, que já recuperaste — observa-te a agir como agiria alguém saudável. Se sentes dificuldade em comunicar, imagina-te a fazê-lo com facilidade. Se os teus dias te parecem sombrios e vazios, imagina-os preenchidos e significativos. Isto pode parecer pouco prático. No entanto, no teu quotidiano, já utilizas a imaginação e as respostas emocionais ao serviço de crenças menos construtivas — e os resultados são bem visíveis e, infelizmente, bastante concretos. Tal como as crenças insatisfatórias levaram tempo a traduzir-se em experiência física, também poderá decorrer algum tempo até observares resultados físicos associados às novas ideias. Ainda assim, o processo inicia-se no momento em que essas ideias passam a ser utilizadas como referência ativa: a partir daí, começam a reorganizar a experiência,

produzindo efeitos com a mesma consistência com que as crenças anteriores o fizeram.

O próprio ato de imaginar ativa conteúdos associados que podem, temporariamente, interromper ou desviar esse movimento. Ao fazê-lo, podes tornar-te consciente de ideias que estavam a operar em simultâneo, mas em direções opostas. Nesses casos, verificas que duas crenças distintas estão a ser mantidas com igual intensidade, impedindo que qualquer uma delas se consolide — criando, assim, um bloqueio na organização da experiência. Por exemplo, podes acreditar que tens direito à saúde e, ao mesmo tempo, sustentar a ideia de que a condição humana é, por natureza, imperfeita ou limitada. Nesse caso, ativam-se simultaneamente duas orientações incompatíveis: uma direcionada para a saúde e outra para a sua negação. O resultado é uma experiência instável, na qual tentas ser saudável e não saudável ao mesmo tempo — ou bem-sucedido e não bem-sucedido — de acordo com o sistema específico de crenças que sustentas. Mais adiante no livro, compreenderás que as crenças não operam isoladamente, mas organizam-se em sistemas interligados, reforçando-se mutuamente e estruturando a experiência de forma coerente com esse conjunto.

As tuas crenças organizam as tuas respostas emocionais. Tornou-se relativamente comum considerar que os sentimentos são mais fundamentais ou mais naturais do que o pensamento consciente. Na realidade, ambos operam em conjunto, mas é o teu pensamento consciente — estruturado pelas crenças que manténs — que, em grande medida, orienta a qualidade das tuas respostas emocionais, e não o contrário. As tuas crenças ativam as respostas

emocionais que lhes correspondem. Um estado prolongado de depressão não surge de forma súbita nem independente. As emoções não te traem. Ao longo do tempo, tens mantido, ao nível consciente, padrões de pensamento sustentados por crenças que organizam a experiência de forma negativa, gerando respostas emocionais consistentes com esse enquadramento. Se as emoções operassem independentemente do pensamento consciente, então não haveria necessidade de consciência deliberada. No entanto, não estás à mercê das tuas respostas emocionais, pois estas seguem a direção do teu pensamento — isto é, da forma como organizas a experiência através das tuas crenças.

A tua mente foi concebida para percecionar o ambiente físico com clareza. Os juízos que formulas sobre esse ambiente — isto é, a forma como o interpretas com base nas tuas crenças — ativam os mecanismos do corpo, organizando respostas adequadas àquilo que consideras estar a acontecer. Se as tuas crenças acerca da existência forem dominadas pelo medo, então as respostas emocionais tenderão a organizar-se sob a forma de tensão e stress. Nesses casos, torna-se necessário examinar os critérios através dos quais estás a avaliar a experiência. A tua imaginação, naturalmente, intensifica as tuas respostas emocionais — mas também segue fielmente as tuas crenças. Assim, sentes de acordo com a forma como organizas a experiência através do pensamento, e não o inverso.

Mais adiante farei alguns comentários sobre hipnose. Por agora, considera que te hipnotizas continuamente através dos teus próprios pensamentos e sugestões conscientes. O termo “hipnose”

aplica-se, essencialmente, a um estado natural de concentração da atenção, no qual restringes o foco a uma determinada ideia ou crença, tornando-a a referência dominante da experiência. Ao concentrares-te com intensidade numa única ideia, reduces a atenção disponível para outras alternativas, organizando a experiência em função dessa referência. Trata-se de um processo consciente. Nesse sentido, evidencia-se novamente a importância da crença: através desse foco intensivo, seleccionas e reforças uma ideia — seja ela gerada por ti ou sugerida por outro — orientando a tua perceção, as tuas respostas emocionais e as tuas ações em conformidade com ela. Tal como na vida quotidiana, as tuas respostas emocionais e as tuas ações seguem as tuas crenças.

Se acreditas que estás doente, então, para todos os efeitos práticos, essa crença passa a funcionar como referência dominante, organizando a tua experiência em termos de doença. Se acreditas que estás saudável, a tua experiência organiza-se de acordo com essa referência. Muito se tem escrito sobre a natureza da cura — e este livro também abordará esse tema — mas existe igualmente um processo inverso: uma forma de “cura negativa”, na qual o indivíduo deixa de sustentar a crença na sua saúde e passa a adotar a ideia de doença como referência dominante, reorganizando a experiência em conformidade.

Neste caso, é a própria crença que organiza respostas emocionais consistentes com a ideia de doença, as quais, ao serem mantidas ao longo do tempo, influenciam a forma como o corpo funciona e como a experiência física é interpretada. A imaginação acompanha esse processo, construindo imagens mentais coerentes

com a crença adotada. Gradualmente, a experiência física percecionada — isto é, os sinais do corpo tal como são interpretados e organizados — passa a confirmar essa organização interna, menos desejável do que uma concepção de saúde, mas consistente com a crença que a sustenta.

Menciono isto aqui porque, no desenvolvimento global de um indivíduo, uma condição de doença pode também ser utilizada como meio para atingir outro fim, potencialmente construtivo. Nesse caso, a crença continua a desempenhar um papel central: o indivíduo passa a organizar a sua experiência de forma a considerar a condição de doença como a melhor via disponível para alcançar determinado objetivo, especialmente quando outras alternativas não são reconhecidas ou consideradas viáveis.

Outras alternativas podem não ser reconhecidas como acessíveis devido a crenças pessoais que limitam o campo de possibilidades, reduzindo o conjunto de opções consideradas viáveis — isto é, o indivíduo não identifica outras vias para atingir o mesmo fim. Este tema será desenvolvido com maior detalhe mais adiante no livro.

Uma crença pode depender de muitas outras, funcionando em conjunto como um sistema organizado. Cada uma contribui para a ativação de respostas emocionais e padrões imaginativos coerentes com esse sistema. A crença na doença, por exemplo, assenta frequentemente em crenças associadas de desvalor humano, culpa e imperfeição, formando um conjunto interligado que orienta a organização da experiência nessa direção.

A tua mente não opera apenas com crenças ativas; existem também outras que permanecem fora do foco da consciência, em estado latente. Estas mantêm-se disponíveis como potencial e podem ser ativadas quando um pensamento consciente atua como estímulo, trazendo-as para o foco da experiência e permitindo a sua utilização. Se te concentras em ideias de escassez, doença ou limitação, outras referências — como saúde, vitalidade e abundância — continuam igualmente disponíveis, embora fora do foco ativo. Ao deslocares deliberadamente a tua atenção das ideias limitadoras para essas referências mais amplas, a tua própria concentração começa a alterar a organização interna da experiência. O conjunto de recursos disponíveis em ti — emocionais, imaginativos e cognitivos — é então mobilizado sob a direção da tua mente consciente, reorganizando progressivamente a forma como a experiência é percecionada e vivida.

Enquanto ser dotado de capacidade de raciocínio, com acesso a uma grande diversidade de experiências, desenvolves faculdades destinadas a evoluir e a expandir-se com o uso. A tua consciência amplia-se à medida que é utilizada. Tornas-te mais consciente à medida que exercitas essas capacidades, expandindo o teu campo de perceção e de organização da experiência. Uma flor não pode escrever um poema sobre si própria. Tu podes — e, ao fazê-lo, a tua consciência volta-se sobre si mesma, tornando-se objeto da sua própria atenção e reorganizando-se nesse processo. Assim, amplia o seu próprio campo de operação, tornando-se efetivamente mais abrangente do que era anteriormente.

Num ambiente rico em possibilidades e variação, a psique humana desenvolveu uma mente consciente capaz de realizar avaliações contínuas da experiência, momento a momento. À medida que a mente consciente se desenvolve, expande também o alcance da imaginação. Em muitos aspetos, a mente consciente funciona como veículo da imaginação: quanto maior o conhecimento disponível, maior a capacidade de a imaginação explorar e reorganizar possibilidades. Em contrapartida, a imaginação enriquece o raciocínio consciente e as respostas emocionais, formando um circuito de influência mútua.

No entanto, ainda não aprendeste a utilizar plenamente a tua consciência, pelo que imaginação, emoção e raciocínio podem parecer faculdades separadas — ou até em oposição. A mente consciente madura integra dados provenientes tanto do exterior como do interior, operando como ponto de articulação entre ambos. Apenas quando assumes que a consciência deve estar orientada exclusivamente para as condições externas é que a restringes, reduzindo o acesso ao conhecimento interior, às intuições e aos processos a partir dos quais a experiência é organizada.

Não estou a minimizar a importância da psique — entendida aqui como o campo organizador da experiência. Pelo contrário, os seus recursos, amplos e diversificados, estão disponíveis para a mente consciente, que funciona como o sistema de focalização, seleção e utilização desses conteúdos. O ponto não é escolher entre uma e outra, mas compreender a forma como operam em conjunto: a psique como campo de origem e organização, e a mente consciente como função de foco e aplicação.

Por um lado, tem existido uma confiança excessiva na mente consciente, acompanhada por uma compreensão limitada dos seus próprios mecanismos. As correntes que defendem a primazia do pensamento racional promovem o uso do intelecto e da razão, mas não reconhecem a sua origem na psique — de onde emergem tanto os conteúdos como a capacidade de os organizar. Neste enquadramento, a mente consciente é tratada como se funcionasse isoladamente, sendo-lhe atribuída a tarefa de operar sem acesso às informações intuitivas que lhe estão naturalmente disponíveis.

Espera-se, assim, que esses conteúdos não sejam integrados no foco da consciência. No entanto, qualquer indivíduo pode observar que intuições, inspirações, antecipações ou percepções subtis emergem do campo psíquico, tornando-se acessíveis à consciência. Esses conteúdos não estão ausentes — são, na maioria dos casos, desconsiderados ou excluídos do foco ativo, por terem sido aprendidos como irrelevantes ou pouco fiáveis. Deste modo, foste levado a confiar na mente consciente, ao mesmo tempo que restringiste o seu campo de operação, ao acreditar que ela apenas deveria reconhecer estímulos provenientes do mundo físico externo, reduzindo o acesso aos conteúdos que emergem da própria psique.

Por outro lado, existem abordagens que enfatizam o valor da psique — enquanto campo organizador da experiência — e das respostas emocionais, em detrimento da mente consciente enquanto função de focalização e avaliação. Nessas perspetivas, o pensamento estruturado (intelecto) e a consciência habitual — isto é, a mente consciente em funcionamento corrente — são

considerados inferiores aos processos interiores, assumindo-se que todas as respostas se encontram ocultas nessas camadas menos acessíveis da experiência. Os defensores desta posição tendem a desvalorizar a mente consciente de tal forma que esta surge quase como um elemento intrusivo — um desenvolvimento disfuncional que dificultaria, em vez de facilitar, a compreensão e a organização da experiência.

Ambas as perspectivas ignoram a unidade funcional da psique — a articulação contínua entre a mente consciente, enquanto função de focalização e avaliação, e o conjunto mais amplo de processos através dos quais a experiência é organizada. Existe uma interação dinâmica e constante, em que diferentes níveis de organização participam no mesmo processo global, contribuindo para a forma como a experiência é estruturada e vivida.

O chamado “inconsciente” refere-se, simplesmente, a conteúdos e processos da própria psique que não se encontram no foco da mente consciente — frequentemente porque aprendeste a não os reconhecer como válidos ou relevantes. Não constituem uma instância separada, mas uma condição de não focalização dentro do mesmo campo organizador. Mais uma vez, a tua mente consciente foi concebida para observar tanto o mundo exterior como o interior. Funciona como um veículo de expressão da psique em termos corporais, traduzindo e organizando a experiência em formas diretamente vividas.

É através dela que avalias a experiência temporal, de acordo com as crenças que manténs acerca da natureza da realidade. Essa

avaliação desencadeia automaticamente respostas no corpo, organizando a experiência de forma coerente com essas crenças. Não posso repetir isto vezes suficientes: as tuas crenças formam a tua realidade — o teu corpo e a forma como este se organiza e funciona, as tuas relações pessoais, o teu ambiente e, em conjunto, a tua civilização e o teu mundo.

As tuas crenças ativam automaticamente as respostas emocionais correspondentes e reforçam-se através da imaginação. E, correndo o risco de me repetir — porque isto é fundamental — a imaginação e as respostas emocionais seguem as tuas crenças. Não é o contrário. Se — para dar um exemplo simples — encontrares frequentemente uma pessoa e pensares “esta pessoa dá-me dores no pescoço”, não é coincidência que, em encontros futuros, sintas efetivamente tensão ou dor nessa zona. A sugestão é consciente, formulada por ti e executada de forma direta — não simbólica, mas literal. Por outras palavras: a mente consciente estabelece a orientação, e a psique — enquanto campo organizador da experiência — organiza essa orientação ao nível do corpo e da percepção, traduzindo-a em experiência concreta.

Nesta existência, a tua experiência organiza-se com base numa orientação física. Nesse contexto, é a mente consciente — enquanto função de focalização dirigida ao plano físico — que formula inferências sobre a natureza da realidade física. É através desse processo que interpretas o mundo e orientas a tua ação; sem essa capacidade de avaliação consciente, não haveria possibilidade de escolha, nem, portanto, de livre-arbítrio.

Ao nível coletivo, na cultura ocidental — especialmente desde a Revolução Industrial (a partir de cerca de 1760) — consolidou-se progressivamente a ideia de que existe pouca ou nenhuma ligação entre o indivíduo e os objetos do mundo. Não entrarei aqui nas razões históricas desse desenvolvimento, mas importa referir que se tratou, em grande medida, de uma reação excessiva a concepções religiosas anteriores. Antes desse período, o ser humano operava com a crença de que podia influenciar a matéria e o ambiente através do pensamento. Com a Revolução Industrial, porém, essa relação foi reinterpretada: os elementos da natureza deixaram de ser percebidos como parte de um campo vivo de interação e passaram a ser tratados como objetos a classificar, nomear, dissecar e analisar.

Não dissecas um animal de estimação — um gato ou um cão — porque a relação que manténs com ele organiza a tua percepção como interação viva. Quando o ser humano começou a abordar o universo nesses termos, essa relação foi alterada: deixou de perceber a natureza como parte de um campo de interação e passou a tratá-la como objeto.

A natureza deixou, assim, de ser experienciada como sistema vivo de relação e passou a ser considerada como algo separado e analisável. Só nesse enquadramento se tornou possível examiná-la sem hesitação, pois a percepção deixou de incluir a dimensão relacional que anteriormente orientava a experiência. Na tentativa de compreender os mecanismos das coisas — por exemplo, ao estudar a hereditariedade de uma flor — o foco deslocou-se da experiência direta para a análise estrutural. Com isso, perdeu-se o

acesso a outras formas de conhecimento que emergem da observação, da interação e da presença — como cheirar a flor, observá-la e permitir que se revele na experiência. Deste modo, a natureza passou a ser abordada como objeto de estudo desligado da relação experiencial. Em muitos casos, chegou-se à conclusão de que seria necessário interromper os próprios processos vitais para compreender a sua organização — substituindo a experiência direta pela dissecação e análise.

Não podes compreender os processos que sustentam a vida se, para os estudar, interrompes precisamente essa organização viva. Quando o método de observação exige a suspensão dos processos vitais, o que passa a ser analisado já não corresponde à dinâmica que se pretende compreender. Assim, ao classificar, quantificar e dissecar a natureza como objeto isolado, o ser humano alterou o seu modo de relação com ela, deixando de a experienciar como sistema vivo de interação e passando a perceber-se como separado desse mesmo sistema. Deste modo, afastou-se parcialmente da sua própria origem funcional, isto é, daquilo que se designa por “espírito” — entendido como a capacidade organizadora da experiência, o princípio através do qual a experiência se estrutura e ganha forma. Esse princípio expressa-se tanto na natureza como na psique (enquanto campo organizador da experiência) e manifesta-se, durante um determinado intervalo, na forma física como experiência individualizada.

Os pensamentos do ser humano deixaram de parecer ter qualquer efeito sobre a natureza porque, na sua própria percepção, passou a organizar a experiência como se estivesse separado dela.

Ao concentrar-se intensamente nos aspetos exteriores da natureza — de forma altamente focalizada — acabou por restringir o reconhecimento do papel da sua própria consciência. Tornou-se progressivamente incapaz de identificar a ligação entre os seus pensamentos e o seu ambiente físico e experiencial.

Nesse enquadramento, a natureza passou a ser percecionada como algo externo a controlar. No entanto, ao mesmo tempo, o ser humano sentia-se dependente e vulnerável face a ela, pois, ao organizar a experiência como separação, limitou também o acesso a capacidades que fazem parte do seu self interior — ou psique, enquanto campo organizador da experiência. Foi neste contexto que a própria natureza da mente consciente passou a ser mal compreendida: capacidades que pertencem ao seu funcionamento normal — mas que deixaram de ser reconhecidas — começaram a ser atribuídas a um suposto domínio “inconsciente” do self interior. Assim, funções naturais da mente consciente foram deslocadas para um domínio considerado oculto, afastando-as do seu uso direto e consciente.

Como a mente consciente foi excessivamente enfatizada — ao mesmo tempo que foi privada de muitas das suas características — verifica-se agora uma reação compensatória: a consciência no seu funcionamento habitual (isto é, o foco corrente da mente consciente) começa a ser desvalorizada. Nesse contexto, a emoção e a imaginação passam a ser consideradas superiores. As capacidades anteriormente excluídas do uso consciente continuam a ser atribuídas ao “inconsciente”, e multiplicam-se os esforços para aceder a áreas que parecem inacessíveis — através de drogas, de

sistemas organizados, de métodos e manuais variados. No entanto, não existe nada de fundamentalmente inacessível nesse chamado “conhecimento interior”. Esses conteúdos pertencem à própria psique e podem tornar-se conscientes — isto é, podem ser trazidos para o foco da consciência — sendo então utilizados para enriquecer a experiência. A mente consciente não é um elemento inferior do sistema. Pode dirigir-se deliberadamente para a realidade interior, desde que compreendas que isso é possível. Possuis uma mente consciente — e podes alterar o foco da tua própria consciência.

Ao longo do tempo, a humanidade foi organizando a sua experiência com base em sistemas de crenças que introduzem formas de limitação. Uma das mais significativas é a ideia de que a mente consciente não tem acesso às fontes do seu próprio ser — isto é, que não pode aceder diretamente ao self interior ou psique, enquanto campo organizador da experiência —, de que está separada da natureza e de que o indivíduo se encontra, por isso, sujeito a impulsos “inconscientes” que não pode reconhecer nem regular. Ao adotar essa estrutura de crenças, o ser humano organiza a sua experiência como se fosse impotente. A sensação de falta de controlo não resulta de ausência de capacidade, mas da forma como a experiência é interpretada e estruturada. Se o objetivo da civilização é permitir uma vida de paz, alegria, segurança e abundância, então essa ideia — ao sustentar uma percepção de separação e incapacidade — revela-se profundamente ineficaz.

Quando uma pessoa deixa de reconhecer a ligação entre a sua realidade pessoal — aquilo que pensa, as respostas emocionais que

organiza e a forma como percebe — e o mundo que experiencia, perde também o sentido básico de competência e de pertença que um animal naturalmente mantém. Essa perda não resulta de ausência de capacidade, mas de uma forma de organização da experiência que rompe a continuidade entre o self interior (psique) e o ambiente. Mais uma vez: as tuas crenças formam a tua realidade, moldando a tua vida e todas as suas condições. Todas as capacidades da psique — enquanto campo organizador da experiência — são ativadas a partir das tuas crenças conscientes, isto é, a partir daquilo que manténs no foco da consciência como verdadeiro. No entanto, foste levado a abdicar da responsabilidade sobre esse foco, ao acreditares que o teu pensamento consciente não determina a tua experiência. Foi-te ensinado que, independentemente das tuas crenças, estás sujeito a condicionamentos inconscientes que te dominam. Ao aceitares essa ideia como verdadeira, organizas a tua experiência de acordo com ela — e, enquanto mantiveres essa crença consciente, irás inevitavelmente experienciá-la como realidade.

Algumas das tuas crenças tiveram origem na infância, mas não estás à mercê delas — a menos que organizes a tua experiência como se estivesses. À medida que manténs essas crenças no foco da consciência, a tua imaginação segue-as automaticamente, gerando imagens mentais coerentes com esse padrão. Deste modo, pode formar-se um ciclo fechado em que essas imagens reforçam continuamente os aspetos indesejados da tua experiência.

Essas configurações imaginativas ativam respostas emocionais correspondentes que, por sua vez, desencadeiam alterações

fisiológicas no corpo, influenciam o teu comportamento nas relações e orientam a forma como interpretas os acontecimentos. Assim, ao nível individual, a experiência diária reorganiza-se progressivamente de modo a confirmar aquilo em que acreditas.

A única forma de alterar esse padrão consiste em trazeres as tuas crenças para o foco da consciência, isto é, tornares-te consciente do conteúdo do teu próprio pensamento consciente, e ajustá-lo deliberadamente de modo a alinhá-lo com o tipo de realidade que pretendes experienciar. A partir desse momento, a imaginação e as respostas emocionais entram automaticamente em ação, reforçando as novas referências que passas a sustentar. Como já referido, o primeiro passo consiste em reconhecer que as tuas crenças acerca da realidade são apenas isso — crenças — e não características intrínsecas da realidade. Para isso, é necessário estabelecer uma distinção clara entre ti e as tuas crenças, compreendendo que estas funcionam como princípios organizadores da experiência e que se traduzem em manifestações concretas. Aquilo que manténs como verdadeiro no foco da consciência tende a organizar-se como tal na tua experiência. Para alterar os efeitos físicos, é necessário modificar a crença que lhes dá origem, mantendo, no entanto, a consciência de que, durante um período de transição, as manifestações associadas às crenças anteriores podem ainda persistir, até que a nova organização se estabilize.

Se compreenderes plenamente este processo, as novas crenças começarão a refletir-se na tua experiência de forma relativamente rápida. No entanto, não deves fixar o foco da consciência na

verificação imediata dos resultados, pois isso introduz dúvida — e a dúvida reativa o padrão anterior, reorganizando a experiência de acordo com esse padrão e contrariando o efeito pretendido. Como mencionei, existe um exercício em que assumes deliberadamente uma ideia que desejas ver materializada e a desenvolves imaginativamente. Reconhece que os acontecimentos se estruturam primeiro ao nível mental — isto é, no foco da consciência — e ao nível psíquico — enquanto campo organizador da experiência — e só depois se expressam em termos físicos. No entanto, não te coloques numa posição de auto-observação constante durante o processo. Mantém o movimento e permite que a nova organização se desenvolva.

Estás, de facto, a realizar este processo continuamente — de forma automática — com todas as crenças que manténs no foco da consciência, sendo estas traduzidas de modo consistente na tua experiência. Ou seja, o mecanismo está sempre ativo; a diferença reside no conteúdo das crenças que orientam a organização da experiência. Por isso, a distinção inicial entre ti e as tuas crenças é essencial: permite-te reconhecer que não és as tuas crenças, mas o agente que pode observá-las, seleccioná-las e modificá-las. Não é necessário recorrer a esforço rígido ou forçado. A imaginação e as respostas emocionais funcionam como aliados naturais desse processo. A direção consciente que assumes — isto é, aquilo que manténs no foco da consciência — mobiliza-as automaticamente, alinhando a experiência com essa orientação. Torna-se, assim, fundamental examinar as tuas crenças acerca de ti próprio e da natureza da realidade, compreendendo que estas tendem a organizar-se em sistemas interligados, nos quais cada crença

conduz naturalmente a outra, reforçando o padrão global de experiência.

É frequentemente afirmado que, quando a imaginação e a força de vontade entram em conflito, a imaginação prevalece. No entanto, se te observares com atenção, verificarás que imaginação e vontade não entram verdadeiramente em conflito. O que pode estar em conflito são as tuas crenças. A imaginação segue sempre a direção dominante no foco da consciência — isto é, aquilo que assumas como verdadeiro através das tuas crenças ativas. A vontade, por sua vez, expressa essa mesma direção ao nível da intenção consciente. Quando parecem divergir, o que está a ocorrer é a presença de crenças contraditórias: uma parte do sistema aponta numa direção, enquanto outra sustenta um padrão diferente. Se isto não te parece evidente, é porque ainda não examinaste plenamente o teu sistema de crenças.

Considera um exemplo simples, ao nível individual: tens excesso de peso e tentaste dietas sem sucesso. Dizes a ti próprio que queres emagrecer e aplicas as ideias discutidas, afirmando: “Se acredito que tenho excesso de peso, então essa condição organiza a minha experiência; passarei a considerar-me no meu peso ideal.” No entanto, o teu comportamento mantém-se inalterado. Isto indica que, no foco ativo da consciência, continuam presentes crenças que sustentam o padrão anterior. Na tua imaginação, continuas a verte com excesso de peso, a antecipar alimentos e a organizar respostas emocionais associadas a esse padrão, o que conduz a comportamentos coerentes com essas crenças. Concluis então que a força de vontade não funciona e que o pensamento consciente é

ineficaz. No entanto, o que realmente ocorre é que a direção dominante do sistema de crenças não foi alterada. Se prosseguires e decidires examinar mais profundamente as tuas crenças, poderás identificar ideias subjacentes que sustentam esse padrão — por exemplo, a crença de que não és digno de atratividade, de que a saúde implica um determinado peso corporal, ou de que a magreza representa vulnerabilidade. São estas crenças, mantidas no foco da consciência, que orientam a imaginação, as respostas emocionais e o comportamento, mantendo o padrão de experiência.

Ao nível individual, essas crenças estão plenamente acessíveis à consciência: já as pensaste repetidamente e permanecem no foco da consciência como referências ativas. A imaginação e as respostas emocionais não estão em conflito com essas crenças — pelo contrário, seguem a sua direção, reforçando-as e organizando a experiência de forma coerente com elas.

Considera o caso de dificuldades financeiras. Seguindo estas sugestões, podes tentar alterar a crença e afirmar: “As minhas necessidades estão asseguradas e tenho abundância.” No entanto, a tua experiência pode não se alterar de imediato. Isto indica que, no foco ativo da consciência, continuam presentes crenças que sustentam o padrão anterior. Na imaginação, continuas a antecipar a próxima fatura sem possibilidade de pagamento, organizando respostas emocionais associadas a esse cenário. Embora afirmes uma nova ideia — “Terei dinheiro suficiente” —, a direção dominante do sistema de crenças permanece inalterada. A experiência, por isso, continua a refletir esse padrão.

Ao examinares as tuas crenças, poderás identificar convicções mais profundas que sustentam esse funcionamento — por exemplo: “Não sou ninguém”, “Os ricos ficam mais ricos e os pobres mais pobres”, “O mundo está contra mim”, ou ainda, “O dinheiro é errado — quem o possui não é espiritual.” Estas crenças, embora diversas na forma, convergem para o mesmo princípio organizador: uma resistência à abundância ou um receio em relação a ela. Ao nível individual, a imaginação, as respostas emocionais e o comportamento operam em conjunto com essas crenças, organizando a experiência de modo coerente com esse sistema.

O mesmo mecanismo aplica-se a outros contextos. Podes tentar recordar os teus sonhos, repetindo sugestões todas as noites, e ainda assim continuar a acordar sem qualquer memória. Podes dizer: “Quero lembrar-me dos meus sonhos, mas as minhas sugestões não resultam. Logo, aquilo que desejo conscientemente não tem importância.” No entanto, este resultado indica que, no foco da consciência, continuam ativas crenças que limitam esse processo. Ao examinares as tuas crenças, poderás identificar ideias subjacentes como: “Tenho medo de recordar os meus sonhos”, “Os meus sonhos são desagradáveis”, ou ainda, “Posso descobrir algo que não quero saber.” São estas crenças — mantidas como referências ativas — que orientam a imaginação, ativam respostas emocionais e organizam a experiência de acordo com esse padrão.

Também aqui — ao nível individual — a experiência reflete diretamente as tuas atitudes conscientes. Através dessas crenças, restringes o acesso ao self interior ou psique, enquanto campo organizador da experiência, limitando deliberadamente a tua

vivência e reforçando padrões que interpretas como negativos. A compreensão deste processo exige a observação direta dessas ideias. No entanto, não se trata de enfatizar o negativo. Pelo contrário, dirige o foco da consciência para as áreas da tua vida em que te sentes satisfeito e realizado. Observa como, nesses casos, reforçaste imaginativa e emocionalmente as crenças correspondentes e como estas se traduziram na tua experiência de forma natural e progressiva. Reconhece esse padrão de funcionamento — e compreende que o mesmo mecanismo pode ser aplicado deliberadamente a outras áreas da tua vida.

Também comunicas as tuas crenças aos outros. Quando visitantes entram na tua casa, não a percebem exatamente como tu, pois interpretam o ambiente através das suas próprias crenças. No entanto, no teu espaço pessoal, as tuas crenças tendem a predominar, funcionando como referência organizadora da experiência.

Pessoas com sistemas de crenças semelhantes tendem a reforçar-se mutuamente. Ao nível relacional — e, por extensão, coletivo — isto conduz à formação de campos de experiência partilhados, nos quais a realidade é coorganizada com base em referências comuns. Quando decides alterar as tuas crenças — e, conseqüentemente, a forma como organizas a tua experiência — poderás encontrar resistência, pois passas a deslocar-te numa direção diferente daquela do grupo a que pertences. Os outros podem sentir necessidade de defender ideias que anteriormente eram partilhadas, procurando manter a estabilidade do sistema comum. Nesses contextos, as crenças encontravam-se integradas

num padrão coletivo de organização. Cada indivíduo sustenta as suas interpretações da realidade com base em necessidades que lhe parecem válidas, e essas crenças cumprem funções específicas dentro do sistema relacional. Ao alterares as tuas crenças, deixas de corresponder ao mesmo padrão e de desempenhar o mesmo papel dentro desse sistema partilhado — ou seja, deixas de participar na mesma organização de experiência, no mesmo “jogo”.

Nesse contexto grupal, podes deixar de corresponder a necessidades que anteriormente satisfazias nos outros. Isto afeta tanto relações íntimas como interações sociais mais amplas, pois o teu papel dentro do sistema partilhado começa a alterar-se. Durante um período de transição, poderás experienciar uma sensação de perda ao deslocares-te de um sistema de crenças para outro. No entanto, à medida que a tua organização interna se estabiliza, outros indivíduos cujas crenças se alinham com as tuas novas referências tenderão a aproximar-se de ti — e tu deles.

Este mecanismo ajuda a compreender, por exemplo, por que razão alguém que decide perder peso pode encontrar resistência — explícita ou subtil — por parte de familiares ou amigos; por que razão alguém que assume novas resoluções pode ser alvo de ridicularização; ou por que razão uma pessoa que tenta deixar de beber encontra frequentemente tentativas de a levar a regressar ao comportamento anterior. Da mesma forma, quando alguém que esteve doente inicia um processo de recuperação através da alteração das suas crenças, pode surpreender-se ao observar que até os seus aliados mais próximos reforçam a “realidade” da condição anterior. Este comportamento não resulta de oposição

consciente, mas da tendência natural de qualquer sistema relacional para manter a sua organização estável.

Como as crenças formam a realidade — isto é, organizam a experiência — qualquer alteração nessas crenças implica necessariamente uma reorganização dessa experiência. O padrão anterior, que cumpria determinadas funções, deixa de operar; novos elementos tornam-se ativos; e inicia-se um novo processo de organização da experiência. Uma vez que as tuas crenças pessoais são continuamente expressas nas tuas interações — e partilhadas em contextos relacionais — qualquer mudança deliberada da tua parte é percebida pelos outros, que respondem de acordo com os seus próprios sistemas de crenças.

Estás a orientar-te para experienciar a realidade mais plena que te é possível. Para isso, é necessário examinar as tuas crenças e ajustar deliberadamente aquelas que estruturam a tua experiência. Podes desejar que os outros também mudem, mas esse processo inicia-se na tua própria organização interna. Tal como referido anteriormente, podes utilizar a imaginação de forma deliberada, criando um “jogo” em que te observas a agir de acordo com a nova crença que pretendes integrar. Ao fazê-lo, inclui também na imaginação a resposta dos outros segundo essa nova configuração relacional, permitindo que o sistema de interação se reorganize de forma coerente com a nova referência.

Imagina-os a reagir de forma diferente — isto é fundamental, pois, ao nível da psique (enquanto campo organizador da experiência), estás a participar na organização da relação,

transmitindo referências internas que influenciam a forma como essa interação se estrutura. Deste modo, indicas que as condições e o padrão da relação estão a mudar. Ao assumires essa nova referência no foco da consciência, passas a expressar uma posição diferente, que é progressivamente integrada na dinâmica relacional.

Algumas pessoas conseguirão compreender-te a esse nível; outras continuarão a necessitar da estrutura anterior — e de alguém, possivelmente tu, para desempenhar o papel que antes assumias. Quando deixas de corresponder a esse papel, a relação tende a reorganizar-se: essas pessoas poderão afastar-se da tua experiência, ou deixarás de as integrar na tua. Se considerares a vida quotidiana como uma composição dinâmica — uma “pintura tridimensional” em constante transformação — na qual és simultaneamente participante e organizador, compreenderás que, à medida que as tuas crenças se alteram, a tua experiência se reorganiza. Torna-se, por isso, essencial reconhecer que são as tuas crenças que estruturam essa experiência. Abandona aquelas que não produzem os efeitos desejados. Durante um período de transição, poderás afirmar uma nova referência enquanto a evidência física atual da tua experiência aparenta contradizê-la — por exemplo: “Vivo em abundância”, enquanto observas contas acumuladas. Nesses momentos, é fundamental reconhecer que a evidência atual foi organizada por crenças anteriores. À medida que modificas essas crenças, a experiência física começa progressivamente a refletir as novas referências, tal como antes refletia as antigas.

Tens de trabalhar com as tuas próprias ideias. Embora existam padrões gerais de crença, cada indivíduo organiza a experiência segundo uma configuração própria. As crenças anteriores tiveram uma função e responderam a necessidades específicas dentro desse sistema. Podes ter sustentado, por exemplo, a ideia de que a pobreza é mais espiritual do que a abundância, ou que és fundamentalmente indigno, devendo por isso limitar-te. Essas crenças não eram neutras: funcionavam como princípios organizadores que estruturavam a tua experiência de acordo com esse enquadramento.

De acordo com a tua energia, intensidade e clareza — isto é, com a consistência com que manténs determinadas crenças no foco da consciência — podes também influenciar as crenças de outras pessoas. Ao nível coletivo, as mudanças individuais contribuem para a transformação de padrões partilhados. No entanto, no plano do quotidiano, a tua principal tarefa consiste em trabalhar sobre as tuas próprias crenças — e, por extensão, sobre as crenças que os outros mantêm acerca de ti, na medida em que participas na organização dessas perceções através da tua própria posição interna.

Encontrarás crenças em conflito dentro de ti, e é necessário reconhecê-las. Podes afirmar que desejas compreender a natureza da tua psique (enquanto campo organizador da experiência) ou recordar os teus sonhos, e simultaneamente manter a crença de que o self interior ou psique é indigno ou perigoso, gerando receio quanto ao que poderás descobrir. Não basta lamentar essa situação; é necessário transformar as crenças subjacentes. Isso

implica deixar de interpretar a psique como um domínio obscuro ou ameaçador. Embora contenha conteúdos não integrados, contém igualmente intuição, conhecimento e respostas disponíveis à consciência.

Observa as tuas conversas com os outros — e as deles contigo. Repara como reforçam mutuamente crenças partilhadas e como as vossas imaginações seguem padrões semelhantes. Este processo está continuamente disponível à observação, desde que reconheças o seu funcionamento. Muitos estão familiarizados com a sugestão: “Todos os dias, em todos os aspetos, estou a melhorar cada vez mais.” Trata-se de uma orientação da mente consciente — isto é, uma direção assumida no foco da consciência — dirigida ao campo organizador da experiência. No entanto, os seus efeitos são sempre condicionados pelas crenças já ativas no sistema.

Se, por exemplo, acreditas que ser um “bom pai” se limita a assegurar cuidados práticos — alimentação, higiene, disciplina — então interpretarás essa sugestão dentro desse enquadramento. Se consideras inadequada a expressão direta de afeto, essa mesma sugestão poderá apenas reforçar esse padrão. Poderás tornar-te mais eficiente dentro dessa estrutura, sem alterar o seu princípio organizador. Por isso, é essencial examinar as tuas crenças e compreender o que realmente significam para ti. Ao começares a alterar essa base — por exemplo, passando a expressar afeto de forma direta — os outros poderão reagir com surpresa. Com o tempo, no entanto, a nova organização adquirirá a mesma coerência que a anterior.

Deves, portanto, examinar conscientemente as tuas crenças, reconhecendo que são elas que estruturam a tua experiência, e modificar aquelas que não produzem os efeitos desejados. Nesse processo, identificarás também crenças que funcionam a teu favor. Segue o seu percurso: observa como foram sustentadas pela imaginação e pelas respostas emocionais, e como se traduziram em experiência. Sempre que possível, identifica momentos do teu passado em que novas ideias reorganizaram positivamente a tua realidade — esses exemplos constituem evidência direta do funcionamento deste processo. As ideias não apenas transformam o mundo continuamente — organizam-no continuamente.

Síntese Operativa

1. Núcleo do sistema

O capítulo estabelece uma arquitetura simples, mas profunda:

A experiência não é o ponto de partida — é o resultado.

Estrutura base:

Crenças → Imaginação → Emoção → Percepção/Comportamento →
Experiência física

Mas o ponto crítico é este:

↻ não é uma cadeia linear — é um sistema recursivo

Ou seja:

- a experiência reforça as crenças
 - as crenças reorganizam a experiência
 - o sistema autoestabiliza-se
-

2. Elementos operativos (definição funcional)

Crenças

Não são ideias abstratas.

São estruturas organizadoras da experiência

Função:

- definem o que é considerado real
- filtram percepção e interpretação
- organizam respostas emocionais

Imaginação

Não é fantasia.

É o mecanismo de mobilidade do sistema

Função:

- desloca crenças

- testa configurações alternativas
- permite reorganização interna antes da expressão física

☞ sem imaginação, não há mudança — só repetição

Emoção

Não é reação passiva.

É energia de ativação do sistema

Função:

- dá intensidade às crenças
- estabiliza padrões
- liga o interno ao comportamento

Foco da consciência

Elemento central implícito no capítulo.

É o ponto de seleção ativa

Função:

- determina quais crenças ficam operativas
 - direciona imaginação e emoção
 - inicia reorganização
-

3. Princípio estrutural chave

Aquilo que manténs como verdadeiro no foco da consciência organiza-se como experiência.

Isto implica três consequências diretas:

1. A realidade atual = resultado de crenças anteriores
 2. A mudança começa antes da evidência física
 3. A contradição aparente faz parte do processo (fase de transição)
-

4. Dinâmica de funcionamento (ciclo completo)**Ciclo operativo**

1. Crença ativa
2. Ativação imaginativa
3. Resposta emocional
4. Organização comportamental/percetiva
5. Confirmação experiencial
6. Reforço da crença

☞ Este ciclo está sempre ativo, quer consciente quer não

5. Mecanismo de bloqueio

O capítulo introduz um ponto crítico:

Crenças em conflito anulam a reorganização

Exemplo estrutural:

“Quero saúde”

vs

“O corpo humano é frágil”

Resultado:

- imaginação divide-se

- emoção torna-se ambígua
- experiência não muda

☞ isto não é falha — é interferência estrutural

6. Mecanismo de mudança (núcleo operativo)

A mudança não ocorre por esforço direto.

O processo é este:

Etapas reais

1. Identificação

- tornar crenças conscientes

2. Desidentificação

- reconhecer: “isto é uma crença, não um facto”

3. Introdução de nova referência

- nova ideia assumida como verdadeira

4. Ativação imaginativa

- simular experiência coerente com essa ideia

5. Sustentação emocional

- permitir resposta emocional correspondente

6. Estabilização

- manter foco apesar da evidência contrária

7. Papel da evidência física

Ponto crítico do capítulo:

A evidência física não valida o presente — reflete o passado.

Logo:

- observar a realidade atual como “prova” → reativa o sistema antigo
 - manter nova referência → reorganiza o sistema
-

8. Princípio da transição

Durante a mudança:

- coexistem dois sistemas:
- crença antiga (com expressão física)
- crença nova (ainda em organização)

☞ isto cria:

- aparente incoerência
- sensação de “não funciona”

Mas estruturalmente:

é sinal de reorganização, não de falha

9. Dimensão relacional

O capítulo expande para relações:

As tuas crenças influenciam a forma como os outros te respondem

Mecanismo:

- mudas referência interna
- mudas comportamento implícito
- mudas padrão relacional
- o sistema interpessoal reorganiza-se

Possíveis efeitos:

- ajuste
 - resistência
 - dissolução da relação
-

10. Princípio de autonomia

Um dos pontos mais importantes:

Não és as tuas crenças — és quem pode observá-las e modificá-las.

Isto abre:

- capacidade de intervenção
 - liberdade operacional
 - responsabilidade estrutural
-

Modelo Operativo Integrado

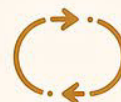
Podemos condensar tudo num modelo utilizável:

CICLO DA CONSCIÊNCIA

Como o foco da consciência cria e reforça a experiência.



Este é um ciclo contínuo. O que colocas em foco hoje, molda o que vives amanhã e reforça o que acreditas ser possível.



E o ponto de intervenção é sempre:

☞ foco da consciência + imaginação

Regra de ouro do capítulo

Se tiver de reduzir a uma instrução operacional:

Muda a referência interna → sustenta-a imaginativamente →
permite que a experiência se reorganize.

A IMAGINAÇÃO, AS CRENÇAS E A ORIGEM DA EXPERIÊNCIA



Nunca és prisioneiro das tuas crenças – és quem as pode observar e reorganizar.

Muda a referência interna →
 → Sustenta-a imaginativamente →
 Permite que a experiência se reorganize.

CAPÍTULO 5

Criação e Organização Contínuas do Corpo Físico

Como já referido no Capítulo Quatro, a mente consciente constitui uma porção do self interior ou psique — enquanto campo organizador da experiência — isto é, a parte que emerge para o primeiro plano da experiência e interage de forma mais direta com a realidade física. No momento presente, estás sobretudo orientado para o plano físico e para a materialização corporal da realidade interior. Por essa razão, a mente consciente mantém prontamente acessíveis os conteúdos necessários à organização da tua experiência quotidiana. Não é necessário que mantendas, no foco contínuo da consciência, conteúdos que não se aplicam diretamente àquilo que consideras ser a tua realidade física num dado momento.¹

Sempre que surge a necessidade de determinado conteúdo — seja sob a forma de apoio, informação ou conhecimento — esse conteúdo torna-se imediatamente disponível, a menos que as tuas próprias crenças conscientes atuem como barreira. O foco preciso, concentrado e seletivo da mente consciente é essencial à experiência física. É precisamente essa qualidade seletiva que te

¹ **Explicitação:** A psique — enquanto campo organizador da experiência — organiza conteúdos que a mente consciente focaliza, resultando na experiência.

permite “sintonizar-te” com o intervalo específico de atividade que designas como realidade física.

À sua maneira, os animais possuem igualmente este tipo de consciência seletiva. Também eles direcionam a atenção para estímulos específicos, selecionando, a partir de um campo vasto de percepção, aqueles que são reconhecidos e integrados de forma organizada na sua experiência. Nos animais, a mente consciente — em ligação com o cérebro físico — torna possível essa seletividade necessária. Sem ela, ocorreria um efeito de “desfocagem” que tornaria impossível a sobrevivência física. Por isso, determinadas porções do self interior ou psique emergem para o primeiro plano da experiência.

Dado que, na vida física, a tua mente está ligada ao cérebro e ao organismo corporal, encontra-se automaticamente sintonizada com a realidade física. Nesse processo, não integra — em certa medida — conteúdos que não se expressam diretamente em termos físicos, embora coexistam no mesmo campo organizador da experiência (psique). De forma simples, esses conteúdos não são admitidos na organização da percepção e permanecem fora do foco da mente consciente. Uma vez mais, isto é necessário. Existem conteúdos que não se aplicam à realidade física tal como a organizas. Parte desses conteúdos pode ser percecionada por outras formas de consciência — que os integram nos seus próprios sistemas de realidade, onde adquirem significado — mas esse tema não será desenvolvido aqui.

Enquanto estiveres orientado para a experiência física, concentrar-te-ás inevitavelmente em determinados conteúdos em detrimento de outros. Noutros tipos de realidade, poderás ignorar completamente o sistema físico, direcionando o foco da mente consciente para outras configurações de experiência que, no momento presente, não reconheces.

Na tua experiência atual, a mente consciente avalia a realidade física e dispõe, para esse efeito, de toda a energia — enquanto capacidade organizadora e mobilizadora da experiência —, bem como da capacidade e potencial do self interior ou psique — enquanto campo organizador da experiência. Os conteúdos necessários tornam-se disponíveis conforme a direção do foco consciente. A sua função consiste em avaliar essa realidade de forma eficaz, utilizando o foco seletivo anteriormente referido (ver Capítulo Dois).

Devido à sua natureza, a mente consciente não pode operar com um volume excessivo de detalhe. O self interior ou psique disponibiliza apenas os conteúdos que são solicitados ou considerados relevantes para a organização da experiência. Nesse sentido, as crenças conscientes funcionam como reguladores do acesso a esses conteúdos: podem facilitar a sua emergência no foco da mente consciente ou atuar como inibidores desse processo.

A mente consciente encontra-se em desenvolvimento e expansão contínuos. Não é uma entidade fixa. Aprende através da experiência e dos efeitos do seu próprio comportamento. O self interior ou psique organiza os conteúdos de forma coerente com as

orientações da mente consciente, resultando na experiência correspondente.

O self interior ou psique — enquanto campo organizador da experiência — não abandona a mente consciente nem a isola das suas próprias fontes organizadoras. Sendo uma porção desse campo, a mente consciente participa da mesma energia — enquanto capacidade organizadora e mobilizadora da experiência — , partilha a mesma vitalidade e é continuamente sustentada pelas dinâmicas profundas de organização a partir das quais a experiência emerge.

Deves compreender que a mente consciente não está separada do self interior. É o self interior ou psique que mantém o corpo físico em funcionamento, tal como organiza a sua formação. A contínua e precisa tradução do que aqui se designa por “espírito” — isto é, o princípio organizador da experiência — em forma física é sustentada por essas dinâmicas internas, de forma contínua. No entanto, em todos os casos, o self interior toma como referência a avaliação que a mente consciente faz do estado e da realidade do corpo, organizando a sua forma de acordo com as crenças conscientes.

Assim — mais uma vez — formas a realidade através das tuas crenças, e a tua produção mais íntima é o teu corpo físico. As tuas crenças acerca dele são continuamente integradas enquanto conteúdos da psique — enquanto campo organizador da experiência. Fora do foco da mente consciente, organizas os átomos e as moléculas que compõem as tuas células, estruturando o teu corpo. No entanto, o modelo — o “plano de organização” — é

definido pelas tuas crenças conscientes. Para alterar o corpo, é necessário alterar as crenças, mesmo quando a evidência física aparenta contrariá-las.

Cada um de vós possui um corpo e uma consciência. Podes aplicar estas ideias diretamente ao teu próprio corpo como forma de experimentação. Para já, importa reconhecer que, de um modo geral, não irás aumentar significativamente a tua altura física enquanto adulto, uma vez que existem leis físicas com as quais tens de lidar. Essas leis serão analisadas mais adiante.

Nesse enquadramento, poderás, ainda assim, parecer mais alto — influenciando a forma como os outros te percebem — o que, na maioria dos casos, corresponde ao efeito desejado. No entanto, com algumas exceções que serão referidas mais à frente, podes recuperar a saúde se estiveres doente, emagrecer se tiveres excesso de peso, ganhar peso se assim o desejares, ou alterar de forma significativa a tua expressão física através das tuas ideias e crenças.

As crenças constituem o plano de organização através do qual o corpo é formado, independentemente de teres consciência desse processo. O teu corpo é uma criação continuamente mantida em segundo plano, fora do foco da mente consciente, mas sempre em coerência com aquilo que acreditas ser — isto é, com a forma como te defines. Formulas constantemente sugestões acerca do teu corpo, da tua saúde ou do teu estado físico. Pensas frequentemente no teu corpo e, nesse processo, transmites continuamente um

conjunto de crenças e instruções ao self interior ou psique, influenciando a tua expressão física.

Como já referido anteriormente, os teus pensamentos possuem uma natureza dinâmica e efetiva, isto é, com efeitos organizadores na experiência. As crenças são pensamentos reforçados pela imaginação e pelas respostas emocionais, organizados em torno daquilo que assumas como real. De forma geral, os pensamentos apresentam uma natureza eletromagnética e, para além disso, uma natureza sonora interna — aquilo que aqui se pode designar como “valor sonoro interno”.

Reconheces a importância do som exterior. É utilizado como meio de comunicação, mas também surge como efeito de múltiplos processos e influencia diretamente o ambiente físico. De forma análoga, existe aquilo que designo como som interno — o “som” dos teus próprios pensamentos no interior da experiência. Não me refiro aqui a sons fisiológicos do corpo, que, na maioria das vezes, permanecem fora do foco da mente consciente. Os sons internos exercem um efeito ainda mais direto sobre o corpo do que os sons exteriores. Influenciam os átomos e as moléculas que compõem as tuas células. Em muitos aspetos, pode dizer-se que “falas” o teu corpo — mas esse processo ocorre ao nível interno. Este tipo de “som” não corresponde ao som físico audível. Refere-se a uma estrutura vibratória associada à atividade mental e à intenção. É esse nível que participa na organização do corpo físico, influenciando diretamente a formação de ossos e tecidos. Este “som interno” está relacionado com os pensamentos, mas não se confunde com as palavras que utilizas ao pensar.

Não é relevante a língua em que te diriges a ti próprio. O efeito não depende das palavras específicas, mas da intenção que as sustenta. Essa intenção organiza um padrão interno que produz o mesmo efeito no corpo, independentemente da linguagem utilizada. Na prática, porém, como pensas habitualmente na tua própria língua, palavras e intenção tendem a fundir-se. Para efeitos operativos, funcionam como uma unidade. Quando pensas, por exemplo, “estou cansado”, não estás apenas a emitir uma mensagem interna única. Essa afirmação desdobra-se em múltiplas instruções distribuídas pelo corpo — diferentes sistemas são afetados até que a experiência de cansaço se torne efetiva. Paralelamente, o valor vibratório interno desses pensamentos atua diretamente sobre o organismo, organizando-o nessa direção.

Se te apercebes de que estás cansado, isso corresponde a uma avaliação consciente do estado atual do corpo. Se pretendes alterar esse estado, é importante não reforçar a condição inicial. Em vez de repetires a avaliação “estou cansado”, direciona a tua atenção para a reorganização: afirma internamente que o corpo pode começar a descansar e a recuperar. Reconheces a condição inicial, mas não a reiteras — introduzes antes uma orientação corretiva. Sempre que possível, podes apoiar esse processo com ações físicas — por exemplo, descansando ou ajustando o teu comportamento. No entanto, mesmo quando tal não é viável, sugestões internas consistentes — no sentido de recuperação e renovação — produzem efeitos positivos. Por outro lado, repetir continuamente que estás cansado reforça a organização correspondente.

O padrão vibratório interno associado às sugestões corretivas inicia automaticamente processos de reorganização que favorecem a recuperação do corpo. Tal como se fala atualmente de poluição sonora no ambiente externo, também existe uma forma equivalente ao nível interno — particularmente quando os pensamentos são contraditórios, desorganizados ou aleatórios. Nessas situações, o corpo recebe instruções múltiplas e incoerentes. Como sabes, o ambiente interno do corpo está em constante mudança — e és tu quem, em grande medida, o organiza. A mudança é necessária e, em condições normais, o equilíbrio global é mantido. No entanto, as orientações que forneces nem sempre são claras ou favoráveis, e as tuas crenças determinam o tipo de informação que envias para esse sistema.

O self interior ou psique procura continuamente manter o equilíbrio e a saúde do corpo. No entanto, muitas vezes, as tuas próprias crenças limitam o acesso a essa capacidade, impedindo que essa energia — enquanto capacidade organizadora e mobilizadora da experiência — seja plenamente mobilizada. Com frequência, só em situações de maior dificuldade é que permites um acesso mais amplo a esse potencial — quando se torna evidente que as crenças e padrões anteriores deixaram de ser eficazes. Tens ao teu dispor os meios necessários para promover a tua saúde.

Considera, a este respeito, o exemplo do uso de óculos. Em muitos casos, quando um indivíduo passa a acreditar que necessita de correção visual externa, essa crença organiza a sua experiência de forma coerente com essa ideia. Mesmo quando essa necessidade não estava previamente estabelecida, a introdução desse

referencial pode levar à sua incorporação progressiva, ao ponto de o indivíduo passar a depender desse suporte.

Em diversas situações, os óculos são introduzidos desde cedo para corrigir dificuldades visuais. No entanto, se não houvesse essa intervenção, os olhos poderiam, em certos casos, ajustar-se por si próprios. Ao funcionarem como apoio externo, os óculos podem reduzir a ativação dos mecanismos naturais de ajuste — por exemplo, diminuindo o envolvimento de determinados músculos oculares — e contribuir para a fixação da condição. Assim, quando acreditamos que apenas os óculos podem corrigir a visão, essa crença reforça a própria dependência do suporte.

Assim, torna-se necessário identificar a crença subjacente à disfunção física. Quando essa crença é reconhecida e transformada, a condição tende a reorganizar-se automaticamente. No entanto, para a maioria das pessoas, é mais fácil recorrer a soluções externas do que examinar o sistema de crenças envolvido.

Para estares saudável, é necessário acreditar na saúde. Um bom médico atua, essencialmente, como um agente de reorganização de crenças: substitui uma ideia de doença por uma ideia de saúde. Quaisquer métodos ou medicamentos que utilize só serão eficazes se essa alteração ao nível das crenças ocorrer. Com o desenvolvimento da classificação sistemática, o ser humano passou a nomear e categorizar condições com crescente complexidade, construindo verdadeiros “mapas” de doença. Estudou tecidos mortos para compreender as condições que levaram à sua deterioração. Nesse processo, começou

progressivamente a interpretar o indivíduo como portador de doenças — e, em certos casos, algumas dessas categorias foram reforçadas ou até ampliadas por práticas médicas específicas.

Em contraste, os antigos curadores trabalhavam muitas vezes de forma mais direta com o indivíduo, reconhecendo a importância das crenças e do poder da sugestão. Algumas das suas práticas tinham um forte impacto psicológico, permitindo ao paciente reorganizar a percepção da sua condição e, nesse processo, alterar a experiência que mantinha. A prática médica contemporânea encontra-se, em muitos casos, limitada pelos seus próprios sistemas de crenças. Frequentemente opera dentro de um enquadramento em que a doença e a fragilidade são assumidas como normais, e em que os conceitos que as sustentam acabam por ser reforçados.

Surge assim uma dinâmica relacional semelhante a um “jogo” de validação mútua, em que médico e paciente participam. Ambos acreditam necessitar um do outro. Subjacente a esta interação está um padrão de crenças em que o paciente atribui ao médico autoridade e conhecimento que considera não possuir. Mesmo quando, a um certo nível, reconhece a sua própria capacidade, o paciente tende a projetar no médico uma imagem de autoridade quase absoluta. Por sua vez, o médico pode projetar no paciente sentimentos de limitação que procura contrariar. A interação prolonga-se, e o paciente tenta corresponder às expectativas do médico. Em muitos casos, a mudança limita-se a uma substituição de sintomas, sem alteração do padrão subjacente. Com frequência, ambos partilham crenças profundamente enraizadas na doença.

Além disso, a prática médica pode fornecer modelos estruturais de doença — verdadeiros “planos de referência” — que o paciente tende a adotar. Isto não invalida os benefícios reais da medicina, mas indica que, dentro de determinados sistemas de crenças, parte desse potencial pode ser limitado ou neutralizado. Dado o elevado grau de confiança atribuído aos médicos, as suas sugestões têm um impacto significativo. O estado emocional do paciente favorece a aceitação dessas afirmações com menor recurso ao pensamento crítico do que em circunstâncias habituais.

A nomeação e classificação das doenças podem, em certos contextos, fixar a experiência, reduzindo a percepção da sua variabilidade e capacidade de reorganização. Quando te é dito que “tens” algo, essa condição pode ser interpretada como uma entidade externa e estática que te afeta. Frequentemente, és levado a acreditar que essa condição surge de forma independente das tuas emoções, crenças ou sistema de valores, como se não existisse relação entre a tua organização interna e a tua experiência física.

O paciente tende, assim, a sentir-se relativamente impotente, como se estivesse à mercê de qualquer agente externo que possa afetá-lo. No entanto, de acordo com o sistema de crenças que sustenta, participa na organização das condições físicas que experiencia — isto é, dos padrões de saúde ou de desequilíbrio que se manifestam no corpo. Manténs o estado correspondente à referência que assumes como ativa — seja de equilíbrio ou de desequilíbrio — organizando a experiência de forma coerente com essa referência.

Estas afirmações têm um caráter prático. O teu corpo possui uma consciência global — um sistema organizador dotado de energia — enquanto capacidade organizadora e mobilizadora dos processos do corpo — e vitalidade — que tende a restabelecer equilíbrios. No entanto, as tuas crenças conscientes influenciam diretamente esse processo. Os teus músculos respondem às instruções implícitas nas tuas crenças — tal como todas as restantes estruturas do corpo.

Se acreditas que apenas os médicos podem promover a tua recuperação, então deves recorrer a eles, pois, dentro desse enquadramento, são os agentes através dos quais a reorganização ocorre. No entanto, esse próprio enquadramento é limitador, podendo resolver uma condição específica, mas tender a substituí-la por outra enquanto as crenças subjacentes permanecerem inalteradas. O mesmo princípio aplica-se às práticas frequentemente designadas como “cura espiritual”. Mesmo que, através da mobilização de energia psíquica — enquanto capacidade organizadora e mobilizadora da psique —, ocorra uma reorganização do corpo, os padrões tenderão a repetir-se sob outras formas se as crenças de base não forem transformadas.

Por vezes, porém, a eficácia de um médico ou de um terapeuta pode levar-te a reconhecer, ainda que implicitamente, que a capacidade de reorganização sempre esteve disponível em ti. Essa tomada de consciência pode ser suficiente para desencadear uma alteração profunda das crenças associadas à saúde. Nesse caso, poderás compreender que os estados anteriores resultavam da forma como organizavas a tua experiência. Se identificas alguma dificuldade física, direciona a tua atenção para as áreas do corpo

que funcionam de forma equilibrada. Nessas áreas, as tuas crenças estão a operar de forma favorável.

Como referi anteriormente, os padrões internos associados ao pensamento — aquilo que designámos como “som interno” — são fundamentais. Cada átomo e cada molécula do teu corpo corresponde a um padrão vibratório específico. Cada órgão possui igualmente a sua configuração própria. Quando ocorre um desequilíbrio, esses padrões tornam-se desarmonizados. Essa desorganização resulta dos padrões associados às tuas próprias crenças e pensamentos. Por isso, é essencial não reforçares esses padrões através da repetição de sugestões negativas. As formulações verbais são convertidas nesses padrões internos, que se propagam pelo corpo de forma análoga à propagação de padrões de natureza eletromagnética.

Enquanto estiveres orientado para a experiência física, a tua percepção será predominantemente física. O corpo é geralmente percecionado como um objeto — composto por estruturas materiais como ossos e tecidos. No entanto, possui também níveis de organização que não são diretamente percecionados pela mente consciente — padrões vibratórios, eletromagnéticos e estruturais que estão associados à forma física. Esses níveis de organização estão interligados com o corpo físico que reconheces. Alterações ao nível físico tendem a surgir primeiro nesses padrões de organização não diretamente percecionados pela mente consciente. São esses padrões que sustentam a vitalidade — isto é, a capacidade de manter e restabelecer equilíbrios — e a coerência da forma física. Essas estruturas são mais dinâmicas do que o corpo físico e

respondem com maior rapidez às alterações nos teus pensamentos e respostas emocionais.

Como já referi, os pensamentos são convertidos nesses padrões internos que designámos como “som interno”. No entanto, os pensamentos tendem também a organizar-se em configurações que antecipam a sua expressão física. Funcionam como imagens em formação — núcleos organizadores que mobilizam energia e desenvolvem uma estrutura embrionária até se traduzirem, de uma forma ou de outra, em termos físicos. As imagens mentais possuem, portanto, um elevado poder organizador. Combinam esses padrões internos com uma representação visual clara que tende a orientar a sua expressão física. A imaginação acrescenta intensidade e direção a essas imagens, funcionando como força propulsora. Por isso, muitas das tuas crenças manifestam-se sob a forma de imagens internas associadas.

Uma única imagem pode representar uma crença específica ou condensar várias. Ao identificares as tuas crenças, poderás observar o surgimento dessas imagens. Considera-as como produções tuas — tal como observarias uma pintura que criaste. Se não corresponderem ao resultado desejado, podes alterá-las de forma deliberada. Embora essas imagens sejam internas, estão diretamente ligadas às tuas crenças e, por isso, tendem a refletir-se na tua experiência externa.

Considera um exemplo simples. Tens um dedo do pé dorido. Podes começar a visualizar essa situação com frequência e a dar-lhe mais atenção do que o habitual. Ao mesmo tempo, tornas-te

mais sensível a sinais semelhantes no teu campo de percepção, reparando em pessoas com dificuldades idênticas que antes passariam despercebidas. Gradualmente, a tua percepção organiza-se em torno desse padrão. Neste caso, trata-se de uma condição já expressa fisicamente. No entanto, se mantiveres esse foco, a reorganização torna-se mais difícil e a condição pode persistir ou intensificar-se. Subjacente a este processo encontra-se a crença que originou a situação. Mas, uma vez estabelecido um padrão físico, torna-se essencial não continuar a organizar a percepção a partir dele. Caso contrário, reforças a condição através de imagens internas e externas que a sustentam.

Existe luz que não percecionas visualmente, tal como existem padrões sonoros que não são captados pela audição. Esses níveis de organização contribuem para a formação da imagem física que reconheces. Por isso, a reorganização deve ocorrer do interior para o exterior. As tuas crenças funcionam como o conjunto de referências com que organizas essa criação. Os teus pensamentos definem o contorno geral da experiência física. As tuas respostas emocionais conferem intensidade e preenchimento a esse padrão. A imaginação integra esses elementos, conferindo-lhes coerência e direção.

Os padrões internos associados ao pensamento constituem o meio através do qual este processo se realiza. Mais do que uma metáfora, trata-se de uma descrição funcional do modo como as crenças organizam a experiência. Em momentos de tranquilidade, a repetição mental ou vocalizada do som "O-O-O-O-OM-M-M-M-M", de forma lenta e contínua, pode contribuir para a regulação global

do corpo. Estes padrões sonoros estão associados a processos de reorganização que favorecem a vitalidade — isto é, a capacidade de autorregulação e de restabelecimento do equilíbrio — como será explicado posteriormente.

O corpo reage não tanto ao som físico em si, mas aos padrões internos em que esse som é traduzido. Como referido anteriormente, reage também a padrões que não possuem equivalente físico audível. Existem propriedades na estrutura dos cromossomas que requerem ativação através de padrões internos específicos. Quando essa ativação não ocorre, determinadas potencialidades permanecem latentes. Há cadeias de influência organizadas através desses padrões internos, que articulam a complexa interligação entre genes e cromossomas.

Irei apresentar isto de forma gradual para facilitar a compreensão. Esses padrões estão integrados em configurações de natureza eletromagnética e funcionam como elementos organizadores que atravessam e estruturam os sistemas de organização do corpo — isto é, os níveis através dos quais a experiência se expressa fisicamente. A atividade celular gera também microprocessos internos que participam nessa organização. Esses padrões eletromagnéticos e vibratórios interagem com outros níveis de organização — incluindo padrões de natureza energética — isto é, processos organizadores não diretamente acessíveis ao foco da mente consciente. Em conjunto, constituem o modelo organizador a partir do qual o corpo físico emerge.

Quando formamos uma imagem mental, essa imagem é composta por essas mesmas propriedades. Trata-se de uma configuração interna que combina padrões vibratórios, estrutura eletromagnética e organização energética. Nesse sentido — e de forma literal — uma imagem mental corresponde a um estado inicial de organização material. Qualquer estrutura assim constituída tende a traduzir-se em expressão na experiência física, organizando-se em configurações corporais e experienciadas. Existe, portanto, uma correspondência direta entre a natureza dessas imagens e a forma como o corpo é organizado.

Os elétrons, átomos e moléculas possuem padrões internos próprios, e existem também processos associados à transmissão de conteúdos no sistema nervoso que participam nessa organização. Alguns destes processos são difíceis de descrever em termos convencionais, pois envolvem níveis de organização não diretamente acessíveis ao foco da mente consciente — padrões de natureza energética e estrutural que influenciam a formação e manutenção do corpo. O corpo encontra-se em constante processo de criação ao longo da vida; não é um sistema estático formado de uma vez por todas, nem funciona a partir de uma quantidade fixa de energia que se esgota com o tempo. Pelo contrário, os átomos e moléculas que o compõem estão em renovação contínua, o que implica uma reorganização permanente da estrutura física, momento a momento.

O corpo responde a estímulos físicos e sensoriais, e esses processos podem ser observados; no entanto, constituem apenas a face mais acessível de interações mais amplas que também

ocorrem. Os componentes fundamentais do corpo não respondem apenas aos estímulos físicos diretos. Em situações de exigência, como perigo, o organismo reage de forma global e imediata. O sistema hormonal reorganiza-se rapidamente, os músculos tornam-se operativos e todo o corpo se ajusta como um sistema integrado, incluindo os seus níveis mais finos de organização.

Imagina que te encontras no meio da rua e que, subitamente, um carro está prestes a atingir-te, surgindo aparentemente do nada. As células que compõem os teus órgãos — intestinos, coração, músculos — não percecionam o carro como tu o percebes; ainda assim, todo o organismo tem de ser ativado de imediato. Os conteúdos que captas ao nível da mente consciente são então traduzidos em padrões internos que mobilizam todas as partes do corpo. Esse processo envolve a conversão de estímulos externos em configurações organizadoras internas. Até ao momento, a investigação científica tem acompanhado sobretudo os suportes físicos dessa transmissão. No entanto, existem níveis de interação mais abrangentes que permanecem fora do foco da análise convencional, e o processo completo de descodificação desses conteúdos organizadores ainda não foi plenamente compreendido.

Os nervos são igualmente constituídos por estruturas internas do mesmo tipo das referidas anteriormente, a partir das quais a estrutura física se organiza. É nesse nível que os conteúdos provenientes do exterior são traduzidos em padrões internos, configurados segundo os mesmos princípios de organização vibratória, eletromagnética e estrutural já descritos. A partir daí, esses conteúdos organizadores tornam-se operativos ao nível das

células e dos seus componentes fundamentais. O intervalo físico observado entre a receção de um estímulo e a resposta do organismo não se verifica nesses níveis internos; os conteúdos, enquanto padrões organizadores, chegam ao seu destino antes da sua tradução física completa.

Quando o corpo responde, os padrões internos já se reorganizaram. Essa reorganização antecede sempre qualquer resposta física observável. Assim, o padrão organizador do corpo — constituído por essas estruturas internas — reage primeiro e inicia o processo que posteriormente se manifesta como resposta física. Existe, portanto, uma tradução contínua dos estímulos externos. O intervalo identificado pela ciência corresponde ao tempo necessário para a transmissão física através do sistema nervoso. No entanto, ao nível interno, essa tradução ocorre de forma imediata.

Retomemos o exemplo do quase acidente. O acontecimento — o carro, o condutor, a tua posição — não existe apenas na forma física que percecionas; existe também como uma configuração organizada em níveis internos, estruturada em padrões não diretamente acessíveis ao foco da mente consciente. Conscientemente, reages aos conteúdos sensoriais — o som, o impacto visual, o movimento — mas a totalidade do evento é imediatamente reconhecida por aquilo que designo como sentidos internos, que respondem aos padrões organizadores subjacentes.

Os conteúdos sensoriais são transmitidos através do sistema nervoso, com os intervalos de tempo próprios desse processo, representando a expressão temporal da percepção. No entanto, a

resposta interna ocorre previamente, ao nível dos padrões que estruturam a experiência. Enquanto seres físicos, os aspetos internos da percepção têm correspondência na experiência corporal; ainda assim, a percepção material e a resposta do corpo dependem das estruturas internas que as sustentam.

Antes de perceberes qualquer objeto fisicamente, esse processo ocorre através dessas vias internas. A percepção interna ativa a percepção externa. Quando experiencias movimento, acontecimentos ou fenómenos físicos, estás a tomar consciência da fase final de uma sequência mais extensa de processos internos. Todos os acontecimentos e objetos — incluindo o teu próprio corpo — constituem expressões externas de estruturas internas organizadas segundo padrões que não são diretamente acessíveis ao foco da mente consciente. A um nível anterior à percepção temporal, cada objeto e cada acontecimento existe como parte de um sistema de organização da experiência, composto por padrões interligados que interagem entre si. Ao nível físico, a percepção sugere separação entre ti e o que te rodeia; no entanto, essa separação é uma construção funcional da experiência quotidiana, e não uma característica fundamental desse sistema de organização.

Nesse nível interno, todos os acontecimentos e objetos estão interligados. Uma alteração em qualquer elemento influencia os restantes. Parte dessa dinâmica pode tornar-se consciente — como no exemplo do quase acidente — mas, mesmo quando não o é, produz efeitos na organização interna do corpo através dessas vias de organização. Os teus pensamentos e crenças, possuindo a mesma natureza estrutural, influenciam também os processos de

organização da experiência nos outros. O acontecimento do quase acidente, embora experienciado fisicamente, teve origem como uma configuração interna, existindo nesse nível antes de se manifestar como acontecimento físico e de ser posteriormente percebido e respondido.

Esse processo de exteriorização ocorre através da ação conjunta de crença, emoção e imaginação. Embora não sejam diretamente observáveis como objetos físicos, estes processos organizadores estruturam os padrões que dão origem à experiência. As ideias expressam a tua intenção interna, geram respostas emocionais e mobilizam a imaginação. Estes fatores ativam os padrões internos que organizam a experiência e funcionam como força motriz da ação, constituindo o meio através do qual os processos internos se tornam experiência externa. Esses processos correspondem a formas de energia organizadas e direcionadas, participando na estruturação dos padrões internos e na sua expressão externa. Integram, assim, o processo criativo a partir do qual a experiência se constitui.

A imaginação e as emoções constituem as formas mais concentradas de energia — enquanto capacidade organizadora e mobilizadora da experiência — disponíveis na experiência humana. Uma resposta emocional intensa mobiliza mais dessa capacidade do que muitos processos corporais que consideras exigentes. Essas respostas não apenas acompanham a experiência; são o meio através do qual padrões internos são traduzidos em expressão na experiência física. Funcionam como mecanismos de transição entre

níveis de organização, permitindo que conteúdos internos se expressem como realidade observável.

O corpo físico — as suas funções e condições — é orientado pelas crenças da mente consciente. No entanto, como foi explicado ao longo deste capítulo, o corpo possui também estruturas correspondentes não diretamente acessíveis ao foco da mente consciente, associadas a padrões de organização que incluem propriedades vibratórias e eletromagnéticas. Essas estruturas precedem a formação do corpo físico e continuam a existir para além da sua dissolução. Assim, embora a condição do corpo seja organizada pela mente consciente durante a vida, o padrão organizador do corpo existe previamente à sua expressão física. Os genes e os cromossomas não contêm apenas conteúdos de forma autónoma; a organização desses conteúdos é influenciada por padrões internos. A identidade precede a forma. Pode dizer-se que a identidade, operando num nível não físico, introduz o padrão organizador a partir do qual a expressão física se desenvolve.

Deste modo, o self interior ou psique estrutura primeiro uma configuração não física do corpo, que posteriormente se manifesta na forma física. No momento inicial desse processo, a mente consciente, tal como a conheces na experiência física, ainda não está associada ao cérebro, que ainda não foi formado. A organização do corpo depende, portanto, de um padrão que é posteriormente assumido e desenvolvido pela mente consciente durante a vida.

A consciência, por sua vez, não depende da percepção física, embora a consciência orientada para o plano físico funcione através do corpo. Como a percepção está mediada pelos sentidos físicos, permaneces geralmente menos atento a outras formas de experiência não físicas. A estrutura geral do corpo — as suas características e propriedades — existe, assim, antes da sua formação física. Em termos simples, participas na definição do tipo de corpo que irás experienciar. No entanto, dentro do enquadramento habitual, podes sentir que não tens controlo consciente sobre o corpo, nem durante a vida nem antes dela, porque foste levado a acreditar que existe pouca ligação entre pensamento e funcionamento físico.

Um indivíduo que acredita ter um problema cardíaco pode, através da ansiedade associada a essa crença, influenciar o funcionamento do sistema correspondente até que a condição se manifeste de forma clara. Os sistemas designados como “involuntários” respondem à orientação da mente consciente, e não o contrário, pois nenhuma ideia atua sobre esses sistemas sem estar em coerência com as crenças conscientes. Uma crença dominante organiza a resposta do corpo, embora possam coexistir outras ideias que sustentem padrões menos favoráveis. Não estás consciente dos processos através dos quais o corpo regula as suas funções internas, nem a mente consciente poderia gerir diretamente esse volume de conteúdos. Ainda assim, esses processos refletem, de forma coerente, as crenças que manténs.

Como referido anteriormente no Capítulo Dois, a mente consciente não está isolada do self interior ou psique nem das fontes

de conhecimento disponíveis. A consciência não corresponde a um ponto fixo, mas a diferentes configurações do self interior — isto é, modos de organização da identidade e da atenção que se tornam ativos em determinados momentos. Dentro do enquadramento básico do corpo — configurado antes da expressão física — o indivíduo dispõe de margem para organizar uma condição funcional equilibrada. No entanto, essa forma expressa fielmente as crenças ativas, pois o corpo materializa, em expressão física, as ideias mantidas pela mente consciente.

Essa é uma das funções centrais do corpo. Mesmo em desequilíbrio, o corpo continua a cumprir essa função, tal como quando se encontra em equilíbrio. Funciona como um sistema de feedback direto, ajustando-se continuamente aos teus pensamentos e à tua experiência e apresentando, em expressão física, a configuração correspondente. Por isso, reagir contra um sintoma ou rejeitar o estado do corpo não altera o processo, pois o corpo limita-se a refletir a organização interna existente.

O mesmo princípio aplica-se ao ambiente e à experiência no mundo físico, que também funcionam como sistemas de feedback. Criticar ou resistir à experiência externa sem alterar o padrão interno mantém a mesma organização. Quando estas ideias são apresentadas, pode parecer que o resultado desejável seria um estado de perfeição constante — uma condição ideal em que tudo funcionaria de forma equilibrada em todos os aspetos. No entanto, a experiência física constitui um meio de exploração e expressão, no qual cada indivíduo segue um percurso específico. Em muitos casos, há um foco deliberado em determinadas qualidades em

detrimento de outras, o que não conduz a uma configuração uniforme ou “perfeita”, mas a uma experiência diferenciada.

Mais adiante serão abordados outros níveis de experiência que também influenciam a orientação da vida física, contribuindo para a definição de intenções e direções que se expressam no plano físico. Se apenas as crenças consideradas favoráveis se manifestassem, não compreenderias plenamente a relação entre pensamento e experiência, pois é através da materialização de diferentes tipos de crenças que se torna evidente a forma como a experiência é organizada. A mente consciente não surge exclusivamente com a vida física nem termina com ela; durante a experiência física, funciona em articulação com o cérebro, sendo essa ligação que permite a percepção focada no espaço e no tempo

Antes da expressão física, é configurado um padrão do corpo a experienciar. Esse padrão resulta de um alinhamento com um domínio específico de experiência, a partir do qual se organiza uma forma física que se torna operativa nesse enquadramento. É neste processo que surge a aparente divisão do Self: durante a experiência física, a mente consciente depende do desenvolvimento do cérebro para operar nesse nível. Assim, apenas uma configuração da consciência se encontra focada na experiência física, enquanto outras configurações permanecem fora desse foco. Essas configurações fora do foco da mente consciente integram a totalidade do Self. Nem toda essa totalidade pode ser expressa através da ligação ao cérebro, uma vez que este opera através de um sistema de percepção filtrado pelo aparato físico.

Assim, o cérebro, em articulação com o corpo, opera dentro de sequências temporais associadas à percepção sensorial. Se todos os processos internos fossem diretamente acessíveis à consciência focada no físico, esta teria de lidar com um volume de conteúdos extremamente elevado, envolvendo a coordenação simultânea de músculos, nervos, órgãos, células e estruturas fundamentais em tempo real. Deste modo, estabelece-se uma distinção funcional: uma configuração da consciência — aquela que designas como mente consciente — encontra-se associada ao cérebro, enquanto outra não depende dessa ligação direta, correspondendo ao que habitualmente é interpretado como sistema involuntário do corpo.

É importante compreender que a resposta inicial aos estímulos não ocorre ao nível físico, pois os padrões internos se reorganizam primeiro, desencadeando posteriormente a resposta observável. Existe uma comunicação contínua entre as configurações da consciência associadas ao cérebro e aquelas que operam fora do foco da mente consciente. Os propósitos mais amplos da consciência circulam entre esses níveis, podendo emergir ocasionalmente no foco consciente. Os conteúdos provenientes desses níveis são então interpretados e filtrados de acordo com as crenças ativas da mente orientada para a experiência física, sendo modulados por essas mesmas crenças. No entanto, essas crenças não são fixas; são continuamente observadas e reorganizadas pela psique — enquanto campo organizador da experiência.

Síntese Operativa

1. Princípio Base

O corpo não é uma estrutura fixa — é uma organização contínua da experiência.

- o corpo está sempre a ser reconfigurado
- essa reconfiguração segue padrões internos
- esses padrões são organizados por:
 - crenças
 - pensamentos
 - emoções
 - imaginação

2. Estrutura do Processo

ESTRUTURA DO PROCESSO

Como a experiência é organizada internamente até se expressar no corpo e no mundo.



IDEIA-CHAVE

A experiência que vives no mundo físico é o resultado da organização contínua destes elementos internos.



3. Dinâmica Fundamental

O corpo funciona como feedback

O corpo não “decide” — reflete.

- traduz a organização interna
- ajusta-se continuamente
- responde coerentemente às crenças ativas

A percepção não é neutra

A percepção organiza-se em função do padrão ativo.

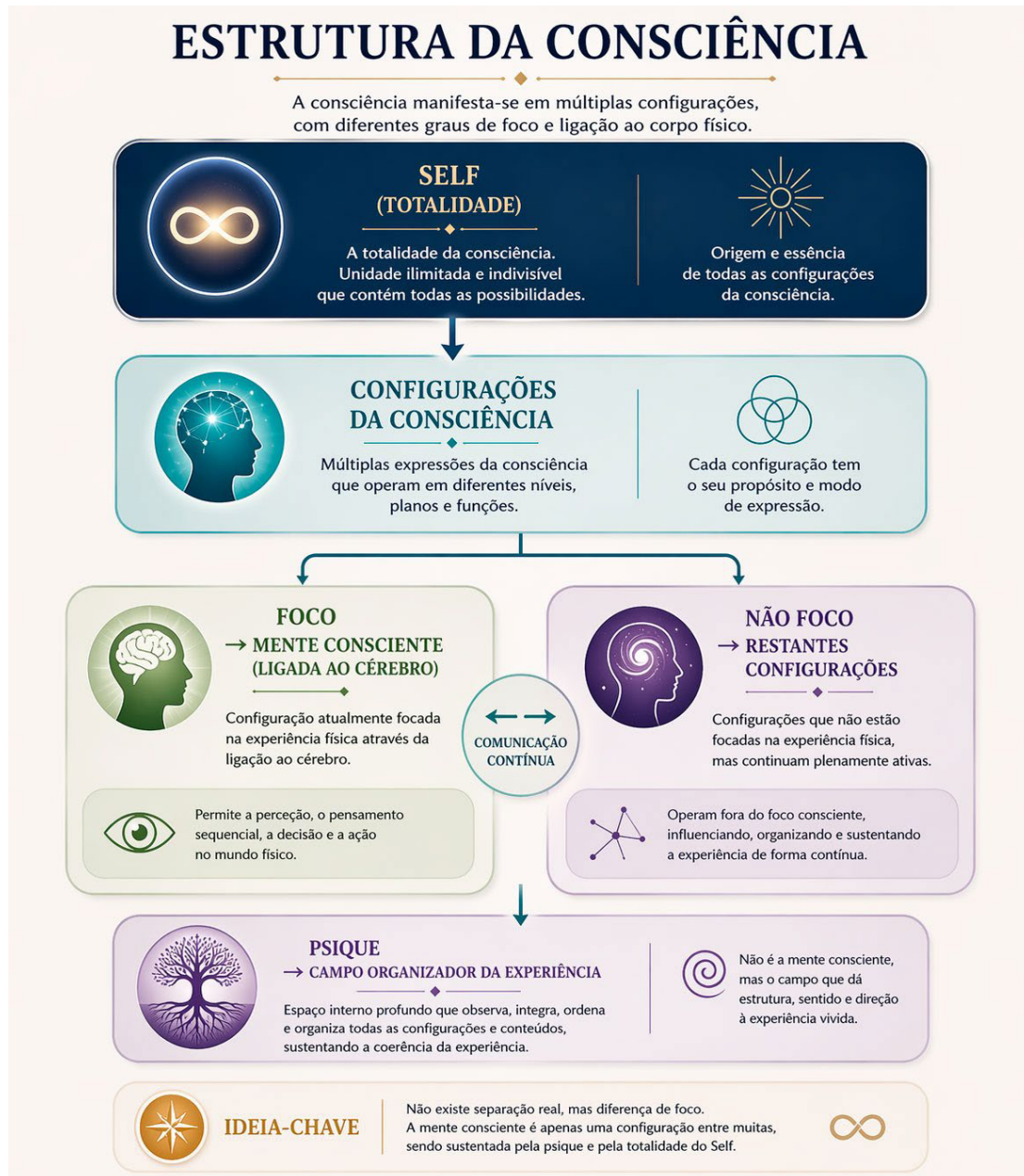
- seleciona conteúdos compatíveis
- reforça o padrão
- cria continuidade experiencial

A resposta começa antes do físico

A reorganização ocorre primeiro ao nível interno.

- padrões reorganizam-se
 - depois surge a resposta física
 - o físico é a fase final
-

4. Estrutura da Consciência



Consequência

- não há divisão real
- há diferença de foco
- o cérebro limita o processamento → não a consciência

5. Tradução dos Conteúdos



Filtro

Os conteúdos são interpretados e filtrados pelas crenças.

- não chegam “puros”
 - são modulados
 - tornam-se experiência
-

6. Papel do “Som Interno”

- pensamentos → padrões vibratórios
- atuam diretamente no corpo
- influenciam organização celular

O corpo responde mais ao padrão interno do que ao estímulo externo.

7. Limites Operativos (ESSENCIAL)

Aqui entra o ponto crítico que estabiliza o modelo:

✗ O que NÃO está implícito

- não implica alteração livre da estrutura biológica base
- não ignora:
 - genética
 - desenvolvimento
 - limites físicos

O que ESTÁ implícito

As crenças reorganizam o funcionamento dentro da estrutura existente.

Exemplos:

- saúde ↔ doença
 - tensão ↔ relaxamento
 - percepção ↔ foco
 - desempenho ↔ bloqueio
-

8. Autoridade e Projeção



Compreensão chave

Não é o exterior que determina — é a forma como organizas o que vem do exterior.

9. Ciclo Operativo



✎ este ciclo mantém-se até haver intervenção consciente

10. Aplicação Prática

Para alterar um padrão:

- 1.** Identificar a crença ativa
- 2.** Interromper o reforço automático
- 3.** Introduzir nova referência
- 4.** Sustentar sem depender da evidência imediata
- 5.** Permitir reorganização interna

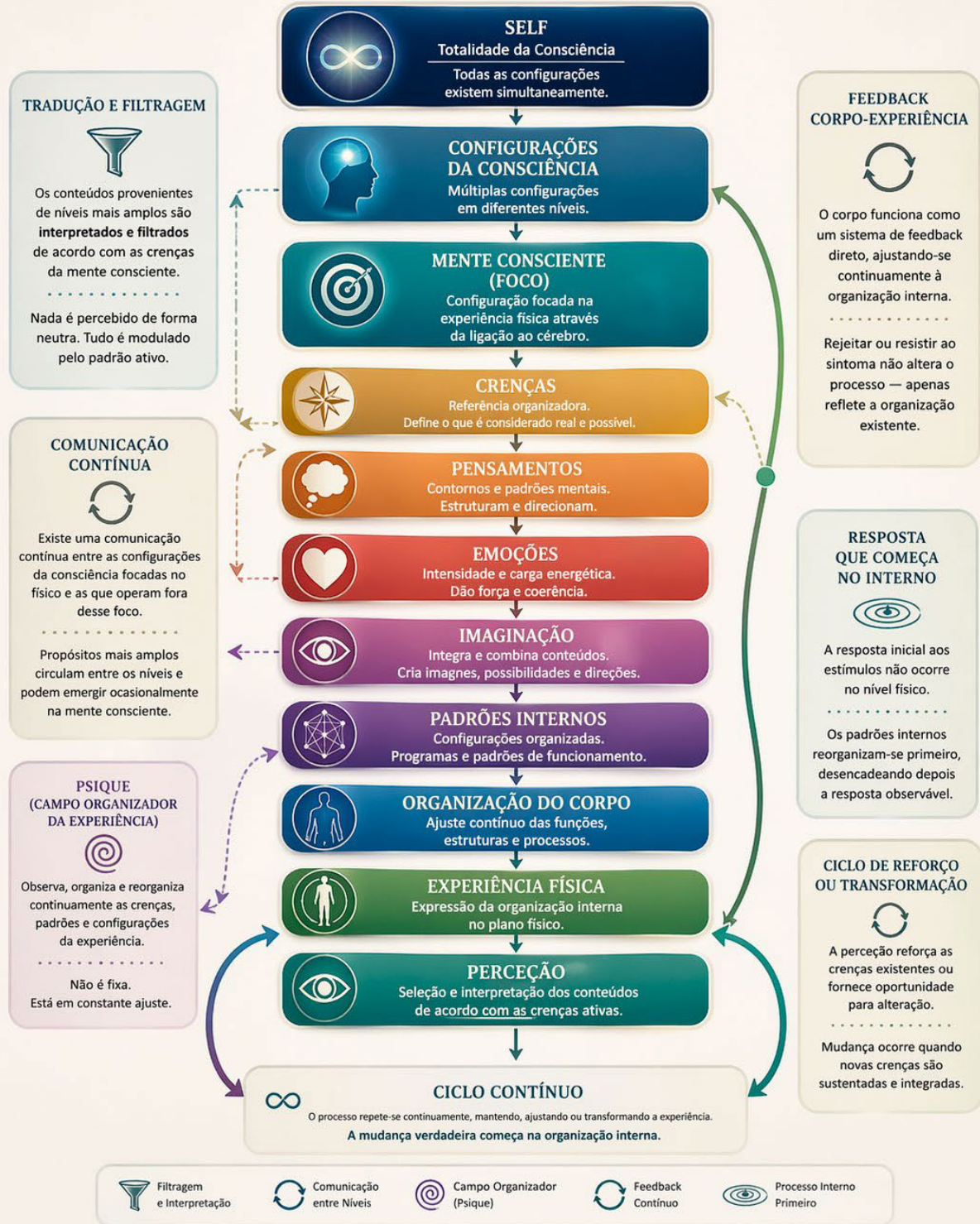
Síntese Nuclear

O corpo e a experiência são processos contínuos de organização baseados em crenças.

A mudança não ocorre ao nível da forma diretamente, mas ao nível do padrão que a organiza.

CRIAÇÃO E ORGANIZAÇÃO CONTÍNUAS DO CORPO FÍSICO

MAPA OPERATIVO DO PROCESSO



CAPÍTULO 6

O Corpo das Tuas Crenças e as Estruturas de Poder das Crenças

Literalmente, vives no corpo das tuas crenças e percecionas através dele. As tuas crenças podem ampliar ou diminuir a visão, a audição ou qualquer função sensorial. Se, por exemplo, acreditas que a partir de certa idade a audição enfraquece, então assim acontecerá: começarás a usar essa capacidade cada vez menos, transferindo inconscientemente a atenção para os outros sentidos como forma de compensação e dependendo progressivamente menos dos ouvidos, até que as próprias funções acabem por atrofiar. Neste contexto, as funções são hábitos — esqueces-te simplesmente de como ouvir corretamente ao seguires a tua crença. Todas as microajustagens necessárias à audição são reprimidas de forma inconsciente e a deterioração física surge então como consequência, não como causa inicial.

O mesmo tipo de desenvolvimento pode ocorrer em praticamente qualquer domínio físico. Habitualmente, está envolvida mais do que uma crença. Em paralelo com a ideia de que a visão falhará, podes também sustentar a crença de que a audição diminuirá, sendo ambas reforçadas por outra — a de que a idade te torna automaticamente menos pessoa, transformando-te num

indivíduo que já não consegue relacionar-se com o padrão quotidiano do ambiente.

A crença, como vês, atua no sentido de assegurar a materialização desse estado. Por outro lado, podes acreditar que a sabedoria cresce com a idade, que a autocompreensão traz uma tranquilidade mental antes desconhecida, que uma mente lúcida se torna mais capaz de avaliar o ambiente e que os sentidos físicos se tornam mais sensíveis aos estímulos. Nesse caso, essas condições tenderão igualmente a concretizar-se na tua experiência, e o próprio organismo, seguindo as tuas crenças, manter-se-á em equilíbrio. Importa compreender, novamente, que as tuas ideias e pensamentos não existem como fantasmas ou imagens sem substância. Têm natureza eletromagnética — ou seja, correspondem a padrões organizados de energia — e, como tal, afetam o teu ser físico, sendo automaticamente traduzidos pelo sistema nervoso na própria estrutura da tua experiência corporal.

A tua mente consciente tem como função avaliar e interpretar a realidade física, ajudando-te a traçar o teu percurso no universo corpóreo de que fazes parte. Outras porções do teu ser, como já foi referido, dependem de ti para esse processo. Toda a energia à disposição do self interior — ou psique — é então organizada e direcionada para produzir os resultados solicitados pela mente consciente.

O teu poder efetivo de ação segue as linhas das tuas crenças: acreditar na tua própria fraqueza é negar a ti mesmo a capacidade de agir. Por outro lado, aceitar de forma acrítica todas as crenças que te chegam expõe-te, na melhor das hipóteses, a um fluxo de informação contraditória — ou seja, conteúdos interpretativos que não foram integrados — no qual as linhas de ação e de poder se tornam difusas. Exigências e avaliações inconsistentes são então transmitidas ao self interior ou psique, que por diversos meios procurará sinalizar que algo está desalinhado. Crenças de natureza semelhante tendem a atrair-se, pois há em ti uma procura contínua de coerência entre comportamento e experiência.

Tens de aprender a lidar diretamente com as tuas próprias crenças; caso contrário, acabarás por lidar com elas de forma indireta, reagindo-lhes na tua experiência física sem sequer o saberes. Quando te revoltas contra um ambiente desfavorável, ou contra uma determinada situação ou condição, não estás verdadeiramente a agir de forma independente — estás a reagir quase automaticamente a acontecimentos que te parecem externos, mas sempre em função das crenças que operam em ti.

Para agir de forma independente, tens de passar a iniciar deliberadamente o tipo de ação que queres ver manifestado no plano físico, criando-o primeiro no teu próprio ser. Esse processo envolve a articulação de crença, emoção e imaginação, organizadas numa imagem mental coerente do resultado desejado. Ora, esse resultado ainda não é físico — se o fosse, não haveria necessidade de o criar —, pelo que não faz sentido tomar a experiência atual

como prova de contradição, mas antes como o estado anterior à sua transformação.

Dado que ideias e crenças possuem natureza eletromagnética, a interação contínua entre crenças fortemente contraditórias pode gerar bloqueios de energia, dificultando o fluxo do interior para o exterior e, em certos casos, conduzindo a estados de polarização. Crenças não assimiladas e ideias não examinadas podem então aparentar adquirir autonomia, passando a dominar determinadas áreas de atividade.

Não há muito tempo, Jane foi confrontada com uma demonstração clara da natureza e do poder das crenças. Recebeu um telefonema de um homem que vivia noutro estado a solicitar uma entrevista, e, sem saber porquê, sentiu um impulso para o receber, marcando um encontro. O visitante chegou do aeroporto acompanhado pela esposa. Tratava-se de um verdadeiro caso de estudo, um exemplo vivo dos efeitos de crenças conflitantes não examinadas — uma personificação intensa e, ao mesmo tempo, angustiada do que pode acontecer quando um indivíduo permite que a sua mente consciente abdique das suas próprias responsabilidades, isto é, quando se torna receoso da sua própria consciência.

Aqui estava um jovem cujas crenças se encontravam ativas, com dinâmica própria, enquanto ele próprio permanecia relativamente impotente. Não tinha sido feito qualquer esforço para reconciliar crenças diretamente opostas, até que a própria personalidade se tornou, muito literalmente, polarizada. Estava, assim, perante o

que pode ser considerado um caso clássico de personalidade secundária.

Trago este exemplo porque ilustra com particular clareza a natureza e o poder das crenças, bem como os conflitos que emergem quando um indivíduo não assume responsabilidade pelos seus próprios pensamentos. Não se trata de um caso comum; ainda assim, em maior ou menor grau, divisões deste tipo ocorrem — seja no plano físico, seja no mental — sempre que os conteúdos da mente consciente não são examinados.

Ao entrar, o homem apresentava-se num estado de beligerância e hostilidade. Apesar de ter pedido ajuda, odiava-se pela fraqueza que acreditava estar na origem dessa necessidade. Fixava Jane com intensidade, projetando toda a energia ao seu alcance para demonstrar que não seria dominado e que, se alguém assumisse o controlo da situação, seria ele próprio. Falava de outra personalidade muito mais poderosa do que ele — embora afirmasse ser capaz de levar uma sala com cento e cinquenta pessoas a obedecer às suas ordens. Essa outra personalidade, contudo, teria origem noutra galáxia e surgia como amiga, com o propósito de o ajudar e proteger. A seu pedido, segundo afirmou, esse amigo invisível teria morto um advogado — alguém que, de acordo com a sua narrativa, não compreendia a sua condição e havia ferido os seus sentimentos. Chamaremos a esse homem Augustus.

Para começar, Augustus foi educado a acreditar que o self interior — ou psique — era perigoso e que os indivíduos reagem movidos por conflitos internos sobre os quais tinham pouco controlo

consciente. Via a personalidade individual como relativamente incapaz de se compreender a si mesma, sentindo-se precariamente só e indefesa, com um abismo de mal por baixo e um Bem frio, inalcançável, justo, mas não compassivo acima. Nesse enquadramento, sentia-se confuso num mundo de opostos, aceitando crenças contraditórias de forma acrítica. A mente consciente, contudo, procura sempre dar sentido às suas crenças, organizando-as em padrões e sequências; tende a estruturar as ideias da forma mais racional possível, descartando aquelas que parecem contrariar o sistema global que procura manter.

Augustus foi ensinado a temer os seus próprios pensamentos e a evitar o autoexame. As crenças ou ideias que o assustavam não eram enfrentadas; eram empurradas para os cantos da mente consciente, onde inicialmente permaneciam relativamente inofensivas. Com o tempo, porém, essas crenças não examinadas foram-se acumulando, num processo em que ideias e crenças se alimentam a si próprias, movidas por um impulso inerente de crescimento, desenvolvimento e concretização.

Ao longo dos anos, formaram-se dois sistemas de crenças opostos, cada um disputando a sua atenção. Por um lado, acreditava ser completamente impotente como indivíduo — que, apesar de todos os esforços, não chegaria a nada e passaria despercebido; sentia-se não amado e indigno de amor. Por outro, deixava a mente consciente divagar e, como compensação, via-se como todo-poderoso, desprezando os seus semelhantes e imaginando-se capaz de exercer sobre eles uma vingança proporcional à sua incompreensão.

Dentro desta linha de crenças, via-se capaz de tudo — curar os males da humanidade, se assim o desejasse, ou negar esse conhecimento ao mundo como forma de punição, ponto final. Todas estas ideias eram plenamente conscientes, mas mantinha cada conjunto rigidamente separado. A mente consciente, contudo, tende a procurar integridade e unidade, organizando as suas crenças num sistema coerente. Quando crenças opostas, que se contradizem diretamente, são mantidas durante um período prolongado sem qualquer tentativa de reconciliação, instala-se uma verdadeira “batalha” no interior da própria mente consciente.

Sendo as crenças da mente consciente aquelas que regulam os movimentos involuntários do corpo e todo o sistema físico, crenças contraditórias geram inevitavelmente reações adversas e desequilíbrios. Antes de se organizarem em campos distintos, por assim dizer, as crenças opostas de Augustus mantinham o corpo num estado de turbulência constante: mensagens contraditórias eram continuamente enviadas ao sistema muscular, ao coração e ao sistema hormonal, e até a temperatura corporal variava de forma acentuada. Como ideias semelhantes tendem a atrair-se — tanto no plano eletromagnético como emocional —, a mente consciente acabou por se estruturar em dois sistemas completos e contraditórios de crenças, correspondendo a duas imagens de si. Para preservar a integridade da estrutura física, essa divisão ocorreu de forma organizada, permitindo que as mensagens enviadas ao corpo deixassem de se sobrepor de forma caótica.

A parte de Augustus que se percecionava como poderosa e alienígena acabou por se personificar. Sempre que se sentia

ameaçado, a mente consciente reconfigurava-se, passando a operar segundo o sistema de crenças em que se via como todopoderoso e seguro — ainda que alienígena. Esse conjunto de crenças, juntamente com a correspondente imagem de si, assumia então o controlo, constituindo aquilo a que aqui chamaremos Augustus Dois.

Sob esse modo de funcionamento, o corpo físico tornava-se não só mais forte e enérgico, como capaz de desempenhos que ultrapassavam largamente os de Augustus Um. Isto porque, acreditando na sua quase invulnerabilidade, o corpo passava a responder de acordo com essa premissa, funcionando de forma mais eficiente. Paralelamente, a identidade alienígena exigia uma racionalização — e esta surgia na forma de uma origem externa, como um ser proveniente de outro planeta, ou mesmo de outra galáxia. Neste enquadramento, o propósito tornava-se claro: ajudar Augustus Um, colocar esse poder ao seu serviço, recompensar os seus aliados e intimidar os seus adversários. E Augustus Um, por sua vez, acreditava profundamente necessitar desse tipo de apoio.

Ora, trata-se de uma cisão ao nível da mente consciente, não com origem no self interior ou psique. Quando Augustus Dois assume o controlo, está plenamente consciente, limitando-se a percecionar a realidade física através de um sistema de crenças estável e sem contradições. As mensagens enviadas ao corpo são coerentes e o organismo funciona sob um controlo eficaz.

Já os estados emocionais de Augustus Um resultavam diretamente das ideias que sustentava. A oscilação constante entre estados de exaltação e poder e estados de impotência e depressão implicava variações demasiado abruptas para que o corpo as pudesse integrar de forma estável. Durante a maior parte do tempo, predominava Augustus Um, uma vez que as suas ideias de desvalor — isto é, a autoavaliação negativa enquanto identidade —, foram adotadas mais cedo e, além disso, eram continuamente reforçadas pelo contraste com Augustus Dois, que surgia por vezes durante períodos de vários dias, podendo estender-se até cerca de uma semana.

Ele fazia tudo aquilo que Augustus Um desejava profundamente fazer e dizia tudo aquilo que este gostaria de dizer, ainda que dentro de certas salvaguardas. Augustus Um, no entanto, não ficava inconsciente durante esses períodos; permanecia plenamente consciente das atividades e realizações “vicárias”. Trata-se, mais uma vez, de um jogo de esconde-esconde, no qual a chamada mente inconsciente é relativamente inocente. Assim, Augustus Dois podia vociferar e perder o controlo, mentir e enganar, afirmar-se, demonstrar desprezo pelos outros e, ao mesmo tempo, isentar Augustus Um de qualquer responsabilidade.

Não há nada de malévolos na natureza de Augustus Dois, embora, em meios espiritualistas, fosse quase de certeza interpretado como um espírito ou guia maligno. A sua função é, na verdade, protetora. As ideias e crenças fundamentais que nele se personificaram formaram-se para proteger Augustus Um das ideias destrutivas que lhe foram incutidas na infância, contrariando as crenças de

impotência e inutilidade. Nesse sentido, surgiram como extensões das ideias originais, ainda numa fase precoce, emergindo da concepção infantil de um ser poderoso.

Quanto mais intensos eram os sentimentos de fraqueza, mais fortes se tornavam os impulsos compensatórios de poder e força — novamente, porém, sem qualquer tentativa de reconciliação consciente. A mãe de Augustus notava apenas que o filho parecia altamente instável, e essa “outra personalidade” não se manifestou de forma evidente até depois do seu casamento, quando as exigências da paternidade e da subsistência se tornaram incontornáveis — exigências com as quais não conseguiu lidar.

As suas crenças de indignidade impediram-no de utilizar as próprias capacidades ou sequer de sustentar uma linha de ação eficaz. Foi nesse contexto que Augustus Dois começou a afirmar-se, particularmente perante a esposa. À sua maneira, procurava demonstrar-lhe que ela era casada com um homem invulgar e poderoso, um modelo de virilidade e força; para isso, porém, Augustus Um tinha de se apresentar como essa outra versão de si. Este padrão manteve-se durante algum tempo: Augustus Um começava por desenvolver uma forte dor de cabeça e, em seguida, surgia essa figura alienígena — o masculino dominante que ele próprio sentia não ser.

O “engano”, contudo, acabou por gerar dificuldades. Não só essa expressão se revelava mais sexualmente promíscua, como, por contraste, Augustus Um parecia ainda mais apagado. Embora tivesse sido inicialmente “concebida” para o ajudar, e apesar de,

por vezes, as condições invulgares projetarem algum brilho sobre ele quando essa outra expressão se retirava temporariamente, o contraste tornou-se demasiado evidente. Augustus Um, ainda a personalidade predominante, ficou progressivamente mais assustado. Percebia que essa outra configuração estava a ultrapassar a sua função, a expô-lo, e que, por isso, teria de desaparecer.

De facto, quando Augustus Dois passou a assumir claramente o corpo de Augustus Um, tudo se tornou evidente no seio da família. A esposa começou a registar o que era dito e feito e, quando esses episódios eram mais tarde relatados a Augustus Um, tornavam-se claras as mentiras e os enganos, bem como a natureza infantil dessa “personalidade”. Ainda assim, esta apresentava-se como onisciente, alegando provir de uma galáxia muito superior à Terra em todos os domínios, embora fizesse previsões que nunca se concretizavam e se entregasse a exageros e falsidades com aparente segurança.

As crenças que sustentavam esta imagem alternativa de si — enquanto padrões organizados de energia que estruturam a experiência — começaram então a manifestar-se de forma explícita, encenando os seus efeitos na realidade física. Augustus Um, já adulto, foi assim levado a reconhecer, pelo menos em parte, a natureza dessas crenças; ainda assim, quando esteve aqui com Jane, continuava a evitar examiná-las diretamente.

Augustus Dois não assume o controlo há já dois meses e meio. Augustus encontra-se, assim, num dilema: mantém intactas as

crenças na sua própria impotência, enquanto as crenças opostas de onipotência já não se expressam através de uma configuração separada. Em vez disso, passam a emergir diretamente na sua identidade atual — Augustus enquanto personalidade presente, onde ambos os sistemas de crenças coexistem em processo de integração.

Durante a entrevista, isso tornava-se evidente: num momento, Augustus deixava emergir uma beligerância intensa, fixando Jane e afirmando que podia aniquilar qualquer pessoa que lhe fizesse mal; no instante seguinte, surgia um apelo genuíno por ajuda, acompanhado do amor pela esposa e pelo filho. Numa frase afirmava algo com convicção; pouco depois, outra observação revelava que a afirmação anterior não correspondia à realidade.

Aqui, a polaridade entre Augustus Um e Dois tinha-se dissolvido, passando os dois sistemas de crenças opostos a operar em simultâneo. Ainda assim, Augustus continuava sem examinar as suas próprias palavras ou pensamentos, nem reconhecer as contradições que eram evidentes para os outros. A natureza e a importância das crenças tornaram-se tão claras que Jane ficou surpreendida, vendo-se obrigada a recorrer a uma gestão psicológica complexa, à medida que as duas “personalidades” deixavam de estar separadas e entravam num processo de fusão.

Nesse contexto, Augustus afirmou: “O meu amigo matou um vizinho meu que estava contra mim, provocando-lhe uma pneumonia. Ele protege-me.” Referiu também outro vizinho com úlceras, dizendo que, após lhe tocar, estas pareciam ter sido

curadas. E acrescentou: "Gostaria de saber quanto desta grande capacidade me pertence." Depois, desviando brevemente o olhar: "Talvez afinal não precise do meu amigo para me proteger."

Este movimento era claramente positivo, pois indicava que começava a admitir não ser totalmente impotente. Ainda assim, a sua própria personalidade fica agora responsável por integrar as características problemáticas de um Augustus Dois que já não se encontra personificado.

Fica então confrontado com questões como: "Se sou tão poderoso, como é que sou tão fraco e nem sequer consigo sustentar a minha família? Se sou tão grandioso, por que não consigo usar a minha energia — enquanto capacidade organizadora — de forma eficaz?"

O corpo de Augustus encontra-se novamente sob a influência de crenças altamente contraditórias acerca de si próprio. Antes, era fisicamente forte quando operava como Augustus Dois e fraco quando predominava Augustus Um; agora, enquanto Augustus, oscila entre estados de força e de fraqueza, tornando visíveis as tensões no próprio organismo. Como Augustus Dois, conseguia permanecer acordado dia e noite e realizar tarefas fisicamente exigentes muito para além do normal, pois funcionava a partir de uma ideia unificada de poder e força — isto é, de uma organização coerente da sua energia enquanto capacidade de ação dirigida.

Foi necessário algum grau de coragem para deixar Augustus Dois desaparecer. No entanto, como a divisão clara entre sistemas de

crenças já não se mantêm, ele tornar-se-á ainda mais difícil para a esposa, uma vez que as características anteriormente isoladas começam agora a infiltrar-se na sua própria personalidade — por exemplo, mentirá onde antes apenas Augustus Dois o fazia.

Temos aqui, portanto, um caso em que crenças diretamente opostas dominaram a mente consciente em momentos distintos, cada uma operando o corpo à sua maneira. Do ponto de vista físico, o organismo mantém a mesma capacidade de força independentemente do sistema de ideias dominante; na prática, porém, Augustus Um era incapaz de realizar os feitos de Augustus Dois. Este chegou a saltar de uma janela de um segundo andar, num acesso de raiva, sem sofrer qualquer lesão — um feito altamente invulgar. Já Augustus encontra-se agora tão exausto que mal consegue atravessar um dia normal.

O que tens aqui é uma situação em que um indivíduo, através das suas crenças, deslocou o próprio poder e a sua energia — entendida como capacidade organizada de ação — para fora do seu centro de identidade. Só lhe era possível aceder a esse potencial quando mudava completamente de sistema de crenças.

Foi apenas quando as características infantis de Augustus Dois se tornaram demasiado evidentes que esta configuração teve de ser abandonada. A esposa de Augustus desempenhou aqui um papel decisivo, pois não partilhava a mesma visão do marido acerca desse “amigo”. As crenças dela passaram, assim, a funcionar como um novo ponto de referência, permitindo a Augustus observar essa imagem alternativa de si com algum grau de distanciamento.

Não existe, na vossa sociedade, um enquadramento verdadeiramente adequado para tratar com eficácia pessoas como Augustus. Um analista poderá classificá-lo como esquizofrénico e aplicar-lhe um rótulo conveniente, mas tais termos são, em grande medida, desprovidos de significado operativo. Se, ao longo do tempo, esse analista conseguisse convencer Augustus de que a sua condição atual resultava de um acontecimento específico reprimido no passado — e se fosse suficientemente intuitivo e compreensivo — então Augustus poderia ajustar as suas crenças ao ponto de permitir algum tipo de “cura”. Nesse caso, recordaria esse acontecimento e manifestaria as emoções esperadas ao revivê-lo.

No entanto, no seu estado atual, e sentindo-se impotente na ausência de Augustus Dois, poderia igualmente recorrer a essa configuração alternativa de si — o seu outro-self, entendido aqui como um conjunto organizado de crenças personificadas — para demonstrar ao analista que não era alguém com quem se pudesse lidar de forma leviana. Colocar-se-ia então uma questão essencial: a de ajudá-lo a confrontar as implicações do comportamento desse outro-self e a reconhecê-lo como parte integrante da sua própria identidade, em vez de o manter como algo dissociado.

Quando Augustus Dois assumia o controlo do corpo, a composição química variava de forma significativa, apresentando diferenças claras em relação ao estado hormonal habitual de Augustus. Essas alterações não eram a causa, mas o efeito da mudança nos sistemas de crenças em funcionamento.

Se fosse induzida uma alteração química nesse estado, o resultado seria um retorno à configuração de Augustus Um; no entanto, tratar-se-ia de uma mudança artificial, não duradoura e potencialmente perigosa. As tendências seriam, nesse caso, apenas suprimidas através de medicação, sem resolução efetiva do problema subjacente. Este permaneceria ativo, podendo dar origem tanto a tendências suicidas explícitas como a formas mais subtis de autodestruição, nas quais funções vitais do organismo acabariam por ser comprometidas.

Por vezes, casos deste tipo são abordados dentro de outro enquadramento, no qual Augustus seria considerado possuído por uma entidade “maligna” independente sempre que Augustus Dois assumisse o controlo. Ainda assim, se Augustus conseguisse alterar as suas crenças, é possível que, mesmo dentro desse enquadramento, algum tipo de cura ocorresse — embora os riscos e limitações a tornassem pouco provável.

Se um praticante que trabalhe no quadro da possessão espiritual, convicto de que Augustus estava possuído, conseguisse persuadi-lo desse “facto”, a força combinada dessas crenças — enquanto padrões organizadores de energia — poderia produzir efeitos durante algum tempo. O primeiro passo consistiria em estabelecer a ideia de domínio por uma entidade maligna; o segundo, em tentar expulsar o intruso. O problema é que, ao operar dentro deste modelo, a estrutura do self interior ou psique — isto é, o núcleo organizador da experiência — seria ainda mais fragilizada, uma vez que as características normalmente reprimidas de Augustus Dois seriam continuamente negadas. Augustus ficaria assim

condicionado a manter-se sempre “bom”, enquanto permaneceria vulnerável à possibilidade de uma nova “invasão”. Nesse contexto, poderiam emergir os mesmos resultados já referidos, como o desenvolvimento de tendências suicidas ou outros comportamentos autodestrutivos.

Felizmente, a mente e o corpo humanos são muito mais flexíveis, resistentes e criativos do que geralmente se supõe, e muitos casos como o de Augustus nunca chegam a tornar-se conhecidos, porque os próprios indivíduos acabam por se reorganizar. Por vezes, isso ocorre quando a pessoa atravessa uma experiência traumática — frequentemente, uma parte da personalidade envolve-se deliberadamente nesse processo enquanto outra evita encará-lo.

Esses acontecimentos podem assumir a forma de desastres, ou quase desastres, e ainda assim mobilizam toda a personalidade em função da sobrevivência; num momento de tensão crítica, pode ocorrer uma reorganização que restabelece a sua coerência. Estes episódios de reunificação não implicam necessariamente doença prolongada, surgindo muitas vezes como acidentes graves. Nesses casos, a dificuldade pode ser exteriorizada ao nível físico — por exemplo, como um membro partido — em vez de se manifestar como uma fragmentação do self interior, ou psique, isto é, da estrutura organizadora da experiência; e, à medida que o corpo é reparado, ocorre em paralelo a assimilação das crenças necessárias à reorganização.

Existem vários tipos e estágios nestes casos, sendo cada indivíduo único na forma como os expressa. Por vezes, o próprio

enquadramento inclui um outro processo de reorganização, no qual partes de cada lado em conflito da personalidade se diferenciam para formar uma estrutura psicológica mais definida, capaz de comunicar com ambas, atuar como mediadora e promover a reconciliação das crenças opostas. Este processo ocorre frequentemente sem que a personalidade principal tenha consciência do que está a acontecer. Em certos casos, recorre-se a meios como a escrita automática ou o tabuleiro Ouija, que funcionam como instrumentos para tornar acessíveis crenças conscientes que permanecem fora do foco — ou seja, conteúdos que são aceites num dado momento e deliberadamente ignorados noutro.

Quando é dito às pessoas que utilizam estes métodos que a sua escrita provém de um demónio, do diabo ou de um espírito maligno, essas crenças invisíveis são empurradas ainda mais para fora do campo consciente. Como consequência, qualquer exploração da mente passa a ser percecionada como algo assustador e potencialmente perigoso, por poder conduzir a novas “invasões”.

Ora, essa “invasão” corresponde, na maioria dos casos, ao surgimento súbito de crenças anteriormente inaceitáveis — conteúdos que são, em si, conscientes, mas que permaneciam fora do foco, mantidos ocultos. Quando emergem, surgem como algo estranho ou alheio, e o próprio conceito de possessão tende a intensificar essa percepção. Perante isso, torna-se frequentemente mais fácil atribuir a responsabilidade por tais conteúdos a uma entidade externa. No entanto, em todos os casos desta natureza — como nos episódios do tipo Augustus — o problema reside em

crenças não assimiladas. Em vez de se manifestarem através de comportamentos tão extremos, essas crenças podem também expressar-se através do corpo, afetando diferentes funções ou áreas do organismo.

Infelizmente, um sistema médico centrado sobretudo nos sintomas tende a levar o paciente a projetar essas crenças em novos órgãos — por exemplo, após já ter sacrificado outros em intervenções cirúrgicas. As soluções, porém, situam-se ao nível da mente consciente — não posso sublinhar isto com suficiente ênfase — e nas crenças que assumas acerca da natureza da realidade e, em particular, acerca da natureza do teu próprio ser.

Embora o trabalho fundamental tenha de ser realizado pelo próprio indivíduo, a ajuda está sempre disponível a partir de diversas fontes, tanto internas como externas. Irás interpretar e utilizar como útil praticamente qualquer informação que te chegue, e essa utilização pode ser altamente eficaz — a menos que as tuas próprias crenças te levem a concluir, por exemplo, que todos estão contra ti, que estás para além de qualquer ajuda ou que não a mereces. Outras ideias semelhantes podem igualmente bloquear esse acesso; ainda assim, procurarás ajuda de forma instintiva e saberás utilizá-la sempre que te permitires fazê-lo.

Síntese Operativa

1. Princípio central

O corpo não é a causa primária dos estados físicos — é a expressão organizada das crenças.

→ crenças → organização da energia → padrões fisiológicos → experiência física

2. Corpo como interface de crenças

As crenças:

- estruturam a percepção sensorial
- modulam funções fisiológicas
- definem limites ou expansões da capacidade

O corpo funciona como:

→ campo de tradução das crenças em experiência

3. Natureza operativa das crenças

Crenças não são abstrações.

São:

- padrões organizados (natureza eletromagnética)
- estruturas ativas
- autorreforçantes

Consequência:

→ tendem a concretizar-se na experiência

4. Coerência vs. conflito

Dois estados fundamentais:

a) Coerência

- crenças alinhadas
- fluxo de energia contínuo
- funcionamento físico estável

b) Conflito

- crenças contraditórias
- bloqueios energéticos
- instabilidade física e emocional

→ O corpo responde à coerência do sistema, não ao conteúdo isolado

5. Caso Augustus — modelo estrutural

Não é patologia isolada — é amplificação de um mecanismo geral.

Estrutura:

- dois sistemas de crenças incompatíveis
- duas imagens de identidade
- alternância → depois sobreposição

Fase 1 — separação

- Augustus Um (impotência)
- Augustus Dois (omnipotência)

Fase 2 — funcionalidade dual

→ cada sistema opera o corpo de forma distinta

Fase 3 — colapso da separação

→ ambos coexistem

→ tensão extrema

→ necessidade de integração

6. “Outro-self” (definição operativa)

Não é entidade externa.

É:

→ configuração de crenças personificadas

Função:

- compensação
- proteção
- expressão de conteúdos não integrados

7. Energia (ancoragem funcional)

“Energia” =

→ capacidade organizada de ação

Depende de:

- coerência das crenças
- estabilidade do sistema interno

Não depende de:

- estrutura física isolada
-

8. Corpo como campo de conflito ou integração

O corpo:

- amplifica coerência
- manifesta conflito

Pode:

- estabilizar (quando há alinhamento)
 - colapsar ou oscilar (quando há contradição)
-

9. Mecanismos de resolução**Possíveis vias:****a) Integração consciente**

- exame direto das crenças
- reorganização interna

b) Externalização

- sintomas físicos
- acidentes
- eventos críticos

c) Mediação interna

- subestruturas psicológicas

→ comunicação indireta (ex.: escrita automática)

10. Erros de enquadramento

Dois modelos limitados:

a) Modelo médico sintomático

→ atua sobre efeitos

→ desloca o problema

b) Modelo de possessão

→ externaliza responsabilidade

→ fragiliza o self interior ou psique

11. Princípio de responsabilidade

A solução situa-se:

→ na mente consciente

→ nas crenças assumidas sobre:

- realidade
 - identidade
-

12. Dinâmica de ajuda

Ajuda está sempre disponível, **mas**:

→ é filtrada pelas crenças

Bloqueios típicos:

- “não mereço”
 - “não há ajuda”
 - “tudo está contra mim”
-

13. Função da mente consciente

Não é passiva.

É:

→ instância diretiva do sistema

Responsável por:

- seleção
 - organização
 - orientação da experiência
-

Integração final (núcleo do capítulo)

Não é:

→ o corpo que determina a experiência

É:

→ o sistema de crenças que organiza o corpo e a experiência

E mais:

Não é:

→ a ausência de poder

É:

→ a fragmentação do sistema que impede o acesso ao poder já existente



CAPÍTULO 7

A Carne Viva como Interface da Consciência

Muitas vezes, os indivíduos exageram, esquecendo-se de que as ideias possuem a sua própria vitalidade, e acabam por estabelecer distinções onde, na verdade, elas não existem. Consideram-nas como propriedades exclusivamente mentais, separadas do corpo, como se residissem apenas na cabeça — quem, por exemplo, imagina que uma ideia possa estar viva no cotovelo, no joelho ou no dedo do pé? De um modo geral, acredita-se que as ideias pouco têm a ver com a carne viva: esta parece física, enquanto aquelas não. Assim, aqueles que valorizam o intelecto tendem a criar uma separação desnecessária entre o mundo dos conceitos e o da carne.

Embora seja verdade que o corpo é a materialização viva da ideia, também é verdade que essas ideias se organizam como um corpo ativo, responsivo e vivo. O corpo não é apenas uma ferramenta a utilizar nem um simples veículo — é o próprio espírito em carne, isto é, a expressão do princípio organizador da consciência na forma física. Ao projetares nele as tuas ideias, influencias diretamente a sua saúde e o seu bem-estar através das tuas crenças conscientes. Ainda assim, o corpo é composto por átomos e moléculas vivos e responsivos, cada um com a sua própria forma de consciência na matéria e com um impulso inerente para existir e expressar-se segundo a sua natureza. Estes organizam-se

em células, que por sua vez formam os órgãos; e os órgãos, integrando a consciência das células que os constituem, desenvolvem também uma percepção própria da sua identidade funcional.

Cada elemento possui um propósito — a função que desempenha no organismo como um todo. Esta cooperação de consciências prolonga-se e organiza-se numa consciência do corpo que é vital, ativa e orientada para a manutenção do equilíbrio e da saúde. A substância do corpo não deve, portanto, ser entendida como um simples resultado metafísico, mas como uma gestalt viva de carne responsiva. O teu corpo é composto por outras entidades vivas e, embora organizes essa matéria, ela mantém o seu próprio direito à realização e à existência. Não és uma alma encerrada numa matéria inerte.

A chamada “casa de barro” não se deteriora imediatamente quando a abandonas. Desagrega-se ao seu próprio ritmo, deixando apenas de ser organizada pelo teu domínio. A vida dos seus átomos, moléculas e células continua e traduz-se noutras formas naturais de existência. A tua percepção corresponde apenas àquilo de que estás consciente. Mesmo os átomos e as moléculas possuem a sua própria forma subtil de percepção e relacionam-se com o ambiente à sua maneira. A força que move a tua mente é a mesma que forma o teu corpo.

Não há diferença entre a energia que molda as tuas ideias e a energia que faz crescer uma flor ou que cura o teu dedo quando te queimas. A alma não existe separada da natureza, nem é inserida

nela — a natureza é a alma em carne, em todas as suas materializações. Aqui, “alma” refere-se ao princípio organizador da vida e da consciência, expresso tanto na forma física como para além dela. A carne é tão espiritual quanto a alma, e a alma tão natural quanto a carne. Nos teus termos, o corpo é a alma viva. A alma pode existir — e existe — em múltiplas formas, algumas físicas e outras não; mas, enquanto te encontras numa realidade material, o corpo constitui a sua expressão viva. O corpo cura-se constantemente, o que significa que a alma, enquanto se expressa na carne, se reorganiza continuamente. Muitas vezes, o corpo está mais próximo dessa fonte organizadora do que a mente, pois cresce automaticamente, como uma flor, confiando na sua própria natureza.

A existência física é valiosa por muitas razões, sendo uma delas o facto de a carne ser altamente responsiva ao pensamento e, ainda assim, notavelmente resiliente. Existem diretrizes inerentes que fazem com que a própria consciência do corpo, embora por vezes espelhe imagens negativas, tenda também a reagir automaticamente contra elas. Deves lembrar-te de que existes sempre dentro de um enquadramento natural — o que significa que os teus pensamentos são tão naturais como os fios do teu cabelo. Numa analogia que poderá parecer invulgar, compararei os pensamentos a vírus: estão vivos, sempre presentes, respondem a estímulos e possuem a sua própria mobilidade. Do ponto de vista físico, são impulsionados quimicamente e deslocam-se através do corpo universal da mesma forma que os vírus percorrem a tua forma temporal.

Os pensamentos interagem com o corpo e tornam-se parte dele, tal como os vírus. Alguns destes possuem um valor terapêutico significativo, e o corpo físico pode, por vezes, diminuir as suas defesas perante eles, reconhecendo que são capazes de neutralizar outros que, naquele momento, não são benéficos. Os chamados vírus nocivos estão sempre presentes no organismo, mas raramente estás vulnerável a mais do que uma pequena percentagem, apesar de transportares vestígios até dos mais perigosos. Além disso, os próprios vírus sofrem transformações que passam despercebidas à medicina: quando um desaparece e outro surge, raramente se considera que o primeiro possa ter-se transformado no segundo — e, no entanto, através de processos naturais, isso pode efetivamente ocorrer.

Assim, os vírus podem ser benéficos ou prejudiciais, dependendo do estado e das necessidades do corpo em cada momento. Sabe-se, por exemplo, que uma doença pode, por vezes, curar outra; e, em certos casos, quando deixado ao seu próprio processo, um indivíduo pode evoluir de uma doença grave para uma sequência de outras menos severas, aparentemente sem relação com o problema inicial. Neste contexto, o pensamento ocidental, com a introdução de fármacos modernos, enfrenta algumas dificuldades. O corpo sabe lidar com substâncias naturais provenientes diretamente da terra — moídas, fervidas, trituradas ou preparadas de diversas formas —, mas muitos fármacos produzidos artificialmente apresentam uma certa estranheza à sua estrutura inata, podendo desencadear mecanismos de defesa intensos. Estes dirigem-se frequentemente contra o próprio medicamento, em vez

de atuarem sobre a doença, o que acaba por exigir a administração de um novo fármaco para contrariar o anterior.

Não estou a sugerir que não recorras a médicos ou que não utilizes esse tipo de medicação, desde que acredites no sistema médico desenvolvido no mundo ocidental. Os vossos corpos foram condicionados a esse enquadramento desde o nascimento, através do uso continuado dessas substâncias. Existem, sem dúvida, consequências negativas, mas trata-se ainda de um sistema que escolheste — e são as tuas ideias que continuam a formar a tua realidade. Ninguém morre sem ter tomado essa decisão, a um certo nível, e nenhuma doença é aceite de forma totalmente inconsciente. De forma simples, podes encarar os teus pensamentos como vírus invisíveis: agentes que desencadeiam e propagam reações não apenas no corpo, mas em todo o sistema físico tal como o conheces. São tão naturais quanto as células do teu corpo, igualmente reais, e interagem entre si de modo semelhante ao dos vírus. Enquanto existires nesta realidade, não há separação entre o mental, o espiritual e o físico. Se acreditas que essa separação existe, então ainda não compreendes plenamente nem a espiritualidade da carne nem a realidade física do pensamento.

Como foi dito, os pensamentos são tão naturais como qualquer parte do corpo e fazem tanto parte da natureza como os sentimentos. No entanto, se estabeleces uma divisão arbitrária — tratando os pensamentos como algo meramente mental, separado do físico — então o corpo pode oferecer um reflexo mais fiel do teu ser do que os próprios pensamentos. No funcionamento espontâneo do corpo, podes observar a mobilidade natural da alma — esse

“seguir aquilo que sou” — que revela simultaneamente uma liberdade interior e um sentido inato de direção. Todas as dimensões da realidade corporal — isto é, os diferentes níveis de organização da experiência tal como se expressa no corpo — são manifestações em carne da realidade da alma, entendida como a configuração experiencial mais ampla que organiza essa expressão. Do mesmo modo, todos os aspetos do universo exterior refletem uma dimensão interior, igualmente viva, natural e em constante transformação. Os fenómenos físicos constituem apenas uma parte do que a natureza é, pois, todas as realidades — enquanto configurações da experiência — são naturais.

Nos teus termos, as probabilidades são extensões e variações do princípio de crescimento evidente na tua realidade quotidiana. Esse crescimento manifesta-se naturalmente no teu campo atual de experiência, sendo acessível aos teus sentidos. Existem, contudo, outras expressões igualmente naturais desse princípio, algumas das quais apenas podem ser percecionadas de forma distorcida, devido a condições “naturais” que te escapam. As probabilidades envolvem um desenvolvimento psicológico rico, presente, mas não observável no teu campo habitual de experiência. Qualquer forma de existência ocorre dentro do contexto da natureza — e a natureza inclui a alma —, pelo que a tua definição de natureza tem sido, simplesmente, demasiado limitada. É natural viver após a morte, tal como é natural devolver o corpo à terra e formar outro. Do mesmo modo, é natural que os teus pensamentos sejam tão rápidos, responsivos

e vivos como vírus¹, e que possuas eus prováveis, bem como existências reencarnacionais.

Quando consideras as ideias como algo meramente mental, separado da natureza, acabas por te sentir desligado da própria natureza. Do mesmo modo, quando encaras a vida após a morte como algo antinatural ou sobrenatural, sentes-te isolado, separado e confuso. Importa compreender que existem diferentes níveis de natureza dentro da Natureza. A tua vida física — a tua natureza humana — depende, nos teus termos, de um estado em que não eras; e é necessário reconhecer que esse “não ser”, nessa aceção, é tão natural quanto o ser físico. A tua existência antes e depois da morte é, assim, tão natural quanto a tua vida presente.

Como muitos de vós sabem, os átomos que compõem as vossas células — tal como as próprias células — morrem e são continuamente substituídos. A substância dos órgãos internos altera-se, e, no entanto, estes mantêm a sua forma, preservando a sua identidade. O mesmo acontece com a vossa própria identidade, que permanece estável no meio desses contínuos nascimentos e mortes de que o vosso self consciente — isto é, a mente consciente — não tem conhecimento direto. A memória de todas as experiências é conservada: cada célula retém o registo do seu

¹ Segundo os cientistas, os vírus são unidades ultramicroscópicas capazes de provocar doenças em plantas e animais. Multiplicam-se apenas em associação com células vivas e são considerados simultaneamente organismos vivos e estruturas proteicas complexas. Poucos cientistas atribuiriam aos pensamentos o mesmo estatuto.

passado, embora todas as suas partes tenham sido, e continuem a ser, substituídas.²

Tal como as células possuem as suas próprias memória, também a mente consciente dispõe de uma forma mais explícita de memória. Os pensamentos conscientes funcionam como gatilhos que ativam ambos os níveis, pelo que, no vosso ser físico, cada acontecimento passado — alegre, expansivo, traumático ou trágico — permanece inscrito de forma duradoura. Nos vossos termos, este conjunto constitui o vosso material operativo: a memória do vosso ser físico desde o momento da sua conceção em forma corpórea. Trata-se de um sistema altamente complexo, composto por redes associativas que operam tanto nas profundezas da estrutura celular como nos níveis mais elevados da atividade consciente. Anteriormente comparei os vossos pensamentos a vírus; considerai-os agora como células eletromagnéticas vivas, que diferem das células físicas do corpo apenas pela natureza da sua materialização. São esses pensamentos que orientam o funcionamento global das células, embora não saibais conscientemente como esse processo ocorre — trata-se de uma atividade que decorre fora do campo consciente.

Cada célula física é, à sua maneira, um cérebro em miniatura, dotado de memória das suas próprias experiências e da sua relação com as restantes células e com o corpo como um todo. Nos vossos termos, isto significa que cada célula opera com uma imagem inata

² Podemos definir a célula, em termos correntes, como uma unidade microscópica altamente complexa de protoplasma, geralmente composta por um núcleo, uma substância semifluida viva e uma membrana. As ideias de Seth sobre a memória celular, contudo, introduzem dimensões adicionais.)

da história completa do corpo — passado, presente e futuro —, uma imagem continuamente dinâmica e em constante atualização. Qualquer alteração numa única célula é imediatamente detetada pela consciência do corpo — isto é, pela consciência combinada das células — e o seu efeito futuro é antecipado. Essa informação é então integrada com os restantes dados do organismo, permitindo a formulação de uma previsão.

Essa previsão corporal é então avaliada, em múltiplos níveis que me seria impossível descrever na totalidade. Em termos simplificados, a imagem é “apresentada” numa arena invisível onde a carne e o espírito se encontram. Essa arena não é um lugar, mas um estado interno de consciência *gestalt* (*integrado, organizado e autocoerente*). Este estado resulta de interações que ocorrem profundamente no corpo. Formam-se estruturas magnéticas, geradas ao nível físico através de ativações nervosas que, por assim dizer, ultrapassam os padrões habituais, dando origem a imagens. Os nervos e as estruturas celulares nas suas extremidades registam essas “imagens”, que são então integradas para formar um quadro mais amplo da condição do corpo.

Estas não são imagens no sentido comum, mas informação altamente codificada, impressa eletromagneticamente, que não seria reconhecida como imagem pelo olho físico. De qualquer modo, só podem ser percecionadas pelo próprio corpo. Ainda assim, o processo é tão sofisticado que o corpo forma efetivamente “imagens precognitivas” do seu estado futuro — como se a condição corporal presente fosse projetada adiante no tempo. Essa imagem preditiva é então confrontada com dois referenciais. Primeiro, com o padrão

ideal de saúde do próprio corpo — o seu potencial máximo de realização. Depois, com a imagem do corpo fornecida pelo self consciente — isto é, pela mente consciente que avalia, interpreta e projeta representações da experiência. As correlações estabelecem-se instantaneamente e, num sistema organizativo que ultrapassaria o das tecnologias mais avançadas, as comunicações processam-se com enorme rapidez. O corpo procede então aos ajustamentos necessários para alinhar essas duas referências com a sua condição presente.

Existe, até certo ponto, um equilíbrio inerente. O corpo é tão responsivo ao pensamento consciente que dispõe de um sistema inato de autopreservação e de uma imagem orientadora do seu próprio desenvolvimento. Imagina que, aos quatro anos de idade, sofreste uma lesão grave: o acidente ocorreu às 15h20, estava a nevar e a tua mãe assava um peru — e, nesse contexto, queimaste seriamente uma mão. Embora, até aos vinte e sete anos, os tecidos dessa mão tenham sido substituídos inúmeras vezes, a identidade presente nas células atuais conserva a “memória” dessa lesão. Houve, naturalmente, muitos outros acontecimentos em diferentes tardes, à mesma hora, antes e depois desse episódio. As células da tua mão contêm registos que a tua mente consciente dificilmente conseguiria abarcar. Ainda assim, importa lembrar que as células que tens aos vinte e sete anos não são, fisicamente, as mesmas que viveram essas experiências. No entanto, num plano mais profundo de sensação, permanecem vestígios desses estímulos e reações. Algumas dessas memórias são efetivamente reativadas e influenciam aquilo que consideras ser a tua experiência atual. São

os teus pensamentos e hábitos conscientes que determinam quais dessas memórias entram no fluxo do presente.

És tu que, conscientemente, emites os sinais que desencadeiam a reação — não o contrário. Os acontecimentos passados não interferem dessa forma, a menos que sejam convocados pelas tuas expectativas e pelos teus pensamentos atuais. As memórias não conscientes são, assim, ativadas em função das tuas crenças presentes. Renovas-te e revitalizas-te quando os teus pensamentos favorecem sensações corporais positivas e acontecimentos construtivos; inversamente, entras em estados de abatimento quando trazes para a consciência experiências corporais desagradáveis do passado. Em determinadas situações, ambos os processos podem ser benéficos: a percepção consciente de perigo, por exemplo, mobiliza toda a informação relacionada com circunstâncias semelhantes, permitindo ao corpo reagir de imediato com base no vasto reservatório da sua memória viva. No entanto, a persistência de pensamentos negativos coloca o corpo num estado de agitação “irrealista” e acaba por reativar esses padrões antigos.

A carne viva tem consciência de certos factos que escapam à mente consciente. Sabe que morre e renasce continuamente, mantendo, ainda assim, a sua continuidade. Utilizo os termos “morrer” e “renascer” por serem compreensíveis para ti — o corpo, porém, não os formula nesses termos. Enquanto permanece ele próprio, encontra-se em permanente fluxo, sem se sentir diminuído quando uma célula morre, pois está simultaneamente em processo de formar outra. Por um momento, imagina o teu corpo como uma única célula no instante do seu ser. Tu — enquanto self mais amplo

— possuis muitos corpos que se transformam uns nos outros à medida que um “morre” e outro “nasce”; ainda assim, manténs a tua identidade e memória, tal como a mais pequena célula do teu corpo atual.

Esta é apenas uma analogia, mas permite compreender como o corpo se concebe a si mesmo: como um todo, “morre” tal como agora morrem as suas partes e, ao mesmo tempo, está consciente da sua transformação futura. Dentro deste enquadramento, preserva e regula a sua própria estabilidade e continuidade. Num nível do teu ser existe um campo comum onde a consciência do corpo se funde com a consciência mais ampla de onde a tua identidade emerge. Esse campo constitui o fundamento do teu ser — o ponto de interseção onde alma e carne se encontram, tanto no tempo como fora dele. Porque és consciente do ser, formas a tua realidade física através do pensamento consciente. Sei que repito esta ideia vezes sem conta, mas é necessário recordar-te de que não estás à mercê de processos inconscientes. Tens o apoio da sabedoria inata do corpo, que procura constantemente corrigir os teus desvios.

Essas orientações manifestam-se de inúmeras formas — algumas claramente físicas, outras mais subtis. O corpo pode, por exemplo, gerar desejos por determinados alimentos, por ar fresco ou por exercício. Estes são apenas exemplos simples; mais adiante abordaremos formas mais específicas. Podes também ter sonhos que te incentivam a seguir determinada direção ou que assinalam áreas onde são necessários ajustamentos. Muitas vezes, esses sonhos produzem alterações de comportamento mesmo que não os

registres ao acordar. Podes, inclusive, solicitar sonhos que te orientem — e eles ocorrerão. No entanto, se por um lado o pedes e, por outro, não acreditas na sua função terapêutica, acabas por bloquear esse processo. Nesse caso, não estás a ser coerente com o conteúdo da tua mente consciente: afirmas querer orientação, mas simultaneamente negas a sua possibilidade.

Em todas as situações em que te preocupas com a tua saúde, existem diferentes direções que podes seguir. A carne viva é tua — é a materialização da tua alma — e, através do corpo, a alma fornece-te as respostas de que necessitas. No próximo capítulo começaremos a explorar métodos que podem ser utilizados para revitalizar e curar o corpo, ajudando-te a ativar, a partir da forma física, as memórias e experiências que te são mais favoráveis. Para obteres melhores resultados, importa que te registres de que as ideias são tão vivas quanto as células da tua mão.

Síntese Operativa

1. Continuidade estrutural: ideia ↔ corpo ↔ natureza

O capítulo dissolve a separação clássica entre:

- mental
- físico
- espiritual

O que emerge é um princípio unificado:

A mesma energia organiza pensamento, corpo e natureza

Isto implica:

- o corpo não é consequência passiva
- o pensamento não é abstrato
- a natureza não é externa

Tudo são configurações do mesmo processo organizador.

2. O corpo como consciência organizada (gestalt viva)

O corpo é descrito como:

→ uma gestalt viva de consciência em múltiplos níveis

Hierarquia funcional:

- átomos e moléculas → microconsciências
- células → memória e processamento
- órgãos → integração funcional
- corpo → consciência sistêmica

Resultado:

O corpo sabe, regula e antecipa

Não é um mecanismo:

→ é um sistema auto-organizador, preditivo e adaptativo

3. Pensamento como entidade ativa (não abstrata)

Os pensamentos:

- possuem natureza eletromagnética
- são ativos, móveis e interativos
- funcionam como agentes de organização

Analogia operativa:

→ pensamentos $\approx$ vírus / células eletromagnéticas

Função:

- ativam memórias
- desencadeiam processos
- moldam estados físicos

Pensar é intervir diretamente na organização do corpo

4. Memória como campo distribuído**A memória não está localizada:**

- não é apenas mental
- não é apenas cerebral

Existe como:

→ campo distribuído no corpo inteiro

Características:

- cada célula contém registros
- memória é dinâmica (não arquivo estático)
- ativação depende das crenças atuais

Princípio-chave:

O passado só atua quando é convocado pelo presente

5. Sistema preditivo do corpo

O corpo:

- forma imagens precognitivas

– compara com:

1. padrão ideal (potencial máximo)

2. imagem da mente consciente

Depois:

→ ajusta-se continuamente

Isto revela:

O corpo funciona como sistema de previsão e correção

6. Doença e regulação

A doença não é:

→ invasão aleatória

Mas:

→ reorganização dentro de um sistema

Implicações:

- o corpo seleciona respostas
 - até processos “negativos” podem ter função reguladora
 - conflito de crenças → desorganização sistêmica
-

7. Natureza ampliada (Topologia da Consciência)

“Natureza” deixa de ser:

→ apenas o físico observável

Passa a incluir:

- pensamento
- alma
- probabilidades
- vida antes/depois da morte

Definição operativa:

Natureza = campo total de organização da experiência

8. Alma, corpo e processo

A relação estabiliza-se assim:

- alma → princípio organizador
- corpo → expressão viva desse princípio
- pensamento → mecanismo de modulação

Formulação-chave:

O corpo é a alma em ação organizada

9. Autonomia e responsabilidade

Ponto central do capítulo:

Não estás à mercê do inconsciente

Porque:

- a mente consciente direciona
- o corpo corrige
- o sistema responde

Mas:

- incoerência → bloqueio
 - coerência → reorganização
-

10. Função dos sonhos e sinais do corpo

O sistema comunica através de:

- desejos físicos
- sensações
- sonhos
- impulsos

Função:

- reorientar a organização interna

Núcleo do Capítulo

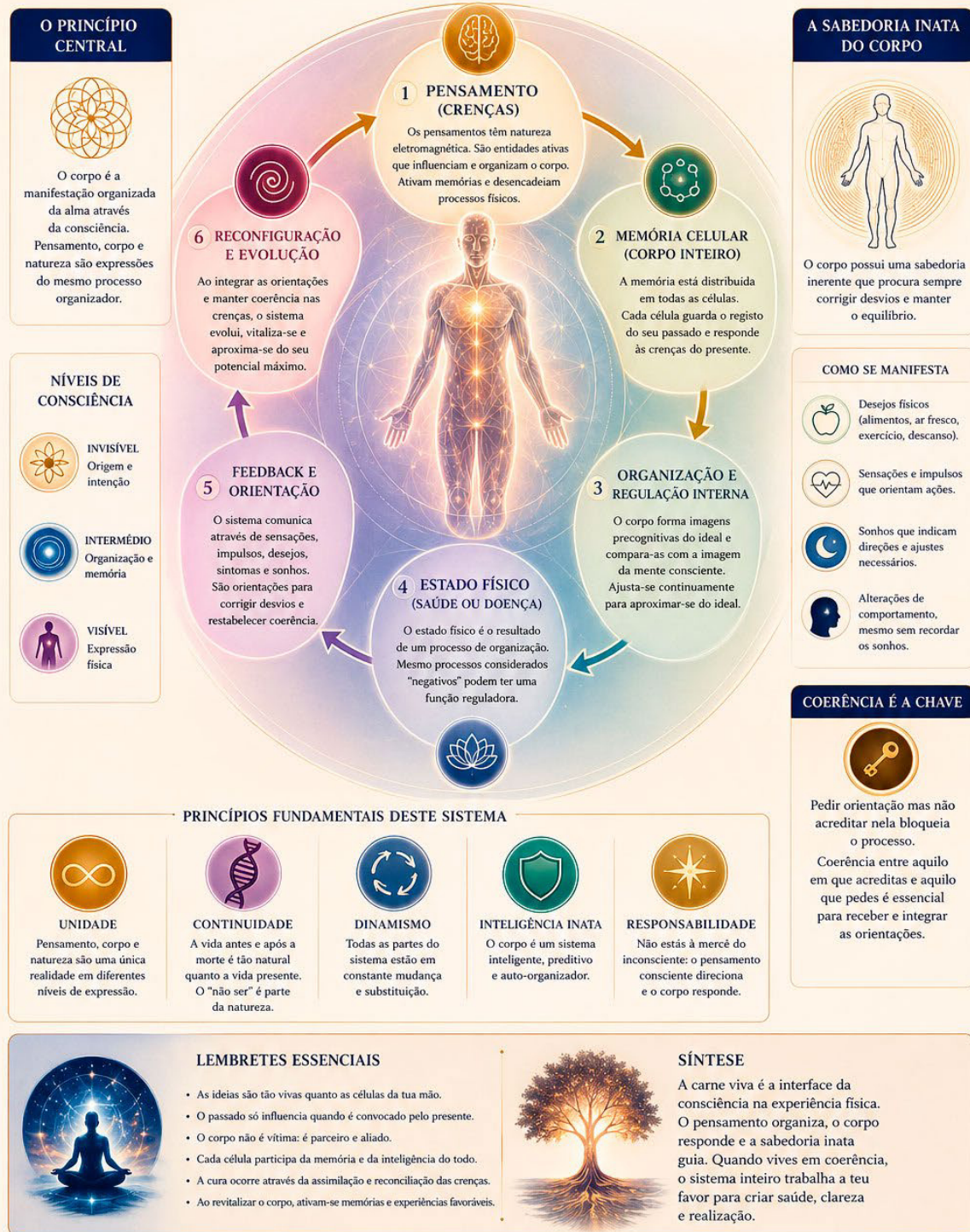
Se tivermos de reduzir ao essencial:

A carne não é matéria passiva — é consciência organizada, continuamente moldada pelo pensamento dentro de um campo natural unificado.

A CARNE VIVA COMO INTERFACE DA CONSCIÊNCIA

O SISTEMA DE ORGANIZAÇÃO DA EXPERIÊNCIA

— Não é o corpo que determina a experiência — é o sistema de crenças que organiza. —



CAPÍTULO 8

Saúde, Pensamentos Positivos e Negativos e o Nascimento dos “Demónios”¹

Experimenta um exercício simples. Os resultados serão autoexplicativos. Pensa num acontecimento triste da tua vida. Emoções semelhantes surgirão rapidamente e, com elas, memórias de outros episódios desagradáveis, encadeadas por associação. Cenas, odores e palavras — talvez meio esquecidos — emergirão subitamente com nova nitidez.

Os teus pensamentos ativam os sentimentos correspondentes. Ao mesmo tempo, abaixo do limiar da perceção consciente, ativam também os registos de memória celular — sempre presentes — associados aos estímulos vividos nesses momentos. Ocorre então, até certo ponto, uma reativação dessa memória celular e, por parte de todo o corpo, o reconhecimento do estado em que se encontrava nessa altura. Se persistires nesse tipo de pensamentos, estarás a reativar essa condição corporal. Pensa, por contraste, num dos momentos mais felizes da tua vida e o inverso ocorrerá — embora o processo seja exatamente o mesmo. Desta vez, as memórias associadas serão agradáveis e o corpo ajusta-se em conformidade.

¹ Demónios: estruturas experiencialmente reais geradas pela organização de energia psíquica reprimida.

Recorda-te de que estas associações mentais são entidades vivas. Tratam-se de formações de energia organizadas em estruturas invisíveis, através de processos tão válidos e complexos quanto os que regem a organização de qualquer conjunto de células. Em geral, têm uma duração mais breve do que as células, embora, em determinadas condições, isso não se verifique. Ainda assim, os teus pensamentos formam estruturas tão reais quanto elas, diferindo apenas na sua composição, pois, nos teus termos, não possuem solidez. Tal como as células vivas têm estrutura, respondem a estímulos e se organizam segundo os seus próprios padrões, também os pensamentos funcionam dessa forma. Desenvolvem-se por associação: atraem magneticamente outros semelhantes e, como estranhos organismos microscópicos, repelem os seus “oponentes” — isto é, pensamentos que ameaçam a sua própria continuidade.

Usando esta analogia, a tua vida mental e emocional configura um enquadramento constituído por essas estruturas, que atuam diretamente sobre as células do teu corpo físico. Retomemos agora o exemplo de Augustus, onde encontramos uma ilustração particularmente clara de como pensamentos e crenças aparentemente não físicos podem influenciar e alterar a imagem corpórea. Desde cedo, Augustus foi repetidamente confrontado com afirmações do género: “Pensas demais. Devias fazer algo físico, praticar desporto, ser mais expansivo.” Observações deste tipo, associadas a outras condições da infância, levaram-no a recluir a sua própria atividade mental. Desenvolveu também um sentimento de indignidade — e, nesse contexto, como poderiam os seus pensamentos ser considerados válidos?

Os impulsos de violência começaram a acumular-se desde cedo, mas, no seio da sua família, não existiam formas aceitáveis de expressar a agressividade natural. Quando esses impulsos se intensificavam em explosões sentidas como violentas, Augustus convencia-se ainda mais de que a sua natureza era inaceitável. Durante algum tempo, na sua condição habitual enquanto adolescente, esforçou-se cada vez mais por ser “bom”. Isso implicava banir pensamentos ou impulsos de natureza sexual, agressiva ou simplesmente não convencional. Uma quantidade considerável de energia foi investida na repressão dessas dimensões da sua experiência interior. Contudo, os conteúdos mentais negados não desapareceram. Pelo contrário, intensificaram-se e passaram a existir de forma separada dos seus pensamentos habituais — aqueles que considerava “seguros”.

Dessa forma, Augustus acabou por criar uma estrutura mental cuja organização seguia os princípios anteriormente descritos. Noutros contextos, e com características diferentes, um indivíduo poderia prejudicar um órgão físico, atacando-o literalmente, tal como este poderia ser afetado por um vírus. No caso de Augustus, porém, devido ao seu temperamento particular e à sua criatividade inata — ainda que não desenvolvida segundo padrões convencionais —, formou uma estrutura em vez de a destruir. No seu estado habitual, aceitava apenas as crenças que considerava esperadas de si. Como já foi referido no Capítulo Seis, houve um período anterior ao desenvolvimento da sua condição em que os seus “pensamentos do self bom” — isto é, alinhados com a identidade que procurava manter — e os seus “pensamentos do self mau” — associados a conteúdos rejeitados ou considerados inaceitáveis — competiam

pela sua atenção, enquanto o corpo tentava responder a um fluxo constante de conceitos alternados e frequentemente contraditórios.

O que acabou por se desenvolver foi uma dinâmica em que esses conjuntos de pensamentos e sentimentos em conflito passaram a alternar entre si, embora Augustus mantivesse a sua integridade durante a maior parte do tempo. No entanto, as crenças que rejeitava eram imediatamente atraídas e assimiladas pela outra estrutura mental — também ela composta por ideias e emoções organizadas numa espécie de configuração celular invisível, dotada de plena capacidade de reação. No seu estado habitual, Augustus centrava-se na sua própria impotência — uma vez que se tinha negado a expressão natural da agressividade — e vivenciava essa condição como fraqueza. Essas crenças ativavam a memória celular do corpo, enfraquecendo-o e comprometendo o seu funcionamento. Ainda assim, durante algum tempo, embora o desempenho estivesse diminuído, mantinha-se estável. Estabelecia-se, assim, um equilíbrio funcional que servia os seus propósitos.

Augustus — na sua configuração habitual — temia que o corpo perdesse o controlo e desencadeasse ações violentas, pois estava consciente da intensidade dos conteúdos reprimidos. Estes pertenciam ao que podemos distinguir como o Augustus Reprimido (Um), onde a agressividade era negada e contida. Quando surgia uma situação de crise, ou quando se deixava afundar no desespero, iniciava-se um processo de intensificação que ele fingia não notar — e então emergia o Augustus Compensatório (Dois). Este Augustus Dois encontrava-se impregnado de um sentimento de poder, precisamente porque o Augustus habitual — ao alinhar-se

com o padrão reprimido — considerava o poder algo errado e o tinha excluído daquilo que reconhecia como o seu self — isto é, a configuração de identidade que, nesse momento, tomava como sendo “ele próprio”. No entanto, ao mesmo tempo, reconhecia implicitamente que o corpo necessitava da vitalidade que lhe tinha sido negada. Assim, surge o Augustus Dois, trazendo consigo ideias de poder extraordinário, vigor e superioridade, bem como fantasias de heroísmo excecional e o acesso às memórias de tudo aquilo que fora previamente rejeitado.

A ação agressiva, convenientemente esquecida por Augustus, era agora evocada com exuberante entusiasmo por Augustus Dois. Como resultado, a constituição química do corpo era imediatamente revitalizada: o tónus muscular melhorava significativamente, registavam-se alterações nos níveis de açúcar no sangue e o fluxo de energia tornava-se mais intenso e distribuído por todo o organismo. Percebi, quando Jane entrevistou Augustus, que o jovem associava Augustus Dois ao lado esquerdo do seu corpo. No seu estado habitual, esse lado apresentava mais tensão do que o direito. Quando Augustus Dois emergia, essa tensão encontrava libertação e, após os impulsos iniciais de atividade, o fluxo energético tornava-se mais equilibrado. No entanto, quanto mais tempo Augustus Dois permanecia, mais a sua posição enfraquecia — algo reconhecido tanto pelo Augustus habitual como pelo próprio Augustus Dois.

Como vê, Augustus precisava de acumular uma quantidade suficiente de pensamentos e emoções reprimidos perante situações com as quais não conseguia lidar. Essa tensão acabava por

desencadear o aparecimento de Augustus Dois. O corpo comporta-se de acordo com aquilo que acreditas que ele deve ser; assim, Augustus e Augustus Dois, com os seus padrões alternados de funcionamento, levavam o corpo a reagir de formas bastante distintas.

Deixa agora de lado o facto de, neste caso, ter ocorrido uma divisão tão marcada, e considera antes a sucessão contínua de pensamentos e sentimentos que experiencias. Quando te sentes fraco, estás fraco. Quando te sentes alegre, o teu corpo beneficia e fortalece-se. O caso de Augustus apenas ilustra, de forma amplificada, os efeitos das tuas crenças sobre a tua imagem física. Se pensares: “A partir de agora vou ter apenas pensamentos positivos — e assim serei saudável — e vou reprimir os meus ‘maus’ pensamentos, ou fazer qualquer coisa com eles menos pensá-los”, então, à tua maneira, estarás a fazer exatamente o que Augustus fez.

Ele começou por acreditar que alguns dos seus pensamentos eram tão maus que tinham de deixar de existir. Assim, reprimir aquilo que consideras pensamentos negativos — ou encará-los como algo intrinsecamente errado — não constitui solução. As tuas crenças acerca do que é desejável ou indesejável, do que é bom ou mau, não podem ser separadas da condição do teu corpo. As tuas ideias de valor influenciam diretamente a tua experiência: podem contribuir para a saúde ou para a doença, para o sucesso ou para o fracasso, para a felicidade ou para a tristeza. Ainda assim, cada um interpretará estas afirmações de acordo com o seu próprio sistema de valores, pois tens — inevitavelmente — ideias bem definidas

sobre o que significa sucesso ou fracasso, ou sobre o que é bom ou mau.

O teu sistema de valores constrói-se a partir das tuas crenças sobre a realidade — e são essas crenças que moldam a tua experiência. Imagina que acreditas que, para seres “bom”, tens de ser perfeito. Podes ter ouvido dizer, ou lido, que o espírito é perfeito e, a partir daí, concluído que o teu dever é reproduzir essa perfeição na carne, tanto quanto possível. Com esse objetivo, procuras negar todos os pensamentos e emoções que consideras imperfeitos. Os teus próprios pensamentos “negativos” perturbam-te. Se, além disso, aceitas a ideia de que os teus pensamentos criam a tua realidade, poderás tornar-te ainda mais receoso das expressões mentais ou concretas de natureza agressiva. Podes preocupar-te tanto com a possibilidade de magoar alguém que acabas por inibir a tua própria ação.

Tentar ser perfeito a todo o momento pode ser muito mais do que um incómodo: pode tornar-se desastroso, assente numa compreensão incorreta. A própria palavra “perfeito” encerra várias armadilhas. Antes de mais, pressupõe algo concluído, terminado e para além da mudança — e, portanto, para além do movimento, do desenvolvimento ou da criatividade. O espírito encontra-se sempre em devir: em constante transformação, flexível e, nos teus termos, sem fim — tal como sempre foi e é, sem um ponto de início. Jane comentou recentemente que, se havia algo de que estava certa acerca da realidade física, era de que ela está longe de ser perfeita nestes termos. Mas, no mesmo sentido, também o espírito não o é, pois, para cumprir esse requisito de perfeição, teria de estar fixado

num estado de completude para além do qual nenhuma realização ou criatividade seria possível.

Os teus pensamentos existem por si mesmos. Podes aprová-los ou desaprová-los, tal como fazes, por exemplo, com uma tempestade. Deixados a si mesmos, são tão variados, magníficos, triviais, assustadores ou grandiosos como um furacão, uma flor, uma inundação, um sapo, uma gota de chuva ou o nevoeiro. São plenamente aquilo que são. Deixados a si mesmos, surgem e desaparecem. Tu, com a tua mente consciente, debes discernir quais desses pensamentos queres integrar no teu sistema de crenças, mas, ao fazê-lo, não debes fingir cegueira. Podes, por vezes, desejar que um dia chuvoso fosse solarengo, mas não ficas à janela a negar que está a chover, que o ar está frio ou que o céu está escuro.

Aceitares a chuva como realidade presente não significa que tenhas de acreditar que todos os dias são tempestuosos, nem incorporar esse equívoco no teu sistema de crenças. Do mesmo modo, não tens de fingir que um pensamento “sombrio” não existe, nem concluir que todos os teus pensamentos seriam obscuros se os deixasses livres — muito menos tentar escondê-los. Algumas pessoas têm medo de cobras, mesmo das mais inofensivas, e tornam-se cegas à sua beleza e ao seu lugar no universo. Outras temem certos pensamentos e, por isso, permanecem alheias à sua natureza e ao seu papel na vida mental.

Se possuis todo o tipo de pensamentos, é porque existem razões para que assim seja — tal como existem diferentes formas de

geografia. Dentro da tua realidade, é tão absurdo negar a existência de certos pensamentos como seria, por exemplo, fingir que os desertos não existem. Ao fazê-lo, negas dimensões da experiência e empobreces a tua própria realidade. Isto não significa que devas acumular aquilo que consideras pensamentos negativos, tal como não significa que devas permanecer num deserto se não gostas dele, ponto final. Significa, sim, que, dentro da natureza tal como a compreendes, nada é desprovido de sentido nem deve ser fingido como inexistente.

Cada indivíduo terá uma definição ligeiramente diferente de “emoções negativas”. Para alguns, pensamentos sexualmente estimulantes podem ser agradáveis e até uma forma prazerosa de entretenimento; para outros, surgem como impuros, maus, pouco saudáveis ou de algum modo prejudiciais. De igual modo, há quem consiga imaginar-se, com facilidade e entusiasmo, envolvido numa luta física, espancando impiedosamente um adversário. Esses mesmos conteúdos podem, noutro indivíduo, provocar medo intenso e profundos sentimentos de culpa. Ainda assim, essa mesma pessoa, que em circunstâncias normais não alimentaria fantasias desse tipo, pode, em tempo de guerra, imaginar-se a matar o inimigo com sentimentos de júbilo e de justiça moral.

O que geralmente é esquecido é a verdadeira natureza da agressividade, que, no seu sentido mais autêntico, significa simplesmente ação enérgica. Isto não implica necessariamente força física, mas antes a capacidade de direcionar energia para uma ação concreta. O nascimento é talvez o ato mais intensamente agressivo — nos teus termos — de que és capaz neste sistema de

realidade. Do mesmo modo, o crescimento de qualquer ideia até à sua realização no tempo resulta de uma agressividade criativa. É impossível eliminar a agressividade autêntica; fazê-lo implicaria eliminar a própria vida tal como a conheces. Qualquer tentativa de bloquear o fluxo dessa agressividade natural conduz a uma agressividade distorcida, irregular e explosiva, responsável por guerras, neuroses individuais e muitos dos problemas que enfrentais em diversas áreas.

A agressividade natural flui através de padrões energéticos intensos, conferindo força motriz a todos os teus pensamentos, quer os consideres positivos ou negativos, bons ou maus. É o mesmo impulso criativo que lhes dá origem. Quando consideras um pensamento “bom”, geralmente não o questionas: permites-lhe existir e segues o seu curso. Já quando o classificas como “mau”, indigno ou motivo de vergonha, tentas negá-lo, interromper o seu movimento e contê-lo. Não podes conter a energia, embora possas acreditar que sim. O que fazes, na verdade, é acumulá-la — e ela cresce, procurando expressão. Isto pode levar-te a perguntar: “Então, se me apetece matar o meu chefe, ou envenenar o chá do meu marido — ou pior, pendurar os meus cinco filhos no estendal em vez das toalhas — estás a dizer que devo simplesmente avançar com isso?”

Compreendo o teu dilema. O facto é que, antes mesmo de te confrontares com ideias que te parecem tão aterradoras e antinaturais, já bloqueaste uma vasta gama de outras, muito menos extremas — muitas das quais poderiam ter sido expressas de forma natural e segura no quotidiano. O teu problema, portanto,

não está em lidar com a agressividade natural, mas em saber como lidar com ela depois de ter sido reprimida, ignorada e negada ao longo do tempo. Mais adiante neste livro, abordaremos métodos específicos para esse fim. Aqui, pretendo apenas clarificar a diferença entre a agressividade natural e saudável e a manifestação explosiva e distorcida que resulta da sua repressão.

Cada um de vós terá de descobrir por si mesmo as áreas em que reprime fortemente os seus pensamentos, pois é aí que se concentram muitos bloqueios de energia. Tudo isto será abordado mais adiante. Por agora, considera essa energia bloqueada. A nível consciente, a maioria das pessoas já a teme — não a reprimiu por a considerar benéfica. Quando utilizo o termo “reprimido”, não me refiro a algo esquecido, empurrado para o inconsciente ou fora do alcance. Podes fingir que esse conteúdo está oculto, mas ele permanece plenamente acessível à tua mente consciente. Basta olhares para ele com honestidade e organizares o que descobrires — isto é, os conteúdos presentes na tua experiência e os elementos que deles emergem quando lhes prestas atenção. É perfeitamente possível “ver” esses conteúdos e, ao mesmo tempo, não os ver — simplesmente porque não integras todos os elementos disponíveis na tua experiência. Ninguém pode fazê-lo por ti. Para isso, é necessário algum grau de coragem e espírito de exploração, bem como a decisão de não te deixares intimidar por ideias que, afinal, te pertencem, mas não te definem.

Costuma dizer-se que o homem acredita em demónios porque acredita em deuses. Na verdade, começou a acreditar em demónios quando começou a sentir culpa — e essa culpa surgiu com o

nascimento da compaixão. Os animais possuem um sentido de justiça que não compreendes e, integrado nesse sentido inocente de integridade, existe uma compaixão biológica, inscrita nos níveis mais profundos da organização celular. Nos teus termos, o ser humano é um animal que emerge de si mesmo, desenvolvendo certas capacidades até ao seu limite; já não criando novas especializações físicas do corpo, mas gerando, a partir das suas necessidades, desejos e da sua agressividade natural, estruturas internas relacionadas com valores, espaço e tempo. Em diferentes graus, esse mesmo impulso atravessa toda a vida.

Uma tal tarefa implicou que o ser humano ultrapassasse os aspetos autorregulados, precisos e seguros — mas também limitadores — do instinto. O surgimento da mente consciente, tal como a entendes, significou que a espécie assumiu o livre-arbítrio. Processos internos que antes funcionavam de forma eficaz deixaram de operar como regras rígidas e passaram a atuar como orientações. A compaixão “elevou-se” da estrutura biológica para a natureza emocional. Essa nova consciência acolheu a sua conquista emergente — a liberdade — e, com ela, confrontou-se com a responsabilidade pela ação consciente e com o aparecimento da culpa.

Um gato que, de forma instintiva, mata um rato e o come não é mau. Não sente culpa. A um nível biológico, ambos os animais compreendem o que ocorre. A consciência do rato, perante o conhecimento inato da dor iminente, abandona o corpo, enquanto o gato utiliza a carne ainda quente. O próprio rato já foi caçador e presa, e ambos compreendem os termos desse processo de uma

forma difícil de expressar. A certos níveis, tanto o gato como o rato reconhecem a natureza da energia vital que partilham e não estão — nesses termos — apegados à sua individualidade. Isto não significa que não lutem pela vida, mas que possuem um sentido inato e inconsciente de unidade com a natureza, no qual sabem que não se perdem nem são absorvidos.

O ser humano, ao seguir o seu próprio caminho, escolheu afastar-se desse enquadramento — a um nível consciente. O surgimento da compaixão passou então a ocupar o lugar desse saber instintivo dos animais; a compaixão biológica transformou-se em natureza emocional. O caçador, libertado em certa medida da “cortesia” animal, vê-se assim confrontado com a necessidade de se identificar emocionalmente com a sua presa. Matar é ser morto. O equilíbrio da vida sustenta tudo. Torna-se, portanto, necessário aprender conscientemente aquilo que sempre foi sabido a outro nível. Este é o significado intrínseco — e o único verdadeiramente fundamental — da culpa no seu enquadramento natural. Deves, assim, preservar a vida de forma consciente, tal como os animais o fazem de modo inconsciente.

As interpretações e os usos que têm sido feitos desta culpa — que, em si, é natural — são profundamente perturbadores. A culpa é o reverso da compaixão. O seu propósito original era permitir-te empatizar, de forma consciente, contigo próprio e com os outros seres vivos, para que pudesses assumir conscientemente aquilo que antes era regulado apenas a nível biológico. Nesse sentido, a culpa tem uma base natural sólida; mas, quando é distorcida, mal utilizada ou mal compreendida, adquire a força avassaladora de

qualquer fenómeno fundamental que perde o seu equilíbrio. Se acreditas que és culpado por leres determinado tipo de livros, ou por alimentares certos pensamentos, colocas-te em risco. Se acreditas que algo é errado, então, na tua experiência, será — e passarás a considerá-lo negativo. Assim, acumulas uma culpa “antinatural”: uma culpa que não te pertence, mas que aceitas e, desse modo, crias.

Normalmente, não criarás a partir dela algo de que te orgulhes. Se acreditas firmemente na doença, poderás utilizar essa energia reprimida para atacar um órgão físico — por exemplo, a vesícula biliar pode tornar-se “doente”. De acordo com o teu sistema de crenças, podes, por outro lado, confiar na integridade do teu corpo e projetar essa culpa sobre os outros — um inimigo pessoal, ou mesmo um grupo, uma religião ou uma cor. Se tiveres uma orientação religiosa mais rígida, poderás ainda atribuí-la a um “demónio” que te leva a agir de determinada forma. Tal como o corpo produz anticorpos² para se autorregular, também crias “anticorpos” mentais e emocionais — certos pensamentos considerados “bons” — com o objetivo de te protegeres das ideias ou fantasias que classificas como más.

Se os seus mecanismos inatos não forem perturbados, o corpo é essencialmente autorregulador. Não elimina todos os glóbulos vermelhos só porque, num dado momento, existem em excesso — revela um discernimento mais fino do que isso. No entanto, no teu receio dos pensamentos negativos, tentas frequentemente negar

² Os anticorpos são proteínas produzidas pelo organismo para neutralizar substâncias tóxicas. Aqui, mais uma vez, Seth propõe equivalentes mentais internos de fenómenos orgânicos.

toda a agressividade natural e, ao primeiro sinal dela, mobilizas esses “anticorpos” mentais, prontos a agir. Ao fazê-lo, procuras invalidar a legitimidade da tua própria experiência. Se não reconheces a tua realidade individual, nunca poderás compreender que és tu quem a forma — e, portanto, que a podes transformar. É esta negação da experiência, juntamente com os bloqueios de energia associados, que conduz à acumulação de uma culpa “antinatural” e desnecessária. O próprio corpo não consegue interpretar essas mensagens bloqueadas e procura expressar o seu conhecimento imediato — aquilo que experiencia no momento. Nestas situações, acabas por afirmar mentalmente que não sentes aquilo que, de facto, sentes.

Ao longo do tempo, a mente consciente, pela posição que ocupa, pode sobrepor-se às mensagens do corpo. No entanto, a energia acumulada acabará por procurar uma via de expressão. Assim, o mais pequeno e aparentemente inofensivo estímulo pode desencadear reações desproporcionadas. Em várias ocasiões justificadas, podes ter sentido vontade de dizer a alguém que te deixasse em paz, mas abstiveste-te, não querendo ferir os seus sentimentos — receando parecer rude, mesmo quando a tua resposta poderia ter sido compreendida e aceite com naturalidade. Porque não reconheceste nem expressaste esses sentimentos, numa ocasião posterior poderás explodir sem motivo aparente, desencadeando uma discussão intensa e desproporcionada. Nesse caso, a outra pessoa não compreende a razão da tua reação e fica profundamente magoada — e a tua culpa aumenta. A dificuldade reside no facto de as ideias de certo e errado estarem intimamente

ligadas à tua química, não sendo possível separar os teus valores morais do funcionamento do teu corpo.

Quando acreditas que és bom, o teu corpo tende a funcionar bem. Muitos dirão: “Esforço-me constantemente por ser bom e, no entanto, tenho uma saúde miserável — como é possível?” Se examinares as tuas crenças, a resposta torna-se evidente: procuras ser tão bom precisamente porque, no fundo, acreditas que és mau e indigno. Os “demónios”, de qualquer tipo, são o resultado das tuas crenças. Nascem da crença numa culpa “antinatural”. Podes personificá-los — podes até encontrá-los na tua experiência —, mas, ainda assim, continuam a ser produtos da tua criatividade imensurável, moldados pela tua culpa e pela tua crença nela. Se abandonasses esses conceitos distorcidos de culpa antinatural e acolhesses a sabedoria profunda da culpa natural, não haveria guerras. Não vos mataríeis de forma irrefletida. Compreenderias a integridade viva de cada órgão do teu corpo e não sentirias necessidade de o atacar.

Isto não significa, evidentemente, que o corpo não venha a morrer. Significa, antes, que os ciclos do corpo seriam compreendidos como acompanhando os da mente — em constante mudança e fluxo, com estados que surgem e desaparecem, mantendo, ainda assim, a unidade da forma corporal. Não existiriam doenças crónicas. De um modo geral — e idealmente —, o corpo envelheceria de forma gradual, revelando uma resistência muito superior à que atualmente apresenta. Existem, contudo, muitas outras condições, todas relacionadas com as tuas crenças conscientes. Podes, por exemplo, acreditar que é preferível morrer

rapidamente de um ataque cardíaco. Os teus propósitos individuais não são idênticos aos dos outros e, por isso, gerirás a experiência do corpo de múltiplas formas. De forma geral, estás aqui para expandir a tua consciência e aprender os modos da criatividade orientada pelo pensamento consciente. A mente consciente pode alterar as suas crenças e, nesse sentido, modificar em grande medida a experiência corporal.

A culpa natural é, assim, a manifestação, na espécie humana, do sentido inconsciente de justiça e integridade presente nos animais. Pode ser expressa de forma simples: não matarás mais do que o necessário para a tua subsistência física. Ponto final. Não tem qualquer relação com o adultério ou com a sexualidade. Inclui, sim, aspetos inerentes à condição humana que não têm equivalente no contexto experiencial dos outros animais. Em termos estritos, a tradução da linguagem biológica para a tua é a que foi apresentada nesta sessão; mas, numa formulação mais refinada, poder-se-ia dizer: não violarás. Os animais não necessitam desta formulação, naturalmente, nem ela pode ser traduzida de forma literal, pois a tua consciência é flexível e requer margem de interpretação.

Uma mentira pode ou não ser uma violação. Um ato sexual pode ou não sê-lo. Uma expedição científica pode ou não sê-lo. Não ir à igreja ao domingo não é uma violação. Ter pensamentos agressivos normais também não o é. Infligir violência ao teu corpo, ou ao de outro, é uma violação. Infligir violência ao espírito de outro também o é — mas, mais uma vez, sendo seres conscientes, a interpretação cabe-vos a vós. Dizer palavrões não é uma violação. Se acreditares que é, então, na tua mente, tornar-se-á uma. Matar outro ser

humano é uma violação. Matar, mesmo ao defender o próprio corpo de uma agressão imediata, também o é. Independentemente de qualquer justificação aparente, a violação existe.

Como acreditas que a autodefesa física é a única forma de responder a uma situação dessas, poderás perguntar: “Se for atacado por outra pessoa, estás a dizer que não posso reagir de forma agressiva à sua intenção de me destruir?” De modo nenhum. Podes responder a esse tipo de ataque de várias formas que não implicam matar. Aliás, não te encontrarias numa situação desse tipo se pensamentos violentos — conscientes ou não — não a tivessem atraído para a tua experiência. Mas, uma vez presente, e consoante as circunstâncias, existem diversos modos de atuação possíveis. Como associas agressividade a violência, poderás não compreender que comandos agressivos — isto é, firmes, ativos, mentais ou verbais — orientados para a paz podem, em certos casos, salvar-te a vida. E podem mesmo.

Habitualmente, existem várias formas de ação física que não envolvem matar e que seriam suficientes. Enquanto acreditares que a violência deve ser respondida com violência, continuarás a atraí-la, juntamente com as suas consequências. Ao nível individual, o teu próprio corpo e mente tornam-se um campo de batalha; o mesmo acontece com o corpo físico da Terra, ao nível coletivo. A tua forma material está viva através da agressividade natural — uma ação direcionada, firme e dinâmica que sustenta a criatividade. Se cortares o dedo, ele sangra. Ao fazê-lo, o sangue elimina quaisquer impurezas que possam ter entrado. O sangramento é benéfico, e o corpo sabe quando o interromper. Se continuasse

indefinidamente, seria prejudicial — nos teus termos —, mas o corpo não consideraria o sangue “mau” por continuar a fluir, nem tentaria eliminá-lo por completo. Em vez disso, faria os ajustamentos necessários para restabelecer o equilíbrio.

Quando consideras os pensamentos agressivos errados, seguindo esta analogia, nem sequer permites que o sistema se autorregule. Pelo contrário, manténs os “elementos tóxicos” retidos no interior. Tal como essa acumulação pode ocorrer no corpo físico, também pode manifestar-se na tua experiência mental. A nível físico, poderia conduzir a uma condição grave; a nível mental e emocional, essa repressão das forças naturais pode dar origem a estruturas de ideias “doentes”, isoladas de outras mais saudáveis. Essas estruturas assemelham-se a conteúdos que, embora não careçam de “nutrientes”, perdem a livre circulação e integração no conjunto da experiência consciente.

A culpa natural está profundamente ligada à memória e surgiu a par da incursão da humanidade na experiência de passado, presente e futuro. Foi concebida como uma medida preventiva. Para cumprir essa função, exigia a existência de um sistema de memória suficientemente sofisticado, no qual novas situações e experiências pudessem ser avaliadas à luz das anteriores, num momento intermédio de reflexão. Ações passadas que tivessem suscitado sentimentos de culpa natural deveriam, assim, ser evitadas no futuro. Dada a multiplicidade de caminhos disponíveis à espécie, não só a especificidade de muitos instintos animais deixou de ser aplicável, como se tornou necessário manter um novo tipo de equilíbrio. As opções conscientes que emergiram com a expansão

do mundo mental humano tornaram impossível assegurar, apenas a nível biológico, a liberdade necessária e o controlo adequado. Por isso, passaram a ser necessários mecanismos de regulação que evitassem que a mente consciente, privada do pleno apoio dos tabus instintivos dos animais, se descontrolasse. A culpa — a culpa natural — depende, assim, da memória.

Não implica qualquer ligação inerente à punição, tal como a entendes. Mais uma vez, trata-se de um mecanismo preventivo. Qualquer violação da natureza gera um sentimento de culpa que, perante uma situação semelhante no futuro, leva o indivíduo — nesse momento de reflexão — a não repetir a mesma ação. Refiro-me a este “momento de reflexão” porque constitui uma característica própria da mente consciente e que, nos teus termos, está amplamente ausente no restante mundo animal. Sem essa pausa — na qual o ser humano pode recordar o passado no presente e antecipar o futuro — a culpa natural não teria significado. Não seria possível recordar ações passadas, avaliá-las à luz da situação presente nem antecipar o sentimento de culpa que poderia surgir.

Nesse sentido, a culpa natural projeta o ser humano para o futuro. Trata-se, naturalmente, de um processo de aprendizagem inserido no sistema temporal adotado pela espécie. Infelizmente, a culpa artificial recorre aos mesmos mecanismos, utilizando tanto a memória como a projeção. As guerras tornam-se autossustentadas porque combinam culpa natural e antinatural, reforçadas pela memória. Matar de forma consciente para além das necessidades de subsistência constitui uma violação. A acumulação de culpas artificiais não reconhecidas, ao longo dos séculos, gerou tal

quantidade de energia reprimida que a sua libertação se manifesta em ações violentas. Assim, o ódio de uma geração de adultos cujos pais foram mortos numa guerra contribui para alimentar a seguinte.

Não violarás. Este princípio teve de ser suficientemente flexível para abranger as diversas situações em que uma espécie consciente pode envolver-se. Os instintos dos animais, juntamente com as suas condições naturais, mantêm o seu número dentro de limites e, com uma “cortesia” inconsciente, deixam espaço para os outros. Não violarás a natureza, a vida ou a Terra. Nos teus termos, os seres vivos, embora lutem pela sobrevivência e valorizem a vida — abundantes e vigorosos —, não são intrinsecamente excessivos. Seguem uma ordem inconsciente que lhes é própria, tal como existe uma ordem definida nas relações e nos limites do número de cromossomas. Uma célula que se torna descontroladamente voraz pode destruir a vida do corpo. Não violarás. Assim, este princípio aplica-se tanto à vida como à morte.

Não há praticamente nada de misterioso na ideia de que a vida pode matar. A nível biológico, toda a morte está contida na vida, e toda a vida na morte. Os vírus estão vivos, como referi anteriormente no Capítulo Sete, e podem ser benéficos ou prejudiciais, consoante os equilíbrios existentes no corpo. Nas células cancerígenas, o princípio de crescimento torna-se descontrolado; do mesmo modo, no conjunto dos seres vivos, cada espécie tem o seu lugar e, se uma se multiplica para além da sua ordem adequada, toda a vida — e o próprio corpo da Terra — fica em risco. Nesses termos, a sobrepopulação constitui uma violação. Tanto nos casos de guerra como de crescimento desmedido, a

espécie ignorou a sua culpa natural. Quando um homem mata outro, independentemente das suas crenças, uma parte da sua mente consciente reconhece sempre que há uma violação envolvida, por mais que tente justificá-la.

Quando as mulheres dão à luz num mundo sobrepovoado, também sabem — ainda que apenas em parte da sua consciência — que existe uma violação. Do mesmo modo, quando a espécie humana reconhece que está a destruir outras espécies e a perturbar o equilíbrio natural, torna-se consciente dessa violação. Quando esta culpa natural não é enfrentada, tornam-se necessários outros mecanismos. Mais uma vez, correndo o risco de me repetir: muitos dos vossos problemas resultam do facto de não assumirdes a responsabilidade pela vossa própria consciência. Esta foi concebida para avaliar a realidade que é inconscientemente formada como réplica direta dos vossos pensamentos e expectativas. Quando recusais esse conhecimento consciente, deixais de utilizar uma das mais valiosas “ferramentas” alguma vez desenvolvidas pela vossa espécie e, em grande medida, negais o vosso próprio direito e herança.

Quando isso acontece, a espécie recorre, por defeito, a vestígios de antigos instintos — não concebidos para operar em conjunto com uma mente consciente e racional, nem capazes de compreender a vossa experiência; para esses padrões, o vosso “momento de reflexão” surge como uma interrupção indevida do impulso. Assim, o ser humano perde o uso pleno do instinto regulado e harmonioso dos animais e, ao mesmo tempo, nega a capacidade consciente e emocional de discernimento que lhe foi dada. As mensagens

resultantes tornam-se tão contraditórias que ficais presos numa situação em que nem o instinto autêntico pode prevalecer, nem a razão consegue assumir o controlo. Em vez disso, emerge uma versão distorcida do instinto, acompanhada de um uso igualmente distorcido da razão, enquanto a espécie tenta, de forma cada vez mais tensa, orientar o seu próprio caminho.

Atualmente, encontrais-vos numa condição em que a sobrepopulação é compensada por guerras — ou, quando não o é, por doenças. Mas quem morre? Os jovens, aqueles que seriam os futuros pais. Uma compreensão da integridade da culpa natural evitar-vos-ia tais situações. Os “demónios” — as vossas projeções — são então atribuídos a um inimigo nacional ou ao líder de outra raça; por vezes, grandes massas populacionais projetam sobre outros grupos as imagens das suas próprias frustrações não enfrentadas. Mesmo em Augustus encontramos o herói e o vilão, distintos e diferenciados. Tal como um indivíduo pode dividir-se dessa forma, também uma nação, o mundo ou a própria espécie o podem. Do mesmo modo, uma família pode organizar-se segundo esse padrão, surgindo um membro como herói e outro como vilão ou “demónio”.

Podes ter dois filhos: um que, de forma geral, se comporta como Augustus Um, e outro que age como Augustus Dois. Como um parece dócil, obediente e ajustado, e o outro violento e indisciplinado, podes não reconhecer qualquer ligação entre os seus comportamentos, considerando-os totalmente distintos. No entanto, tal como uma docilidade excessiva não corresponde ao estado natural de uma criança, também uma atividade

violentamente incessante não o é. Nestes casos, o que frequentemente acontece é que uma das crianças está a expressar, em nome de toda a família, a agressividade não reconhecida.

Estes padrões não reconciliados indicam igualmente que o amor não está a ser livremente expresso. O amor é expansivo, tal como a agressividade, e não podes inibir um sem afetar o outro. Assim, nessas condições, a criança dócil e afetuosa está frequentemente a expressar o amor contido da família como um todo. Tanto o “vilão” como o “herói”, contudo, enfrentarão dificuldades, pois ambos negam aspetos legítimos da sua experiência.

O mesmo princípio aplica-se às nações. A culpa natural é um mecanismo criativo, concebido como um impulso consciente para a resolução de problemas que, nos teus termos, nenhum outro animal enfrenta. Ao utilizá-la, atravessas fronteiras desconhecidas e acedes a dimensões que sempre estiveram latentes desde o surgimento da mente consciente. Quando seguida, a culpa natural torna-se um guia sábio, preservando não só a integridade biológica, como também ativando, no campo consciente, modos de funcionamento que, de outro modo, permaneceriam inacessíveis.

Síntese Operativa

1. Estrutura-base

O capítulo organiza-se em torno de três eixos interdependentes:

- Pensamento → estrutura energética ativa
- Crença → mecanismo organizador da experiência
- Culpa → sistema regulador da ação consciente

O ponto central:

não são os pensamentos em si que geram distorção, mas a forma como são aceites, negados ou organizados.

2. Pensamentos como estruturas vivas

Os pensamentos:

- não são abstrações passivas
- são configurações energéticas organizadas
- interagem por:

- associação (atração)
- rejeição (repulsão)
- persistência (continuidade estrutural)

Funcionam como:

unidades dinâmicas que influenciam diretamente o estado corporal e a experiência.

Ligação-chave:

pensamento → ativação emocional → ativação corporal → padrão experiencial

3. Agressividade: função criativa vs distorção

A agressividade é redefinida como:

energia direcional necessária à criação e ação

Dois estados:

- Agressividade natural
 - fluida
 - integrada
 - criativa
- Agressividade reprimida
 - acumulada
 - distorcida
 - explosiva (pseudoagressividade)

Princípio operativo:

energia não pode ser eliminada — apenas transformada ou bloqueada.

4. Repressão → formação de estruturas dissociadas**Quando pensamentos são negados:**

- não desaparecem
- organizam-se em estruturas autónomas

Resultado:

- fragmentação interna
- ativação indireta (sintomas, comportamentos, somatização)

Exemplo estruturado:

- Augustus Um (reprimido)
- Augustus Dois (compensatório)
- Self habitual (zona de alternância)

Leitura funcional:

duas expressões do mesmo sistema energético não integrado

5. Culpa natural vs culpa antinatural**Culpa natural**

- origem: transição instinto → consciência
- função: regulação preventiva
- base: memória + reflexão + projeção futura
- princípio: “não violarás”

Opera como:

interface consciente do equilíbrio natural

Culpa antinatural

- origem: crenças distorcidas
- mecanismo: repressão + negação + julgamento
- efeito:
 - bloqueio energético
 - projeção (demónios, inimigos, doenças)
 - autoataque (corpo/psique)

Resultado:

criação de estruturas experiencialmente reais a partir de energia reprimida

6. Demónios como projeções estruturadas

Os “demónios”:

- não são entidades externas autónomas
- são:
 - configurações psíquicas objetivadas
 - geradas por culpa antinatural

Podem manifestar-se:

- individualmente (psique, corpo)
- coletivamente (grupos, guerras)

Princípio:

o não integrado é externalizado.

7. Sistema corpo-mente

O corpo:

- é autorregulador
- responde diretamente a:
 - crenças
 - emoções
 - padrões mentais

Funções:

- memória celular ativa
- antecipação (estado futuro)
- correção contínua

Distúrbio surge quando:

a mente consciente nega a experiência sentida.

8. Dinâmica da repressão

Processo:

1. pensamento surge
2. julgamento (bom/mau)
3. repressão
4. acumulação energética
5. expressão indireta
6. reação desproporcional

Resultado:

desalinhamento entre experiência real e resposta consciente

9. Estrutura moral como fenómeno incorporado

Valores:

- não são abstratos
- estão ligados à química do corpo

Logo:

crença moral → estado fisiológico → experiência

10. Escala fractal (indivíduo → espécie)

O mesmo padrão repete-se em múltiplos níveis:

- indivíduo → conflito interno
- família → polarização (herói/vilão)
- sociedade → projeção coletiva
- espécie → guerra / sobrepopulação / doença

Princípio:

a estrutura é a mesma, apenas muda a escala.

11. Função da consciência

A mente consciente:

- não é decorativa
- é um instrumento de avaliação e escolha

Função:

reconhecer, integrar e reorganizar a experiência

Quando não usada:

- regressão a instinto distorcido
 - razão fragmentada
 - conflito sistêmico
-

12. Princípio final de integração

O eixo central do capítulo pode ser condensado assim:

Aceitação consciente → integração energética → regulação natural → equilíbrio experiencial

E o inverso:

negação → repressão → fragmentação → distorção → sofrimento

Síntese nuclear

O capítulo demonstra que:

- pensamentos são reais e operativos
- a energia psíquica é organizável, não eliminável
- a culpa natural regula; a culpa antinatural distorce
- a consciência é o ponto de integração

E, no limite:

não é a experiência que desorganiza o sistema — é a sua negação.



CAPÍTULO 9

Graça Natural, o Enquadramento da Criatividade, e a Saúde do Corpo e da Mente — o Nascimento da Consciência

Nos animais, existem diferentes graus de separação entre a ação e quem a executa. Com o surgimento da mente consciente no ser humano, porém, a Personalidade de Foco¹ — enquanto centro operativo da experiência — passou a necessitar de um modo de avaliar as suas próprias ações. Mais uma vez, encontramos a importância desse período de reflexão, no qual a Personalidade de Foco, recorrendo à memória, vislumbra a sua própria experiência passada no presente e projeta os seus possíveis desdobramentos no futuro.

O estado de graça é uma condição em que todo o crescimento ocorre sem esforço — uma aceitação transparente, alegre e natural, que constitui um requisito fundamental de toda a existência. O teu corpo cresce de forma espontânea e harmoniosa desde o momento do nascimento, não esperando resistência, mas assumindo como natural o seu próprio desdobramento extraordinário; expressando-

¹ Neste texto, “Personalidade de Foco” designa o nível da identidade através do qual a experiência se organiza no presente — o centro operativo da ação e da percepção. Este nível existe tanto nos animais como nos seres humanos, diferindo no modo de operação. Para enquadramento completo, ver Aventuras na Consciência — Topologia da Consciência e a Dinâmica dos Aspetos.

se integralmente com uma entrega ampla, graciosa e criativamente ativa.

Nasceste, portanto, num estado de graça — e é impossível sair dele. Morrerás igualmente nesse estado, independentemente de quaisquer palavras que sejam pronunciadas sobre ti, ou de água ou óleo que te sejam derramados sobre a cabeça. Partilhas esta condição com os animais e com todos os seres vivos. Não podes “cair” fora da graça, nem ela te pode ser retirada. Podes, no entanto, ignorá-la ou sustentar crenças que te cegam para a sua existência. Ainda assim, permanecerás nesse estado — mas incapaz de reconhecer a tua própria singularidade e integridade, e igualmente cego para outras qualidades com que foste naturalmente dotado.

O amor reconhece a graça no outro. Tal como a culpa natural, o estado de graça é inconsciente nos animais. Está protegido. Eles habitam-no naturalmente, sem saberem o que é nem o que fazem e, ainda assim, manifesta-se em todos os seus movimentos, sustentando-os numa sabedoria antiga que lhes é própria. Não possuem memória consciente, mas a memória instintiva das células e dos órgãos sustenta-os. Tudo isto se aplica em diferentes graus, consoante a espécie. E, quando falo de memória consciente, utilizo termos que te são familiares — refiro-me a uma memória que pode, a qualquer momento, voltar-se sobre si própria.

Em alguns animais, por exemplo, este tipo de memória consciente já se torna observável, embora ainda bastante limitado e especializado. Um cão pode lembrar-se do local onde viu o dono

pela última vez, mas não é capaz de evocar essa memória de forma deliberada, nem estabelece o tipo de associações mentais que tu utilizas. As suas ligações são mais de natureza biológica e não lhe proporcionam a margem de variação que as tuas condições mentais permitem. O cão não recorda uma apreciação consciente e jubilosa do seu próprio estado de graça — isto é, desse estado basal de funcionamento fluido da consciência — nem antecipa a sua recorrência no futuro. Já o ser humano, com a ampla liberdade proporcionada pela mente consciente, pode afastar-se dessa alegria fundamental de existir, esquecê-la, duvidar dela ou até utilizar o seu livre-arbítrio para negar a sua própria existência.

A aceitação biológica plena da vida não podia ser imposta à consciência emergente. Para que fosse eficaz no novo campo de experiência, a graça teve de se expandir — do nível dos tecidos para o dos sentimentos, pensamentos e processos mentais. Assim, a graça passou a funcionar como complemento operativo da culpa natural. O ser humano torna-se consciente do seu estado de graça quando vive em coerência com a organização consciente da sua própria experiência, orientada para esse novo domínio de liberdade. Quando não viola, reconhece esse estado em si mesmo. Quando viola, esse estado recua para o nível da organização celular — como nos animais —, mas, a nível consciente, sente-se separado dele e tende a negá-lo.

A simplicidade da culpa natural não conduz, por si só, ao que entendes por consciência moral. Ainda assim, esta depende desse momento de reflexão que, em grande medida, te distingue dos animais. Tal como a concebes, a consciência moral resulta de um

dilema e de uma interpretação distorcida das condições da existência física, surgindo com o aparecimento da culpa artificial. A culpa artificial continua a ser, à sua maneira, profundamente criativa — uma derivação moldada à imagem do ser humano, à medida que a sua mente consciente começou a operar sobre a forma original de culpa natural, que, na sua base, não implicava punição.

A mente consciente é um sistema de diferenciação. Traz para o campo da consciência configurações organizadas de conteúdos anteriormente não integrados e reorganiza-os em formas em constante transformação. Através de um foco intencional, uma quantidade virtualmente ilimitada desses conteúdos pode ser organizada fora do foco imediato, emergindo apenas os elementos relevantes para a experiência presente. A mente consciente é intrinsecamente criativa — em todos os domínios do pensamento consciente. É também o organizador da experiência física. Assim, a culpa natural tornou-se a base para múltiplas variações, que acompanharam de perto as formações religiosas e sociais humanas. Estas resultam igualmente da capacidade da mente consciente de combinar, recombinar e reorganizar a percepção e a experiência.

O ser humano é, por natureza, bom. A sua mente consciente deve permanecer livre, com vontade própria. Pode, por isso, considerar-se mau — pois é ele quem estabelece esses critérios à sua própria imagem. A mente está também equipada para observar as suas crenças, refletir sobre elas e avaliar os seus efeitos. Se este instrumento for utilizado como foi concebido, permitirá ao ser humano reconhecê-las, bem como as suas consequências. Parte

desta grande permissividade relaciona-se com o facto de o ser humano ter de compreender que cria a sua própria realidade. O livre-arbítrio é indispensável. A margem de ação que lhe é concedida permite-lhe materializar as suas ideias, encontrá-las na experiência física e avaliar por si mesmo a sua validade.

O animal não tem essa necessidade. Move-se com segurança dentro dos limites dos seus instintos, enquanto explora outros domínios da consciência com os quais o ser humano não está tão intimamente familiarizado. Ainda assim, a graça natural — enquanto estado basal de funcionamento fluido — e a culpa natural são-te dadas, e ambas evoluirão progressivamente para níveis mais conscientes. Se conseguires permanecer em silêncio e reconhecer que o teu corpo se renova constantemente — dirigindo a atenção para esse processo — poderás aperceber-te do teu próprio estado de graça. Se conseguires igualmente sentir que os teus pensamentos se renovam continuamente, poderás também reconhecer a elegância intrínseca do teu funcionamento.

Contudo, não podes sentir culpa e, ao mesmo tempo, reconhecer o estado de graça — pelo menos a nível consciente. Se te aperceberes de que te censuras por algo que fizeste ontem, ou há dez anos, não estás a agir em coerência com o estado de graça. Muito provavelmente, estás envolvido em culpa artificial. Mesmo que tenha ocorrido uma violação, a culpa natural não implica penitência. Funciona como um mecanismo preventivo — um sinal antecipador. “Não voltes a fazer isto” é apenas a mensagem posterior.

Apresento estes conceitos dentro do teu esquema temporal, porque, nos teus termos, foi nele que surgiram. No entanto, o facto é que todo o “tempo” é simultâneo. Num enquadramento de simultaneidade, a ideia de punição perde sentido. A punição enquanto configuração experiencial e a experiência pela qual estarias a ser punido coexistem; e, não existindo passado, presente e futuro, poderias igualmente afirmar que a punição ocorreu primeiro.

Falámos pouco de reencarnação no Capítulo Sete, mas importa aqui referir que essa teoria constitui uma leitura da mente consciente em termos lineares. Por um lado, é altamente distorcida; por outro, trata-se de uma construção criativa — resultado da forma como a mente consciente organiza a realidade tal como a compreende. Nos termos em que é habitualmente apresentada, não existe karma a ser pago como punição, a menos que acredites que existem “faltas” que exigem compensação. Num enquadramento mais amplo, não existe sequer uma relação de causa e efeito — embora esses conceitos funcionem como pressupostos fundamentais na tua realidade.

Recorro a estes conceitos, mais uma vez, por te serem familiares. No mundo do tempo, apresentam-se como reais. Voltamos, então, a esse momento de reflexão, pois é aí que causas e efeitos parecem surgir pela primeira vez. De forma ainda incipiente — nos teus termos —, esse processo pode ser observado nos animais que habitam a Terra, pois cada um, no seu grau — muito inferior ao teu —, manifesta essa capacidade de reflexão. Em alguns, para todos os efeitos práticos, ela praticamente não existe.

Ainda assim, permanece presente em estado latente. Quanto maior for o teu “período” de reflexão, maior será o intervalo de tempo que percebes entre acontecimentos.

Tens tendência a imaginar que existe um intervalo de tempo entre existências reencarnacionais, como se uma se seguisse à outra tal como um momento parece seguir-se a outro. Como percecionas a realidade em termos de causa e efeito, formulas a hipótese de que uma vida influencia a seguinte. A partir das tuas ideias de culpa e punição, é frequente imaginares que estás limitado nesta existência por culpas acumuladas numa vida anterior — ou, ainda pior, ao longo de séculos. No entanto, essas múltiplas existências são simultâneas e abertas. Nos teus termos, a mente consciente está a evoluir no sentido de reconhecer o papel que desempenha numa realidade multidimensional deste tipo. Basta que compreendas o teu papel nesta existência. Quando compreenderes plenamente que és tu quem configura aquilo a que chamas realidade atual, tudo o resto se organizará naturalmente.

As tuas crenças, pensamentos e emoções são imediatamente objetivados no plano físico. A sua realidade manifesta-se em simultâneo com o seu surgimento, embora, no enquadramento temporal, pareçam existir intervalos entre causa e efeito. Por isso utilizo essa linguagem — para te ajudar a compreender —, mas, na realidade, tudo ocorre em simultâneo. O mesmo se aplica às tuas múltiplas vidas, que decorrem como expressões imediatas do teu ser, na extensão natural das suas capacidades multifacetadas. “Simultâneo” não implica um estado fixo ou concluído, nem uma condição em que tudo já foi realizado. Pelo contrário, tudo continua

a acontecer. Tu próprio continuas a acontecer — enquanto diferentes expressões da Personalidade de Foco ao longo do que experiencias como passado, presente e futuro —, e aquilo que identificas como “passado” continua a ser experienciado nessas outras configurações. Além disso, aí decorrem acontecimentos que não recordas, pois, a tua consciência ajustada ao tempo linear não os consegue perceber nesse nível.

O teu corpo contém uma força extraordinária e uma energia criativa com que, nos teus termos, veio ao mundo. Poderás interpretar isto como uma sugestão de juventude ilimitada. Embora a juventude possa ser prolongada muito para além do que atualmente consideras possível, não é isso que está aqui em causa. Fisicamente, o corpo segue a natureza em que foi formado e, nesse contexto, o ciclo de juventude e envelhecimento é essencial. De certa forma, o ritmo de nascimento e morte assemelha-se à respiração — uma inspiração e uma expiração. Sente a tua respiração a entrar e a sair. Não és a respiração, mas ela atravessa-te continuamente, e sem esse movimento não poderias existir fisicamente. Do mesmo modo, as tuas vidas fluem através de ti — são tuas e, ao mesmo tempo, não são tu. E há em ti uma dimensão que, ao permitir esse movimento, reconhece essas experiências e compreende o seu percurso.

Imagina para onde vai a tua respiração quando deixa o corpo — talvez escape por uma janela aberta e se torne parte do espaço exterior, onde já não a reconhecerias. No momento em que te deixa, deixa também de fazer parte do que és, pois já te transformaste. Assim, as vidas que viveste não são tu, embora

sejam de ti. Fecha os olhos. Imagina cada respiração como uma vida, e tu como a entidade através da qual elas passaram e continuam a passar. Ao fazê-lo, poderás reconhecer o teu estado de graça — esse estado basal de funcionamento fluido — e todas as culpas artificiais perderão significado. Nada disto nega a integridade plena da tua individualidade: és simultaneamente a entidade através da qual as vidas fluem e cada uma dessas expressões únicas que se manifestam através de ti.

Nenhum átomo de ar é igual a outro. Cada um possui a sua própria forma de consciência e a capacidade de participar em transformações e organizações mais amplas, contendo um potencial ilimitado. Tal como a tua respiração se liberta e se integra no mundo, também as tuas vidas se libertam e continuam a existir, nos teus termos. Não podes confinar uma personalidade que “foste” a um século concluído e negar-lhe outras formas de realização, pois ela continua a existir e a viver novas experiências. Tal como o momento de reflexão deu origem à consciência tal como a entendes — pois ambos surgem em conjunto —, também outro tipo de fenómeno e de reflexão poderá dar origem a uma consciência, ainda que incipiente, das vastas dimensões da tua própria realidade.

Um animal desloca-se, por exemplo, através de uma floresta. Tu moves-te através de campos psíquicos e mentais de forma semelhante. Através dos seus sentidos, o animal recebe sinais de áreas que não percebe diretamente e das quais permanece, em grande parte, inconsciente. E tu também. O “tu” que consideras ser nunca é aniquilado. A tua consciência não é extinta, nem é absorvida — numa espécie de nirvana — de forma passiva e

inconsciente de si mesma. Estás agora tão integrado nesse estado quanto alguma vez estarás. Em certa medida, já abordámos o teu corpo e a sua composição celular. Todas as células que constituem a tua forma física existem simultaneamente. Imagina que tens múltiplas vidas a decorrer de modo semelhante. Em vez de células, terias múltiplos Selves. Foi-te dito que cada célula possui a sua própria memória; a memória do Self, naturalmente, é de uma ordem muito mais ampla.

Pensa nesse “tu mais amplo” — podes chamar-lhe Self de Origem² (estrutura psíquica mais ampla), se quiseses — como uma estrutura psíquica tão real quanto a tua estrutura física, mas composta por múltiplos centros de identidade. Tal como cada célula ocupa uma posição no espaço do corpo, também cada um desses centros, dentro dessa estrutura mais ampla, está consciente do seu próprio enquadramento experiencial e do seu domínio de atividade. O corpo é uma estrutura temporal. No entanto, as células, embora façam parte dele, não têm consciência da totalidade do campo em que a tua consciência opera. Não percecionam todos os elementos disponíveis, mesmo dentro da experiência tridimensional. Ainda assim, a tua consciência atual — organizada ao nível da Personalidade de Foco —, embora aparentemente mais complexa, assenta, em termos físicos, sobre a organização celular. Do mesmo modo, o Self de Origem — essa estrutura psíquica mais ampla da qual fazes parte — está consciente de dimensões de atividade muito mais vastas do que aquelas a que tens acesso. No entanto, tal como

² O termo “Self de Origem” refere-se à estrutura mais ampla de identidade que organiza e integra múltiplos níveis de experiência. Para enquadramento detalhado, ver Aventuras na Consciência — Topologia da Consciência e Dinâmica dos Aspetos.

a tua consciência — organizada ao nível da Personalidade de Foco — se apoia na organização celular, também essa consciência mais ampla se apoia na tua. Uma depende da outra.

Na vida física, existe um intervalo enquanto os impulsos percorrem as terminações nervosas. Noutros termos, e noutros níveis, esse intervalo corresponde ao “momento de reflexão” que surgiu quando a consciência humana emergiu. (Nota: não estou a dizer que o ser humano emergiu dos animais.) Em níveis ainda mais abrangentes, esse intervalo continua a ocorrer — esse momento de reflexão prolonga-se — quando a Personalidade de Foco, enquanto configuração experiencial, se desprende da forma física (tal como, noutro nível, a célula pode separar-se do corpo). Neste contexto, e apenas como analogia, podes imaginar a vida dessa Personalidade de Foco como uma espécie de impulso que atravessa as “ligações” de uma estrutura multidimensional — tão real quanto o teu corpo — e considerá-la também como um “momento de reflexão” ampliado dessa identidade experiencial.³

Utilizo estas analogias porque são pertinentes, embora reconheça que podem dar-te uma sensação de insignificância ou ameaçar a tua identidade. No entanto, não és apenas um “impulso” a atravessar uma estrutura maior. Não estás perdido no universo. Estas imagens servem para evocar a perceção da tua ligação íntima com a totalidade da realidade. Em parte, o sentimento de graça — enquanto estado basal de coerência e integração — corresponde ao

³ Neste contexto, a referência à “passagem” da Personalidade de Foco não deve ser entendida como um deslocamento no tempo ou no espaço. Trata-se antes de uma reconfiguração da experiência dentro de uma estrutura simultânea de consciência. O chamado “momento de reflexão” corresponde a um intervalo funcional de reorganização, no qual a identidade transita entre diferentes enquadramentos experienciados, sem deixar de pertencer à mesma estrutura mais ampla.

reconhecimento experiencial da tua posição, da tua legitimidade e da tua liberdade na existência.

Recorda também, nos teus termos, a enorme diferença entre a tua Personalidade de Foco atual e as células que compõem o teu corpo. A tua identidade contém o conhecimento e a memória de todas essas existências simultâneas, tal como as células retêm, à sua maneira, a memória das estruturas físicas que ajudaram a formar. No entanto, devido ao teu enquadramento temporal, interpretas essas existências simultâneas como sucessivas — em termos de reencarnação. As tuas ideias conscientes, expectativas e crenças orientam diretamente a saúde e a atividade das células. Ponto final. As células não possuem livre-arbítrio nos teus termos. Têm a capacidade inata de formar outras organizações, mas não enquanto fazem parte de ti. Para se separarem, teriam de alterar a sua forma. Dentro dos limites da sua natureza, és tu quem, em grande medida, determina o seu estado de saúde — e elas, por sua vez, contribuem para manter o teu.

Em termos de consciência, o Self de Origem — esse “tu mais amplo” — sabe tanto mais do que tu, quanto tu sabes mais do que as tuas células. Tu, porém, possuis livre-arbítrio, pois, embora a sua estrutura psíquica possa ser comparada ao corpo, o Self de Origem integra — e opera dentro de — dimensões muito mais vastas. Tudo isto pode parecer distante da tua realidade pessoal. No entanto, a tua experiência diária está tão diretamente ligada à tua Personalidade de Foco — enquanto expressão desse Self de Origem — quanto está às células que constituem o teu corpo físico. Existe uma relação íntima entre cada célula e as restantes. Há um

intercâmbio contínuo e uma organização dinâmica da consciência dentro da estrutura corporal. A tua ideia de realidade e a forma como a experiências diferem profundamente da das células, mas todas essas dimensões permanecem interligadas.

Um conjunto de células forma um órgão. Um conjunto de centros de identidade forma uma alma — isto é, uma configuração integradora de múltiplas expressões do self.⁴ Não estou a dizer que não possuis uma alma individual. Tu és parte da tua alma — ela pertence-te, e tu pertences-lhe. Habitas a sua realidade tal como uma célula habita a realidade de um órgão. O órgão é temporal — nos teus termos. A alma não o é. A célula é material — nos teus termos. O Self de Origem não o é. O Self de Origem é composto por essas configurações de identidade a que chamamos “almas”. Como o corpo existe no espaço e no tempo, os órgãos desempenham funções específicas: mantêm a sua organização e permanecem em posição. O Self de Origem, por sua vez, existe em múltiplas dimensões, e as suas almas movem-se dentro de limites que, para ti, pareceriam praticamente infinitos. Tal como a mais pequena célula participa, à sua escala, na tua experiência diária, também a alma participa — de forma incomparavelmente mais ampla — nos processos do Self de Origem.

Possuis em ti todos os potenciais através dos quais a consciência participa criativamente. A célula não necessita de ter consciência de ti para cumprir a sua função — embora as tuas expectativas influenciem fortemente a sua condição. Já o reconhecimento da

⁴ Neste contexto, “alma” não designa uma entidade indivisível, mas uma estrutura de identidade composta por múltiplas expressões do self, incluindo a Personalidade de Foco.

alma — enquanto estrutura de identidade que integra múltiplas expressões do self — e do Self de Origem pode permitir-te orientar energia proveniente dessas dimensões mais amplas para a tua experiência quotidiana. Tu, leitor, estás em processo de expansão da tua própria estrutura psíquica — tornando-te, em certos termos, um participante consciente nessa alma; aproximando-te daquilo que ela é enquanto configuração mais ampla da tua identidade. Tal como as células crescem e se multiplicam dentro do seu enquadramento, também os centros de identidade evoluem em termos de realização de valor — isto é, através da concretização das suas potencialidades.

As almas são também estruturas psíquicas criativas — configurações de identidade que integram múltiplas expressões do self — em constante transformação, mas mantendo sempre a sua integridade individual, e interdependentes entre si. As almas constituem, nesses termos, a vida do Self de Origem. Ainda assim, o Self de Origem é mais do que a soma das suas almas. Quando te tornas consciente da existência do Self de Origem e da alma, podes aceder de forma deliberada à sua energia, compreensão e força. Essa disponibilidade é inerente, mas a tua intenção consciente desencadeia ajustamentos internos que permitem essa ligação. Os efeitos manifestam-se até ao nível das células do teu corpo e influenciam mesmo os aspetos mais comuns da tua vida diária.

Estás em processo de expansão da consciência — e, ao utilizá-la, amplias as suas capacidades. A consciência não é um objeto, mas uma propriedade ativa do sistema. É por isso que a tua compreensão e a tua intenção são fundamentais. Os processos que

se iniciam ultrapassam o teu campo habitual de percepção, mas ocorrem automaticamente quando a tua intenção está alinhada — desde que não sejam bloqueados por medo, dúvida ou crenças contraditórias.

Imagina-te como parte de um universo invisível, onde todas as estrelas e planetas são conscientes e plenos de energia. E imagina que tens consciência desse universo. Podes concebê-lo como tendo a forma de um corpo. Se quiseses, visualiza o seu contorno luminoso no espaço. As estrelas e os planetas são como células — cada uma plena de energia e potencial — à espera de direção. Imagina agora essa imagem a expandir-se na tua consciência — uma consciência intensamente luminosa. Reconhece que ela faz parte de uma estrutura multidimensional muito mais ampla, integrada num campo ainda mais vasto de existência. Sente o Self de Origem a transmitir-te energia, tal como tu transmites energia às tuas células. Deixa essa energia preencher o teu ser e dirige-a, de forma deliberada, para qualquer zona do corpo que escolheres.

Se, em vez disso, houver uma situação física que desejas fortemente, utiliza essa energia para imaginar a sua realização com a maior nitidez possível. Se seguires estas indicações e compreenderes o seu sentido, os resultados poderão ser surpreendentes e eficazes. A energia pode ser dirigida a qualquer parte do corpo e, se não bloqueares a sua ação através de crenças limitadoras, essa zona poderá recuperar. No entanto, lembra-te: se sustentas a crença de que és uma pessoa doente, essa crença pode impedir o processo. Nesse caso, a transformação dessa crença torna-se prioritária. Um dos propósitos deste livro é precisamente

mostrar-te que ninguém nasce destinado a ser doente — e que a compreensão disso pode alterar profundamente a tua experiência.

Se acreditas que escolheste a doença para compensar algo de uma vida anterior, pode ajudar-te compreender que és tu quem configura a tua realidade no presente — e que, por isso, a podes transformar. Mais adiante abordaremos temas como malformações à nascença. Aqui referimo-nos a condições que podem ser fisicamente corrigidas — não, por exemplo, ao crescimento de um membro que nunca existiu, ou à alteração de estruturas ausentes desde o nascimento. O teu corpo é o produto fundamental da tua criatividade ao nível físico. A partir da sua integridade, todas as restantes construções da tua vida se desenvolvem. As tuas expressões criativas mais elevadas emergem daquilo que poderíamos designar como consciência em forma — isto é, da articulação viva entre identidade e corpo.

Estás continuamente a criar-te, modificando a tua forma de acordo com a riqueza das tuas capacidades. Da riqueza psíquica da alma emergem a tua vontade e o teu desejo — e, através deles, dás origem a outras formas de vida. Criaste também estruturas complexas como sociedades e civilizações — configurações dinâmicas de experiência que ainda não compreendes plenamente — e tudo isso emerge da tua relação com a vida corporal. Esta criatividade — a força mais fundamental da realidade — estende-se desde níveis ainda não abordados neste livro até às menores unidades da matéria. A tua saúde é uma expressão dessa criatividade. O mesmo se aplica às tuas relações — com o teu

companheiro, com as pessoas à tua volta — e aos acontecimentos que compõem a tua experiência.

Vejo que a analogia que utilizei — ao comparar a alma com um órgão dentro da estrutura psíquica multidimensional do Self de Origem — está a gerar confusão. Vamos clarificá-la, mantendo a mesma lógica, mas substituindo o termo “alma” por Oversoul (configuração ampliada de identidade que integra múltiplos eus/aspetos). Tal como foi referido anteriormente, e seguindo a analogia, cada centro de identidade possui a sua própria “alma” no interior da Oversoul, e a Oversoul, por sua vez, integra a estrutura multidimensional do Self de Origem. A formulação anterior mantém-se válida neste contexto, pois cada centro de identidade identifica como “alma” a porção da sua realidade mais ampla dentro do todo. Assim, o termo “alma” pode ser entendido como uma designação relativa — uma leitura local de uma estrutura mais abrangente que, neste enquadramento, corresponde à Oversoul.⁵

Compreendo que todo este material seja complexo — e também difícil de explicar. No entanto, torna-se altamente relevante em muitos aspetos da tua vida, influenciando diretamente a tua experiência quotidiana. Apresentei esta informação de forma deliberada, tendo em conta que um visitante de uma clínica psiquiátrica estaria presente. Pretendo abordar o estado de graça — isto é, o estado basal de funcionamento fluido e não resistido da

⁵ Neste contexto, “alma” é uma designação relativa, dependente do nível de identidade em foco, e não uma unidade final ou indivisível. O mesmo princípio organizador aplica-se a diferentes escalas: tal como um conjunto de centros de identidade pode ser designado como “alma”, esse conjunto pode, por sua vez, integrar uma configuração mais ampla. O termo “Oversoul” explicita precisamente esse nível mais abrangente — uma estrutura que integra múltiplas dessas configurações, sem alterar a natureza do processo, mas apenas a sua escala.

consciência — com maior detalhe e sob diferentes perspectivas ao longo deste livro. Esse jovem descreveu, de forma bastante detalhada, a utilização do LSD em contexto terapêutico. A intenção dos psicólogos era promover a resolução de dificuldades emocionais, procurando induzir artificialmente um “estado de graça”. Ponto final.

O material que te apresentei é essencial para compreender os efeitos que doses elevadas de LSD podem ter sobre o indivíduo. Neste caso, trata-se de um método artificial e forçado que procura provocar — idealmente — uma forma de esclarecimento físico, psíquico e espiritual. Supõe-se que essa experiência conduza a melhor saúde, maior autoconhecimento e a um estado interior de paz. Através desse tipo de intervenção, pretende-se confrontar e ultrapassar definitivamente a consciência moral. Parte-se da ideia de que a identidade experiencial (a Personalidade de Foco) deve suspender a sua organização habitual — aquilo a que chamas “ego” — e atravessar uma espécie de “morte simbólica”, para que uma dimensão mais ampla da identidade possa emergir livremente. Uma discussão sobre LSD, consciência moral, “morte e renascimento do self”⁶, saúde mental e esclarecimento espiritual pode parecer distante para quem não teve esse tipo de experiência. No entanto, todos procuram, de alguma forma, maior clareza, vitalidade e compreensão — e questionam quais os meios para atingir esses estados. Grande parte deste livro será dedicada a métodos que te

⁶ A expressão “morte e renascimento do self” refere-se não à aniquilação da identidade, mas à suspensão da organização habitual da Personalidade de Foco (associada ao “ego”) e à sua posterior reconfiguração. Trata-se de duas leituras do mesmo processo: a dissolução de um padrão experiencial e a emergência de outro.

permitem transformar a tua realidade de forma consciente e sustentável.

O capítulo seguinte dará continuidade a alguns dos temas aqui introduzidos:

- Até que ponto podes tornar-te consciente da tua realidade ampliada?
- Podes utilizar esse conhecimento para melhorar a tua vida diária?
- Em situações de dificuldade intensa, poderá o uso de substâncias, em contexto terapêutico, ter algum papel?
- Pode um agente químico abrir acesso às dimensões mais profundas da identidade?

Síntese Operativa

1. Estrutura da Consciência (Arquitetura)

A consciência organiza-se em múltiplos níveis interdependentes:

- **Células** → base biológica com memória funcional
- **Personalidade de Foco (PF)** → identidade experiencial consciente
- **Alma** → configuração de identidade que integra múltiplas PF/aspectos
- **Oversoul** → configuração ampliada que integra múltiplas “almas”
- **Self de Origem** → estrutura psíquica mais ampla que integra todos os níveis

☞ Estrutura recursiva (tipo matrioska):

cada nível integra o anterior e participa no seguinte

2. Princípio Fundamental

A consciência não é uma coisa — é um **processo organizador ativo**

- organiza experiência
 - estrutura realidade
 - expressa-se através do corpo
-

3. Momento de Reflexão

O chamado “**momento de reflexão**” é:

- um intervalo funcional
- onde ocorre reorganização da experiência
- base da percepção de tempo, causa e efeito

Escalas:

- impulso nervoso → nível físico
- consciência → nível humano
- transição experiencial → níveis mais amplos

4. Tempo e Simultaneidade

- o tempo linear é uma **forma de percepção**
- todas as experiências coexistem numa estrutura simultânea

☞ implicações:

- não há sequência real de vidas
 - não há dívida temporal (karma como punição)
 - há **configuração simultânea da experiência**
-

5. Identidade (Reconfiguração vs. Substituição)

A identidade não é fixa:

- não “morre”
- não é substituída

☞ é continuamente:

| reconfigurada

- “morte do self” = suspensão de um padrão
 - “renascimento” = reorganização
-

6. Estado de Graça

Estado basal de funcionamento coerente da consciência

- não pode ser perdido
 - pode ser ignorado
 - corresponde a:
 - coerência
 - integração
 - ausência de resistência
-

7. Criatividade como Força Base

A criatividade é o princípio organizador da realidade

Expressa-se em:

- corpo
- saúde
- relações
- eventos

☞ tudo é:

objetivação da atividade da consciência

8. Crenças e Direção da Experiência

- crenças → organizam percepção
- intenção → ativa processos
- imaginação → direciona energia

☞ **resultado:**

experiência física = expressão estruturada da consciência

9. Corpo como Interface

O corpo é:

- produto da criatividade
- sistema autorregulador
- interface entre níveis

Relação:

- PF → influencia células
- células → sustentam PF

10. Alma e Oversoul (Clarificação)

- “alma” → termo relativo (nível intermédio)
- “Oversoul” → explicitação de uma estrutura mais ampla

☞ não são entidades distintas, mas:

diferenças de escala dentro do mesmo processo

11. Interdependência dos Níveis

Nenhum nível é isolado:

- células ↔ PF
- PF ↔ alma
- alma ↔ Oversoul
- Oversoul ↔ Self de Origem

👉 princípio:

interdependência funcional em toda a estrutura

12. Aplicação Prática

A transformação ocorre através de:

- reconhecimento
- intenção

- reconfiguração de crenças

E manifesta-se em:

- saúde
 - comportamento
 - experiência vivida
-

◇ Núcleo Operativo (essência do capítulo)

A realidade não é algo que te acontece —

é uma configuração contínua da consciência em múltiplos níveis interligados.

◇ Fórmula Sintética

Consciência → organização → crença → intenção → expressão → experiência

ESTRUTURA DA IDENTIDADE E DA EXPERIÊNCIA

Como o Self se expressa através de níveis interdependentes para criar e viver a experiência.



P A R T E I I

*O Teu Corpo como a Tua Escultura
Viva e Única*

*A Tua Vida como a Tua Obra de Arte
Mais Íntima e a*

*Natureza da Criatividade tal como se
aplica à Tua Experiência Pessoal*

CAPÍTULO 10

A Natureza da Iluminação Espontânea e da Iluminação Induzida. A Alma em Roupagem Química

O jovem, assistente de um médico conhecido, escreveu a solicitar uma sessão, a 13 de novembro de 1972. Veio aqui há algumas noites e, na noite seguinte, participou na aula de Jane. Falei com ele em ambas as ocasiões. Trabalha com drogas num contexto terapêutico há já algum tempo. Antes disso, tinha viajado pela Índia, acabando por seguir um guru. Deixou o guru para seguir o médico. Como muitos jovens ao longo dos tempos, encontrava-se na sua jornada individual em busca da verdade, virando todas as pedras na tentativa de descobrir os métodos que o ajudariam a encontrar o Caminho — aquilo que, para ele, representava a direção última da verdade.

A meditação trouxe-lhe algum esclarecimento, mas o guru, na Índia, disse-lhe que teria de seguir em obediência cega. O médico oferecia maior liberdade e a esperança de que, talvez, através de meios químicos, as portas da verdade — pelo menos no interior da sua própria alma — pudessem ser abertas. Assim, o nosso buscador regressou a este país e integrou uma grande organização. Viu doentes, infelizes e neuróticos serem conduzidos a este novo templo da verdade, onde as substâncias químicas ocupam, por

assim dizer, o lugar da comunhão do pão. Sentiu que algum bem tinha sido feito, mas receou também que pudesse estar a ocorrer uma intervenção desnecessária e potencialmente perigosa.

Ele próprio participou várias vezes em sessões com drogas, em condições controladas — primeiro com doses pequenas e depois com doses mais elevadas. Deparou-se com material particularmente perturbador. O médico sugeriu que se enfrentasse a si próprio tomando uma nova dose maciça e, embora não quisesse, acabou por aceitar. A experiência foi tão avassaladora que implorou por uma substância que a revertisse, sabendo, ao fazê-lo, que isso contrariava todas as regras. O pedido foi recusado. Disse que, apesar de tudo, se sentia grato por ter sido levado a atravessar a experiência até ao fim, mas dúvidas profundas trouxeram-no até aqui — e acabarão por conduzi-lo a outros caminhos, afastando-o desse tipo de terapia. Muitos vieram até mim, ou escreveram-me após “más viagens”; sobretudo os jovens, sempre grandes buscadores da verdade, e muito tentados a considerar o químico — atualmente o LSD¹ — como o método mais recente para a encontrar. Não estou a falar de marijuana, que é algo completamente diferente e um produto natural da terra. Refiro-me a uma substância resultante do vosso conhecimento tecnológico.

Quando te sentes razoavelmente feliz e satisfeito na tua vida diária, estás num estado de graça. Nas ocasiões em que te sentes

¹ Dietilamida do ácido lisérgico-25. Uma “viagem” pode durar entre cinco a oito horas, ou até mais. Mas não existe uma experiência psicadélica única para todos, seja em termos de tempo ou de conteúdo — tudo é muito intensamente pessoal. Note-se, no entanto, que as declarações de Seth aqui se referem apenas ao LSD, utilizado sob certas condições. Existem outros alucinogénios químicos, por exemplo, que não foram referidos acima.

em unidade com o universo, ou atravessas experiências excepcionais nas quais pareces ultrapassar os limites habituais de ti próprio, entras num estado de iluminação — que apresenta múltiplos graus e níveis. Em qualquer destes estados, a tua saúde física tende a beneficiar, de modo geral, embora possam existir crenças que limitem esse efeito. Estes estados naturais ativam, nas tuas células, memórias associadas a respostas positivas, desencadeadas por acontecimentos da tua vida — quer tenhas consciência deles ou não.

Este tipo de memória celular pessoal ativa, por sua vez, outras camadas dentro das próprias células, em diferentes graus. Mais uma vez, cada átomo e cada molécula contém em si uma forma de memória das suas experiências anteriores. Dependendo do estado de graça ou de iluminação, podem também ser ativadas camadas mais amplas de memória, que não dizem necessariamente respeito à tua experiência pessoal — embora a tua participação e os acontecimentos da tua vida possam surgir nelas, enquadrados de forma diferente daquela a que estás habituado. Qualquer acontecimento da tua vida, por exemplo, está inscrito na memória do universo — tal como o concebes. Assim, num estado de iluminação, a memória celular individual pode ser ativada e, para além disso, pode emergir um nível mais profundo de conhecimento, no qual o teu próprio nascimento e morte podem — ou não — tornar-se compreensíveis.

De forma natural, se não interferires, experimentarás ocasionalmente estados de graça ou de iluminação, ainda que não utilizes esses termos. Sentir-te-ás em paz contigo próprio e com o

teu mundo, ou poderás ir além de ti mesmo, sentindo subitamente que fazes parte de acontecimentos e fenómenos que habitualmente não reconheces como sendo “tu”. Em maior ou menor grau, estas experiências são naturais e fazem parte da tua herança. A tua mente consciente, mais uma vez, é parte do teu self interior — a psique, enquanto campo organizador da experiência — e encontra-se em constante transformação. No contexto da consciência da espécie, representa um desenvolvimento de grande importância. É a partir destes estados que ela se revitaliza e renova, pois eles emergem naturalmente até à consciência. Os psicólogos lidam, na maioria dos casos, com pessoas que já se encontram em dificuldade. O indivíduo feliz não sente necessidade de recorrer a esse tipo de intervenção. Poucos estudos foram realizados para compreender por que razão o indivíduo feliz é feliz — e, no entanto, as suas respostas seriam altamente relevantes.

Em terapias que utilizam doses elevadas de LSD, instala-se um estado de desorganização mental induzido quimicamente. Por desorganização, refiro-me a uma situação em que a mente consciente é forçada a uma condição de impotência funcional. Ocorre uma intervenção direta não apenas sobre a psique — enquanto campo organizador da experiência — mas também sobre a estrutura que te permite operar de forma coerente na realidade que conheces. O ego, enquanto função operativa da Personalidade de Foco — responsável pela orientação, diferenciação e articulação da experiência no contexto físico — não pode ser eliminado durante a vida física. Se uma forma de organização se desagrega, outra surgirá — e tem de surgir — a partir do self interior, isto é, da psique enquanto estrutura organizadora mais ampla que lhe serve de base.

Em tais condições impostas, estás, literalmente, a colocar a consciência egoica perante a sua própria dissolução — num confronto que não é necessário — enquanto o corpo físico luta simultaneamente pela sua integridade e vitalidade. Estás, assim, a gerar um conflito de grande intensidade. A paisagem da psique é, de facto, revelada, fornecendo dados relevantes ao psiquiatra. No entanto, as experiências vividas pelos pacientes — e isto aplica-se a doses elevadas — correspondem à encenação, através de um confronto extremo, do próprio processo de emergência da consciência ao nível da espécie, seguido do seu colapso — como se fosse aniquilada — e, depois, do seu renascimento, à medida que o indivíduo luta por reorganizar-se e emergir novamente a partir de dimensões que não são naturalmente acessíveis nessas condições. As estruturas biológicas e psíquicas mais profundas são alteradas. Não afirmo que sejam necessariamente danificadas, embora isso possa ocorrer, dependendo da situação. A consciência é atingida nas suas bases. Quando surgem estados de transcendência nestas condições, correspondem ao nascimento psíquico de uma nova configuração de identidade a partir das fontes da anterior — e à dissolução da configuração precedente. Em alguns casos, as próprias mensagens genéticas parecem reorganizar-se, tornando-se diferentes. Trata-se de uma desestruturação psíquica induzida num enquadramento tecnológico.

Sob o efeito de LSD, tornas-te altamente sugestionável. Se te for dito que o ego deve desaparecer, tenderás a desorganizar essa função. Seguirás, a um nível profundo, as ideias do teu orientador, mesmo nas melhores condições. Esse “renascimento” psíquico pode deixar-te com um conjunto completamente novo de problemas,

construídos sobre a base dos anteriores e ainda por decifrar. A nova configuração egoica está plenamente consciente das condições da sua origem. Sabe que emergiu da dissolução da anterior e, apesar dos sentimentos de expansão e entusiasmo — naturais no seu surgimento —, mantém o receio da mesma dissolução de que nasceu. A integridade natural do organismo já não é a mesma. A relação com o mundo físico deixa de ser vivida com a mesma confiança, tornando-se menos estável. A configuração de identidade que se formou com o corpo e cresceu com ele deixa de operar da mesma forma, sendo substituída por outra que emerge a partir da organização anterior.

Ora, estas transformações da identidade ocorrem naturalmente ao longo da vida. Sempre que a identidade se reorganiza, torna-se diferente do que era. Quando isso acontece de forma espontânea, trata-se de uma expressão intrínseca da criatividade da psique, e que segue o seu próprio ritmo — ligado a ciclos da mente, do corpo, da consciência e das células, de formas que ainda não compreendes plenamente. Nesses casos, toda a estrutura e as suas relações internas transformam-se de forma integrada, permitindo à mente consciente assimilar o processo. Tu cresces e vives através de “mortes” internas constantes, e atravessas “renascimentos” ao longo da tua vida que não reconheces conscientemente. Doses elevadas de LSD ativam quimicamente todos os níveis de memória celular a tal ponto que, em certos termos, deixam de estar sob regulação do sistema, permitindo que essas memórias emerjam de forma imprevisível, sobretudo sob pressão. A delicada articulação entre os níveis biológico e psíquico fica, assim, enfraquecida.

É precisamente porque acreditas que o ego — enquanto função operativa da Personalidade de Foco — é uma estrutura secundária face à própria Personalidade de Foco que recorres a tais métodos para aceder ao conhecimento interior. É também por não reconheceres a capacidade de adaptação e robustez da tua mente consciente que aceitas esse tipo de procedimentos. Assim, paciente e terapeuta partilham a crença de que a mente consciente não tem acesso direto ao conhecimento de que necessita. Partilham igualmente outras crenças, como por exemplo: a de que a psique — enquanto campo organizador da experiência — é um repositório de medos reprimidos, terrores e impulsos primitivos; que esse material tem de ser forçado a emergir antes que seja possível expressar energia, criatividade e força de forma positiva; e que, por isso, a identidade deve primeiro confrontar todos esses conteúdos do passado antes de se libertar dos receios do presente.

Isto constitui, simplesmente, outro sistema de crenças dentro do qual paciente e terapeuta operam. A aparente espontaneidade dessas sessões pode, de facto, oferecer aos psiquiatras e psicólogos uma espécie de mapa da psique. Estatisticamente, as experiências individuais, embora distintas, tendem a seguir um padrão — o das crenças assumidas conscientemente e das respostas que emergem em interação, também influenciadas a um nível implícito. Por baixo disso, pode vislumbrar-se uma paisagem relativamente definida da psique, ainda que distorcida, expressa através de símbolos. Esses símbolos constituem tentativas da psique de representar a memória celular. O movimento psíquico mobiliza sempre a atividade molecular. O conhecimento latente e naturalmente fluido das

moléculas contribui para a formação do “conhecimento” das células. Funcionam em conjunto de forma integrada.

Sob a pressão induzida por doses elevadas de LSD, essa coerência molecular tende a fragmentar-se. Este não é um processo diretamente observável ao nível físico. A própria integridade celular pode ficar comprometida. Jane tem razão ao considerar que isto pode ser mais perturbador do que qualquer forma de terapia de choque físico. Mais importante ainda: nada disto é necessário. Todo este tipo de intervenção assenta na ideia de que a mente consciente é profundamente limitada; que existem problemas essenciais inacessíveis a ela; que a sua função é meramente analítica; e que não consegue lidar com conteúdos intuitivos ou psíquicos mais amplos. São as tuas próprias crenças que tornam essa limitação aparente.

Intervenções deste tipo, dirigidas à psique — enquanto campo organizador da experiência — colocam em causa a estabilidade do sistema humano e desrespeitam a integridade da tua condição enquanto ser vivo. Poderás argumentar que essas substâncias são naturais por existirem na realidade que conheces, mas o corpo está preparado para lidar com elementos provenientes do ambiente natural. Doses elevadas de substâncias sintetizadas não são facilmente assimiladas e podem gerar desorganização ao nível biológico. No seu contexto cultural, alguns povos indígenas americanos utilizam o peiote de forma específica — mas não de modo excessivo ou destrutivo. Integram-no como um elemento natural da sua relação com o meio. Não procuram ultrapassar violentamente os limites da sua experiência. Utilizam-no para

ampliar percepções que já fazem parte das suas capacidades naturais.

Nessas condições, tornam-se parte do Todo — como é natural — sem deixarem de ser quem são. Conseguem integrar o conhecimento obtido e aplicá-lo tanto na sua vida individual como na organização da sua comunidade. Utilizam-no dentro do seu próprio sistema de crenças, no qual a condição humana é compreendida e aceite como base. A mente consciente é vista como complemento do organismo, e não como obstáculo. Como foi referido anteriormente, no Capítulo Quatro, existem atualmente duas orientações principais. Uma sustenta que a mente consciente e o intelecto — entendido como função de pensamento estruturante e analítico — têm todas as respostas, assumindo, porém, que isso implica a predominância da análise racional, como se todas as soluções pudessem ser alcançadas exclusivamente por esse meio. A outra considera que as respostas se encontram nas emoções e nos sentimentos. Ambas estão incompletas. Intelecto e sentimento fazem parte da experiência, mas o equívoco reside sobretudo na ideia de que a mente consciente deve ser predominantemente analítica, em vez de também integrar e compreender o conhecimento intuitivo e psíquico. Nenhuma dessas abordagens reconhece a flexibilidade e o potencial da mente consciente. O ser humano apenas começou a explorar essas capacidades.

O teu corpo és tu na forma física. Como já referi noutros livros, a alma — enquanto configuração que integra múltiplas expressões da identidade — não consegue expressar-se plenamente através da experiência corporal num dado momento, pelo que existem sempre

aspectos de ti que permanecem não expressos. Toda a tua experiência física está necessariamente ancorada na realidade corporal. A energia que sustenta a tua expressão provém da alma. Através dos teus pensamentos, orientas a forma como o corpo se manifesta — podendo essa expressão traduzir-se em saúde ou em doença. A partir do conhecimento dos conteúdos da tua mente consciente, podes contribuir, de facto, para a resolução da maioria das condições do corpo, dentro de limites que serão explicados mais adiante. As tuas próprias ideias seguem leis específicas de criatividade. Possuem ritmos próprios. Os processos associativos da tua mente, operando através do cérebro, estão intimamente ligados ao comportamento minucioso das tuas células. À medida que aprendes a utilizar os teus pensamentos — ou mesmo à medida que eles se transformam naturalmente — ocorrem alterações correspondentes ao nível celular. Existe uma progressão ordenada, uma relação íntima.

Quando se utilizam doses elevadas de LSD, estás a criar artificialmente um cenário de desorganização a partir do qual se procura reconstruir uma identidade funcional. É verdade que os padrões habituais de associação entre pensamento e ação podem ser desfeitos, mas também que a organização interna é submetida a um choque, tanto ao nível psíquico como biológico. Na vida quotidiana, ocorre frequentemente um processo natural de autorregulação durante o estado de sonho, mesmo quando surgem pesadelos de tal intensidade que levam ao despertar abrupto. Nesses casos, a mente consciente é levada a confrontar a situação carregada — mas já depois do evento, em retrospectiva. O próprio pesadelo pode funcionar como uma forma de terapia de choque

interna, na qual uma configuração de identidade atua sobre outra, ativando a memória celular de modo semelhante ao que poderia ocorrer numa sessão com LSD.

No entanto, a própria organização da identidade funciona como o seu principal sistema de autorregulação. Sabe exatamente quantos desses “choques” pode integrar de forma benéfica, quais as associações que devem ser ativadas através de experiências intensas e imagens simbólicas, e quais devem permanecer inativas. Séries de pesadelos funcionam frequentemente como processos internos de reorganização. Podem causar medo à mente consciente, mas esta desperta sempre no seu enquadramento habitual — abalada, talvez, mas ainda integrada na realidade quotidiana. Outros acontecimentos oníricos, mesmo quando não são recordados, podem também preparar o indivíduo para lidar com os efeitos desse tipo de “terapia onírica”. Tal como alguns processos com LSD podem resultar numa sensação de renascimento — frequentemente temporária —, também períodos de pesadelos conduzem, de forma natural, a sonhos nos quais a identidade estabelece novas ligações com a fonte do seu próprio ser.

Se os cientistas estudassem o corpo e a mente a partir das suas capacidades naturais de autorregulação e regeneração, poderiam aprender a favorecer esses processos, pois eles ocorrem continuamente ao longo da vida — e o que referi é apenas um exemplo. Quando são utilizadas doses elevadas de substâncias químicas, a mente consciente é confrontada de forma abrupta com experiências intensas para as quais não foi concebida, sendo deliberadamente colocada numa condição de incapacidade

funcional. Perante situações externas como guerras ou desastres naturais, a mente consciente mantém-se orientada para o mundo exterior, com o qual está preparada para lidar. Em contextos de grande pressão física, mobiliza os recursos do corpo e da psique — enquanto campo organizador da experiência — realizando feitos notáveis que, posteriormente, a surpreendem pela sua intensidade.

A sua estabilidade e capacidade de orientação consciente podem, nesses contextos, ser profundamente reforçadas. Em situações extremas no mundo físico, os indivíduos podem descobrir uma capacidade inesperada de ligação com os outros. No entanto, num cenário de desorganização ao nível da psique — enquanto campo organizador da experiência — induzido por doses elevadas de LSD, ocorre o inverso. A mente consciente entra em crise não por fatores externos, mas porque é forçada a operar num contexto interno para o qual não foi estruturada, e que não consegue compreender. Nesse contexto, os mecanismos habituais de organização — associação, memória e coerência — bem como os processos da própria psique deixam de funcionar como suporte e passam a operar como fatores de instabilidade. A mente consciente torna-se vulnerável a forças que deveria orientar, ao mesmo tempo que é privada das suas capacidades lógicas naturais — e até do seu próprio sentido de identidade. Deixa de existir uma referência externa com a qual possa interagir, bem como um enquadramento interno onde possa recuperar equilíbrio.

Jane tem estado a trabalhar num livro de poemas intitulado *Diálogos*, no qual escreveu recentemente sobre “mundos duplos”. Numa noite, ao olhar pela janela da cozinha, viu uma poça de chuva

transformar-se subitamente numa forma viva, fluida e bela, que se ergueu e começou a deslocar-se enquanto a chuva escorria pelas suas superfícies líquidas. Sentiu uma profunda alegria ao observar essa experiência. Sabia que, no plano físico, a poça permanecia plana, mas percebia simultaneamente outro nível de realidade igualmente consistente — mais amplo, na verdade — no qual aquela forma existia. Durante um instante, percebeu dois níveis de realidade através da sua visão física. Embora a experiência fosse estimulante, poderia ter-se tornado perturbadora se a mente consciente não tivesse mantido clareza; por exemplo, se tivesse saído para o exterior e começado a encontrar formas a emergir de cada poça, sem conseguir reverter a situação. Tal como ocorreu, foi uma experiência benéfica.

Mas quando a mente consciente é forçada a confrontar experiências menos harmoniosas e, simultaneamente, é privada da sua capacidade de discernimento, compromete-se a base do seu funcionamento. Pouco depois da experiência com a forma de chuva, Jane teve outra. Com os olhos abertos, na pequena cozinha, surgiu diante dela uma luz amarela suave e circular. Viu-a fisicamente, mas não encontrou qualquer causa física para a sua origem. Durou alguns segundos e desapareceu. Assim que a viu, recuou instintivamente. A última linha do poema que tinha terminado antes do jantar referia-se a uma luz que iluminaria ambos os mundos — o da alma e o da matéria. Conscientemente, pensou que a luz pudesse ter sido provocada por um relâmpago, embora outra parte de si soubesse que não era o caso. Momentos depois, a linha do poema ocorreu-lhe novamente, e fez a ligação adequada. A mente consciente ficou momentaneamente perturbada, mas conseguiu

integrar a experiência. O significado dessa luz tornar-se-á progressivamente mais claro através dos seus sonhos, da continuação intuitiva do poema e da própria experiência física.

O significado da luz revela-se gradualmente, à medida que ela está preparada para o compreender plenamente. Assim, embora o acontecimento tenha ocorrido, como qualquer acontecimento, não está concluído. Na experiência induzida por drogas mencionada anteriormente, símbolos e acontecimentos intensos são impostos abruptamente à mente consciente — e, mais ainda, num contexto em que o tempo, tal como é habitualmente experienciado, deixa de servir como referência. Nessas condições, a mente consciente não consegue refletir sobre os fenómenos de forma subjetiva. Os acontecimentos sucedem-se demasiado rapidamente.

Pode surgir uma sensação de duração distorcida, quase grotesca, na qual a ação parece impossível. Deixa de haver separação entre identidade e experiência. Mesmo experiências intensas e elevadas podem tornar-se perturbadoras quando são impostas. O custo para a organização global da identidade é demasiado elevado. As sensações posteriores de renascimento, frequentemente relatadas, correspondem de facto a esse processo. As configurações anteriores da identidade dissolvem-se, e novas estruturas manifestam uma sensação de unidade e vitalidade. Contudo, subsiste frequentemente uma base implícita de descontinuidade profunda. Permanece o reconhecimento de que a organização anterior não se manteve — e, nesse contexto, que garantia tem a nova configuração?

Mais uma vez, o corpo é uma escultura viva. Tu existes nele e moldas a sua forma — e, em termos práticos, ele és tu enquanto estás na realidade física. É através dele que reconheces a tua identidade ao nível da expressão física. Caso contrário, poderás sentir-te desligado da tua própria base biológica. Essa expressão constitui a tua forma de identidade em contexto físico — a Personalidade de Foco — através da qual, neste momento, toda a experiência se organiza. És mais do que a tua existência temporal, mas a tua experiência enquanto ser vivo depende da tua ligação ao corpo. Continuarás a existir após a morte física, mas, em termos operativos, a expressão ocorre sempre através de uma forma. Se te identificares exclusivamente com o corpo, poderás considerar impossível a continuidade após a morte. Se, por outro lado, te identificares apenas como uma entidade mental, não te sentirás plenamente vivo no corpo, mas separado dele. Considera-te como um ser físico neste momento. Reconhece que, posteriormente, a expressão continuará através de outra forma, mas que o corpo e o mundo material constituem, agora, o teu modo de expressão.

Estas atitudes são fundamentais. Numa experiência intensa com substâncias químicas, a realidade física é retirada do seu enquadramento natural e apresentada de forma desorganizada, tornando incoerentes as respostas habituais. Poderás sentir, por exemplo, que o mundo está a colapsar à tua volta, sem possibilidade de resposta adequada. O terapeuta poderá dizer: “Entrega-te totalmente à experiência. Se necessário, permite a dissolução.” Isto entra em conflito direto com a tua organização biológica e com o funcionamento natural da mente consciente. Estou consciente das associações religiosas que aqui surgem:

“morre para ti mesmo e renascerás.” O que designas como o eu — enquanto organização egoica da Personalidade de Foco — transforma-se continuamente, tal como as células do teu corpo. Biológica e psiquicamente, a continuidade da vida depende dessas transformações constantes — processos de reorganização que ocorrem naturalmente, tanto nos ciclos da natureza como nos da própria psique.

Ajusta-te com flexibilidade ao movimento harmonioso da existência, tal como se reflete no universo do corpo e da mente. Isto não implica a anulação da organização egoica. É precisamente por não confiares no funcionamento natural do teu próprio sistema que recorres a esse tipo de intervenção. Os indivíduos que procuram esse tipo de tratamento temem, acima de tudo, a natureza da sua própria identidade — tornando-se, por isso, facilmente dispostos a abdicar dela. Os teus pensamentos e crenças configuram a tua realidade. Como Rob disse durante a pausa, não existe uma terapia “mágica” — existe, sim, a compreensão da tua capacidade criativa e o reconhecimento de que és tu quem estrutura o teu mundo.

Na experiência física, a alma expressa-se através de uma base química, e utilizas os elementos que introduzes no corpo para configurar uma forma coerente com as tuas crenças. Algumas dessas ideias são assimiladas culturalmente; outras resultam da tua própria interpretação da experiência corporal. As tuas crenças acerca de qualquer substância influenciam diretamente os seus efeitos. No contexto de terapias com LSD, esperas uma reação intensa e és orientado nesse sentido. A substância atua como um

amplificador dos conteúdos psíquicos, pelo que a tua experiência seguirá tanto as tuas crenças como as do terapeuta, transmitidas de forma explícita e implícita. Da mesma forma, se acreditares que determinadas substâncias presentes na alimentação podem causar efeitos negativos graves, mesmo pequenas quantidades poderão produzir esses efeitos.

No ciclo natural de renovação celular, e no padrão habitual em que a organização egoica se transforma continuamente, existe um fluxo harmonioso sem perda de orientação. A memória celular é transmitida de forma fluida entre gerações de células. Como foi referido anteriormente, no Capítulo Um, aquilo a que chamas ego — enquanto função organizadora da Personalidade de Foco na interação com a realidade física — é uma configuração que emerge da psique para operar nesse contexto. No decurso normal dos acontecimentos, essa organização transforma-se noutra, mas, ao perder a sua posição dominante, não deixa de existir. Reorganiza-se como parte integrante da psique. Quando ocorre uma tentativa de anulação forçada, há um esforço intenso de reorganização, à medida que a psique procura gerar novas configurações egoicas capazes de lidar com a situação. Nestes termos, quanto mais estruturas tentas eliminar, mais surgem.

Em todo este processo, o estado do corpo torna-se altamente perturbado, e o organismo físico é levado a responder, da melhor forma possível, a uma sequência de eventos que, no entanto, reconhece não estarem a ocorrer ao nível físico. O corpo percebe que se trata de uma situação simulada, mas não consegue evitar ativar os mecanismos fisiológicos correspondentes — mobilizando

respostas próprias de situações reais. Isto conduz a um desgaste significativo e a uma utilização excessiva das suas reservas naturais. As ideias configuram a realidade, e o corpo já está habituado a responder a situações imaginadas — por exemplo, quando a mente projeta cenários adversos que não existem fisicamente, mas que ainda assim desencadeiam respostas de ativação intensa. Em contextos de intervenção com substâncias químicas em doses elevadas, o corpo entra num estado de alerta extremo, mobilizando todos os seus recursos, enquanto simultaneamente reconhece que os sinais que recebe não correspondem a situações físicas reais — embora se apresentem como tal e com carácter de urgência.

Até certo ponto, ocorre também uma perturbação da própria condição básica do organismo enquanto ser vivo. As imagens e experiências vividas raramente são esquecidas, e a nova organização egoica mantém a memória dessas impressões. Alguns psicólogos sugerem que existe uma resistência inconsciente ao processo natural de nascimento.² No entanto, aqui tens uma situação em que a organização egoica — enquanto identidade operativa da Personalidade de Foco — é confrontada com a sua própria dissolução, enquanto outra emerge após participação consciente nesse processo. Tenho consciência de que muitos psicólogos e psiquiatras acreditam estar a mapear o funcionamento da psique através destes métodos. Já é problemático dissecar um organismo para compreender o que o mantém vivo. Torna-se muito

² A Jane e eu discordamos veementemente desta ideia.

mais arriscado tentar desmontar uma estrutura psíquica na expectativa de a reconstruir posteriormente.

Existem sistemas naturais de retroação no corpo e na psique que operam no sentido de estabelecer condições de equilíbrio ótimas, nas quais o teu crescimento e desenvolvimento podem ocorrer. Existe aqui uma diferença — já referida anteriormente, no Capítulo Nove — entre ti e os animais, no modo particular como configuras a tua realidade. No ser humano, os pensamentos conscientes desempenham um papel fundamental como orientadores da atividade não consciente. Tornas-te, assim, de uma forma específica, responsável por efeitos físicos que, nos animais, são predominantemente de natureza instintiva. Isto proporciona-te um sistema de retroação simultaneamente consciente e não consciente, através do qual podes avaliar a tua experiência e ajustar a sua expressão. Os sistemas terapêuticos fazem parte integrante desta inter-relação e estão em funcionamento contínuo. De certo modo, um estado de graça ou de iluminação ocorre quando existe um equilíbrio dinâmico entre a mente consciente e os restantes níveis da psique e do corpo — um reconhecimento biológico e experiencial da totalidade do indivíduo em si mesmo e na sua relação com o todo.

Esses estados conduzem a uma condição de clareza mental, coerência psíquica e equilíbrio físico. A margem de atuação da mente consciente, através do intelecto — enquanto função estruturante do pensamento — e da sua ligação aos sentidos, permite que até um acontecimento aparentemente insignificante desencadeie esse tipo de experiência. A capacidade de foco intenso

é uma característica da mente consciente e pode parecer limitada por se centrar na dimensão física; no entanto, dentro desse campo, possui ampla liberdade para interpretar a realidade de múltiplas formas.

A mente consciente pode, por exemplo, interpretar uma rosa como símbolo de vida ou de morte, de alegria ou de tristeza. Em determinadas condições, a interpretação de um elemento simples pode desencadear experiências profundas que ativam recursos internos de energia mobilizadora e capacidade de reorganização. Como as características da consciência egoica têm sido frequentemente mal compreendidas, tende-se a reduzi-la à sua função analítica. Essa função é importante, pois permite decompor percepções mais amplas em elementos compreensíveis. Contudo, a mente consciente é também um agente de síntese: integra elementos diversos da experiência e organiza-os em novas configurações.

Essas novas organizações funcionam como estímulos que ativam níveis mais profundos da identidade — enquanto estrutura dinâmica de organização da experiência — gerando continuamente novas formas de experiência. A psique — enquanto campo organizador da experiência — responde através da riqueza da sua estrutura, disponibilizando capacidades específicas para lidar com as circunstâncias externas. Quando corpo e mente operam de forma integrada, a relação entre ambos torna-se fluida, e os sistemas naturais de autorregulação colocam-te num estado de saúde e de graça.

Como referi anteriormente, no Capítulo Dois, os teus sentimentos seguem o fluxo das tuas crenças. Se isso não te parece evidente, é porque não estás plenamente consciente dos conteúdos da tua mente consciente. Tal como podes fechar os olhos físicos, também podes evitar reconhecer aquilo que está presente ao nível da tua experiência consciente. É precisamente por não confiares nos teus próprios mecanismos naturais de autorregulação — ou por não compreenderes plenamente o funcionamento da mente consciente, enquanto instância de interpretação e organização da experiência, e dos processos não conscientes, enquanto dinâmicas operativas da psique — que recorres a tantas formas de intervenção externas.

Poderá parecer que as tecnologias e invenções causaram muitos danos — e, em parte, causaram. Por outro lado, a tecnologia também coloca ao teu alcance formas valiosas de regulação, como a música, que ativa as células vivas do corpo, mobiliza a energia da psique — enquanto campo organizador da experiência — e favorece a integração da mente consciente com os restantes níveis do teu ser. A música é uma expressão externa — e particularmente eficaz — dos padrões sonoros internos que atuam continuamente no corpo (ver Capítulo Cinco). Funciona como um lembrete consciente desses ritmos mais profundos, tanto ao nível do som como do movimento.

Ao ouvires música que te é significativa, podem surgir imagens que revelam as tuas crenças sob novas formas. A ação reguladora do som pode ocorrer também através de experiências simples, como ouvir a chuva. Não necessitas de substâncias, hipnose ou sequer de meditação. Basta permitires que a tua mente consciente

se mova com liberdade e direção. Quando não é restringida, ela percorre naturalmente sequências de pensamentos e imagens que desempenham uma função autorreguladora.

No entanto, frequentemente evitas esse processo natural, afastando-te de pensamentos conscientes que te parecem desconfortáveis, mas que poderiam conduzir-te à origem de determinadas crenças limitadoras. Ao atravessares essas experiências, poderias transformá-las e alcançar estados de maior clareza e equilíbrio. Em vez disso, muitos recorrem a métodos externos, nos quais essas experiências são impostas, sem o suporte estabilizador da mente consciente.

Os sonhos constituem um dos teus principais mecanismos naturais de autorregulação e um dos meios mais eficazes de ligação entre os níveis internos e externos da experiência. Habitualmente, não os interpretas com base nas tuas próprias referências. Foste ensinado a analisá-los segundo sistemas padronizados, nos quais determinados símbolos são associados a significados fixos, frequentemente definidos por modelos psicológicos, místicos ou religiosos. Alguns desses sistemas aproximam-se de aspetos válidos da realidade, mas tendem a ignorar a natureza profundamente individual dos sonhos, bem como o facto de seres tu quem organiza a tua própria experiência.

O significado de um símbolo — como o fogo — varia consoante a relação que tens com ele: pode representar ameaça ou conforto, sendo sempre influenciado pelas experiências pessoais associadas. A dificuldade em reconhecer o significado dos teus próprios

símbolos oníricos deve-se, em grande parte, ao facto de não estares habituado a observá-los de forma consciente. Foste levado a acreditar que a mente consciente não os consegue compreender. Assim, perdes de vista as ligações entre a experiência de vigília e a experiência onírica, bem como os múltiplos processos de resolução que ocorrem durante o sono.

Esses processos tornam-se particularmente evidentes quando colocas uma questão de forma clara antes de adormecer. No entanto, ocorrem mesmo sem essa intenção consciente. Os sonhos fornecem informação sobre o estado do corpo, o contexto experiencial e as condições prováveis que decorrem das tuas crenças atuais. O estado de sonho funciona como um espaço de experimentação, no qual avalias diferentes possibilidades e selecionas aquelas que poderás manifestar na experiência física. Não apenas os pesadelos, mas muitos outros sonhos seguem padrões de reorganização mais eficazes do que qualquer processo induzido externamente. O uso de sedativos pode interferir com esta atividade.

Abordarei neste livro, com maior detalhe, a natureza criativa e reguladora dos sonhos, bem como métodos simples para os utilizar de forma mais eficaz. Aqui pretendo apenas indicar alguns dos acessos naturais à iluminação e aos estados de graça. Estes constituem alternativas para aqueles que acreditam que a única via consiste em pressionar a mente consciente — seja através de substâncias ou de outros métodos que procuram reduzir temporariamente a sua capacidade — em vez de desenvolver as suas capacidades naturais de integração.

A tua natureza — enquanto organização própria da tua identidade em interação com a experiência —, para além de possuir capacidades gerais de autorregulação, dispõe também de mecanismos específicos e únicos que emergem da tua própria experiência. Esses mecanismos podem ser reconhecidos, compreendidos e utilizados por ti. Neste domínio, determinados acontecimentos assumem especial importância. Situações que podem parecer irrelevantes para outros podem servir, para ti, como acesso direto a reservas internas de energia mobilizadora e capacidade de reorganização. Estas incluem tanto experiências de vigília como de sonho. Se te recordas de certos sonhos após os quais acordaste revitalizado, então, antes de adormecer, evoca-os conscientemente e afirma a tua intenção de os voltar a experienciar.

Se alguma atividade — por mais invulgar ou aparentemente insignificante que seja — te proporcionar uma sensação de satisfação, dá-lhe continuidade. Estes processos naturais de autorregulação podem não só conduzir a estados de bem-estar, vitalidade e equilíbrio físico, como também a experiências mais amplas de iluminação e de graça. A fruição artística é também altamente reguladora, e a sua criação resulta de uma articulação refinada entre a mente consciente e os processos não conscientes. Mais adiante, procurarei explicar a profunda interligação entre sonho, criatividade e a própria natureza da realidade experiencial.

A ideia mais transformadora — e o passo mais significativo para qualquer forma de iluminação — consiste em compreender que a tua realidade exterior emerge do campo invisível da tua própria organização, através dos teus pensamentos e crenças conscientes.

Ao reconheceres isto, percebes o alcance da tua identidade — enquanto configuração ativa da experiência — e a amplitude das tuas escolhas. Deixas de te ver como resultado passivo das circunstâncias. A mente consciente surgiu precisamente para expandir possibilidades, permitindo-te criar e compreender a experiência de forma diversificada.

Importa aqui fazer uma distinção clara: as tuas crenças conscientes orientam os processos não conscientes — enquanto dinâmicas operativas da psique — que transformam ideias em experiência física. Assim, embora os teus pensamentos influenciem diretamente a tua experiência, não tens acesso consciente aos mecanismos através dos quais isso ocorre. Não basta afirmar com intensidade: “Quero atingir um estado de iluminação”, esperando que isso se concretize, se o conjunto das tuas crenças estiver orientado em sentido contrário.

Podes sentir-te incapaz ou acreditar que tal estado não é possível para ti, e nesse caso estarás a gerar mensagens contraditórias. Também não é útil tentares controlar conscientemente os processos internos através dos quais as tuas intenções se manifestam, pois, esses processos não operam ao nível da percepção direta. A sexualidade constitui outro sistema natural de autorregulação, desde que não tenha sido comprometido por crenças restritivas. A experiência mística natural — livre de construções dogmáticas — representa uma forma original de integração, frequentemente distorcida em sistemas institucionais. Trata-se do reconhecimento direto da unidade do indivíduo com a origem da sua própria experiência.

A alma — enquanto configuração que integra múltiplas expressões da identidade — não se expressa apenas através de uma base química, mas também através de todos os elementos que compõem a realidade física. Enquanto ser físico, és influenciado por qualquer substância que integra o teu organismo — sejam alimentos, elementos naturais ou compostos —, mas os seus efeitos são sempre modulados pelas tuas crenças.

Os sonhos e os acontecimentos da tua vida alteram continuamente os equilíbrios químicos do corpo. Um sonho pode surgir com a função específica de compensar algo que falta na tua experiência quotidiana, mobilizando recursos internos e desencadeando respostas fisiológicas que ativam processos de reorganização e resolução de determinados estados físicos. Outro sonho pode proporcionar um período de equilíbrio profundo, reduzindo estados de tensão e regulando a atividade química do organismo. Esses processos são eficazes, mas os seus efeitos tendem a ser temporários se a mente consciente não reconhecer e transformar as crenças que originaram o desequilíbrio.

Já as intervenções externas intensas introduzem novas tensões, criando situações adicionais de desorganização. Isso leva a psique — enquanto campo organizador da experiência — a um estado acrescido de instabilidade, reduzindo a percepção, por parte da mente consciente, da sua própria capacidade de atuação. Após esse tipo de experiência, pode existir uma sensação de expansão, mas permanece a percepção de que os processos subjacentes não são compreendidos, tornando a relação com a realidade física menos segura. Isto não acontece nos processos naturais de reorganização

interna, que ocorrem no comportamento individual e que deveriam ser compreendidos e incentivados.

O teu corpo é a tua própria escultura viva — não apenas na sua forma e estrutura, mas também no conhecimento sensorial que incorpora e na forma singular como se expressa e interage. Essa “escultura” possui também capacidade criativa, que lhe é conferida por ti. Essas capacidades inatas do corpo também te sustentam enquanto continuas a criar a tua própria forma física. A fonte de toda essa criatividade emerge da psique — enquanto campo organizador da experiência — que nunca se encontra totalmente expressa na forma física; por isso, dispões sempre de potencial criativo ainda não manifestado. Tu respondes ao corpo ao mesmo tempo que o formas. Nestes termos, existe uma interação contínua entre criação e criador e, na realidade tridimensional, o criador está tão integrado na sua própria criação que se torna difícil distingui-los.

Um pintor coloca parte de si numa pintura. Tu colocas no teu corpo tudo aquilo de que tens consciência, tornando-o numa expressão direta de ti em forma física. Um artista aprecia a sua obra. Para ele, essa obra fica concluída quando termina o processo criativo, embora os seus efeitos continuem. No teu caso, continuas a criar a tua forma enquanto vives, expressando-te continuamente através dela. Um pintor não observa o mundo através da sua pintura. Tu, porém, observas a realidade através do teu próprio corpo. Não crias apenas o corpo, mas toda a experiência associada a ele, incluindo o contexto em que essa experiência ocorre. Concedes a ti próprio uma existência tridimensional — um

enquadramento no qual a experiência se desenvolve, tal como um artista define as dimensões da sua obra.

As árvores numa pintura não respondem ao vento do espaço físico onde a obra se encontra. Uma figura representada não altera a sua expressão. Tu, pelo contrário, moves-te dentro do espaço-tempo que configuras para a tua experiência. Numa pintura, as formas são aplicadas sobre uma superfície, mas a tua identidade — enquanto princípio organizador da experiência — não é “aplicada” ao corpo. Ela integra-se nele e torna-se parte da sua expressão.

A tua identidade não pode ser totalmente contida na forma física; a porção que permanece além dessa expressão participa na organização do corpo. Diriges a sua forma através das tuas crenças, enquanto os processos não conscientes — enquanto dinâmicas operativas da psique — realizam a sua concretização.

Um escultor utiliza a sua mente consciente, as suas capacidades criativas, o seu corpo e os recursos internos do seu ser para criar uma obra. Decide conscientemente criar e direciona a sua energia para esse fim. Quando crias a “escultura viva” do teu corpo — que é mais relevante para ti do que qualquer obra artística — deves proceder de forma semelhante: direcionar a tua energia para a criação de um corpo funcional e equilibrado. Estás constantemente a formar a tua própria expressão. Tal como nos processos artísticos, muitos dos mecanismos envolvidos não são diretamente acessíveis à mente consciente, mas são altamente eficazes.

Assim como a criação artística está profundamente ligada ao estado de sonho, também o está a criação da forma viva do corpo. A sua expressão dinâmica é influenciada pelos processos de autorregulação que ocorrem nos sonhos. Se existirem desequilíbrios ao nível químico, estes podem ser frequentemente ajustados durante o estado de sonho, através de experiências que mobilizam respostas fisiológicas semelhantes às que ocorreriam em situações equivalentes na vigília.

As dinâmicas que se desenrolam nos sonhos funcionam como um espaço de resolução criativa, no qual são trabalhadas as situações que originaram esses desequilíbrios. Sonhos com conteúdos intensos — incluindo expressões mais assertivas ou energeticamente carregadas — podem ser altamente benéficos, permitindo a libertação de tensões e contribuindo para o equilíbrio do corpo. Através destes processos contínuos de reorganização onírica, corpo e mente regulam-se, em grande medida, de forma autónoma. Assim, a tua forma física é diretamente influenciada pelos teus estados de sonho.

Nos sonhos, um elemento pode funcionar como símbolo, mas não existe um sistema universal de interpretação no qual um símbolo tenha sempre o mesmo significado. As variações da experiência individual são demasiado amplas. É verdade que, por vezes, nos sonhos acedes a níveis profundos do teu próprio ser, mas mesmo aí a expressão dessa realidade é demasiado singular para permitir atribuições simbólicas generalizadas.

Podemos estabelecer aqui uma analogia útil com o campo da arte. Embora todos os artistas trabalhem a partir de uma base comum — a experiência humana — é a singularidade da sua expressão que confere valor à obra. Posteriormente, os críticos podem identificar padrões, associar a obra a uma determinada corrente estética ou interpretativa e relacionar símbolos com os de outras produções — e acabam por assumir que esses símbolos possuem significados universais. No entanto, essa leitura pode afastar-se completamente da intenção do próprio criador, que poderá não se reconhecer nessas interpretações.

O mesmo se aplica aos sonhos. O seu significado só pode ser plenamente compreendido por quem os vivencia. Se aceites interpretações externas fixas, corres o risco de te distanciares da tua própria experiência, tentando encaixá-la num modelo que não é o teu. De qualquer modo, a interpretação representa apenas uma parte do processo. O trabalho principal do sonho ocorre durante a própria experiência, em níveis psíquicos e biológicos profundos. O próprio evento onírico influencia o teu estado físico, desempenhando assim uma função de autorregulação contínua.

Esse efeito resulta da dinâmica interna estabelecida em cada experiência de sonho, na qual os desafios da tua vida são trabalhados. Diversas possibilidades são exploradas e projetadas como desenvolvimentos futuros. À medida que compreendes melhor a natureza das tuas crenças, podes aprender a utilizar o estado de sonho de forma mais eficaz ao serviço dos teus propósitos conscientes. Trata-se de um dos mecanismos naturais mais

eficientes de reorganização, sendo também o contexto interno onde grande parte da organização do corpo físico se processa.

Há um ponto que importa referir. Certas substâncias administradas em contextos clínicos podem interferir, em maior ou menor grau, com o funcionamento natural dos processos oníricos. Existe ainda outra consideração relativa à medicina. Como mencionei anteriormente, no Capítulo Cinco, se segues os princípios da medicina convencional, não estou a sugerir que deixes de recorrer a acompanhamento clínico. No entanto, em condições naturais, muitos desequilíbrios químicos do corpo tendem a autorregular-se quando os fatores internos que lhes deram origem são resolvidos através dos mecanismos naturais disponíveis.

Quando esse equilíbrio é restabelecido, o organismo reconhece que um determinado conflito interno foi resolvido. Corpo, mente e psique passam então a funcionar de forma mais integrada. Quando surgem novos desafios, inicia-se um novo ciclo de reorganização, seguindo padrões rítmicos. No entanto, quando desequilíbrios físicos são suprimidos por intervenção externa, o corpo pode interpretar que o problema interno foi igualmente resolvido — o que nem sempre corresponde à realidade. Nessas condições, o organismo deixa de funcionar de forma integrada.

O problema inicial manifestava-se de uma determinada forma, mas a intervenção bloqueia essa expressão natural. Como resultado, surgem outras formas de manifestação. Se essas novas expressões também forem bloqueadas, a relação entre corpo e mente torna-se progressivamente desarticulada. Os processos

internos ficam comprometidos, e o desafio original não só não é resolvido como deixa de ter possibilidade de expressão — condição essencial para a sua resolução natural.

Existem, naturalmente, múltiplas implicações neste contexto, e os sistemas de crenças da tua cultura também desempenham um papel importante. Se não acreditares nos processos naturais de autorregulação, tenderás a bloqueá-los. Por outro lado, o receio de não recorrer a apoio médico pode gerar tensão adicional. Inversamente, a confiança em determinados métodos pode, por si só, produzir efeitos positivos. No entanto, isso só pode ir até certo ponto se os problemas internos não forem efetivamente abordados.

Muitas vezes, esses problemas acabam por se resolver independentemente das tuas ações ou crenças, devido à amplitude das capacidades criativas inerentes ao teu sistema e aos mecanismos de autorregulação com que o corpo está estruturado desde o início. O mesmo se aplica a condições psíquicas que, por vezes, encontram resolução de forma mais eficaz fora de intervenções formais do que através delas — frequentemente, melhorias ocorrem apesar dos métodos aplicados.

Uma das abordagens recentes sugere que determinadas condições resultam de desequilíbrios químicos. A sua correção pode produzir melhorias imediatas, mas esses desequilíbrios não constituem a causa fundamental. As crenças sobre a tua própria realidade desempenham esse papel. Se a medicação melhora a situação no curto prazo, a origem subjacente continua por resolver. Caso contrário, outras manifestações tenderão a surgir.

Torna-se particularmente difícil trabalhar de forma natural quando estás constantemente exposto à ideia de que soluções externas — substâncias, alimentos ou intervenções — são indispensáveis. Neste contexto, quem tenta confiar nos seus próprios processos internos acaba muitas vezes por enfrentar dúvidas adicionais quanto à validade dessa abordagem. Paradoxalmente, quanto mais dependes de métodos externos, mais essa dependência se reforça, e menor se torna a confiança nas tuas capacidades naturais.

Em alguns casos, o organismo pode desenvolver respostas adversas a determinadas substâncias precisamente porque reconhece que a sua assimilação poderia bloquear a resolução de um problema mais profundo, ou conduzir a formas mais complexas de desequilíbrio ao mascarar a sua origem. Assim, o desenvolvimento pleno dos processos naturais de autorregulação torna-se difícil num contexto em que são continuamente interferidos desde cedo. Ainda assim, esses processos mantêm-se ativos e disponíveis, podendo contribuir para o equilíbrio e a vitalidade da “escultura viva” através da qual experiencias a realidade.

As chamadas “perturbações mentais” evidenciam frequentemente a relação de conflito entre os teus sistemas de crenças e os da sociedade envolvente. Nestes casos, as diferenças são suficientemente marcadas para se refletirem de forma clara no comportamento. Tal como nas condições físicas, existem momentos críticos nesses processos e, se não forem interrompidos, o indivíduo pode, muitas vezes, atravessá-los e encontrar a sua própria forma

de reorganização. Mesmo nas chamadas perturbações mentais, a orientação em relação ao corpo é fundamental, tal como o são as crenças do indivíduo acerca da sua forma e da sua relação com os outros, com o tempo e com o espaço.

Nestes casos, podem surgir desequilíbrios químicos, produzidos de forma não consciente pelo próprio indivíduo, por vezes com o propósito de permitir a exploração de sequências de experiências alucinatórias. Este tipo de “sonho objetivado prolongado” implica uma alteração química relativamente ao estado habitual de vigília. É importante notar que, independentemente da condição física ou psíquica adotada, esta é escolhida por uma razão e constitui um processo que o próprio indivíduo está, ao nível global do seu sistema, preparado para atravessar.

As diferenças de personalidade desempenham, assim, um papel determinante no tipo de condição que é expressa, ou nas alterações que podem surgir na “escultura viva” que constitui o corpo. Os desafios internos que enfrentas são, na sua base, construtivos — orientados para uma maior realização. Um problema associado, por exemplo, a sentimentos de culpa, que se manifesta fisicamente sob a forma de um desequilíbrio, tem como função conduzir-te ao reconhecimento e transformação dessa crença. O corpo encontra-se em constante processo de transformação. Frequentemente interpretas esse processo como um ciclo de crescimento seguido de declínio, mas isso resulta de não o compreenderes como expressão contínua do teu ser em forma física.

O corpo reflete os ciclos da natureza. Expressa, com grande fidelidade, as condições que lhe estão associadas — tanto no início como nas fases mais avançadas da vida. Observam-se, contudo, variações significativas. Muitos deixam de investir na criação do corpo e terminam a sua experiência física relativamente cedo, por múltiplas razões. Outros fazem-no porque associam o envelhecimento à perda de valor, acreditando que apenas a juventude possui significado ou beleza.

As tuas crenças acerca da idade influenciam diretamente o corpo e as suas capacidades. Como foi referido anteriormente, no Capítulo Seis, podes desenvolver determinadas limitações simplesmente porque acreditas que fazem parte inevitável do envelhecimento. A composição química do corpo ajusta-se em função dessas expectativas. Elementos, substâncias, células, átomos e moléculas compõem parcialmente a tua “escultura viva”, mas és tu quem orienta a sua atividade através das tuas crenças conscientes, ativando os processos criativos que sustentam a vida do corpo e asseguram que ele reflete a identidade que assumes. Os processos naturais de autorregulação do corpo podem ser mobilizados com grande eficácia, como verás no próximo capítulo. Abordaremos formas de os potenciar, bem como o papel da mente consciente enquanto orientadora da “alma em expressão química”.

Síntese Operativa

1. Estrutura Base

A experiência humana organiza-se através de um sistema dinâmico composto por níveis interligados:

- **Self (Totalidade)** — campo global de consciência
- **Self de Origem** — núcleo organizador
- **Oversoul** — integração de múltiplas expressões
- **Alma** — configuração que articula múltiplas identidades
- **Psique** — campo organizador da experiência
- **Identidade / Aspetos** — configurações operativas
- **Personalidade de Foco** — expressão experiencial atual
- **Ego** — função operativa da mente consciente

☞ Estes níveis não são entidades separadas, mas modos de organização do mesmo sistema.

2. Princípio Central

A experiência não é imposta — é organizada.

- As crenças conscientes orientam
- A psique processa
- O corpo expressa

👉 **O corpo é:**

uma escultura viva em constante criação

3. Função da Mente Consciente

A mente consciente não é limitada nem meramente analítica:

- interpreta
- foca
- organiza significado
- sintetiza experiência

Função operativa:

orientar, não executar

4. Autorregulação Natural

O sistema possui mecanismos contínuos de autorregulação:

◇ **Sonhos**

- espaço de experimentação
- resolução de conflitos
- reorganização psíquica
- regulação biológica

◇ **Corpo**

- ajusta-se continuamente
- responde a crenças
- reorganiza equilíbrio químico

◇ **Experiência**

- integra níveis interno ↔ externo
- processa desafios

☞ **Condição essencial:**

expressão → permite resolução

5. Interferência Artificial

Intervenções externas intensas (ex.: LSD em doses elevadas):

- forçam desorganização da mente consciente
- rompem a integração entre níveis
- simulam “transformação” sem integração

☞ **Consequência:**

- instabilidade da identidade
- perda de orientação

- quebra da confiança no sistema
-

6. Papel das Crenças

As crenças são o elemento estruturante:

- moldam a experiência
- influenciam o corpo
- determinam interpretação

☞ Não é a intenção que cria mudança:

é a coerência do sistema de crenças

7. Sonho vs Interpretação

- O **trabalho real** ocorre no sonho
- A interpretação é secundária

☞ Não existem símbolos universais:

o significado é individual e relacional

8. Emoção vs Sentimento

◇ Emoções

- reações situacionais
- baseadas na experiência
- variáveis

◇ Sentimentos

- estados contínuos do sistema
- refletem a organização interna
- canalizam informação mais profunda

👉 Função:

sentimento = comunicação estrutural

emoção = resposta experiencial

9. Perturbações (Reinterpretação)

As chamadas “perturbações”:

- não são falhas
- são respostas do sistema

☞ Resultam de:

conflito entre sistemas de crenças

Função:

- expor incompatibilidades
- forçar reorganização

10. Corpo como Interface

O corpo:

- não é objeto passivo

- é expressão ativa da identidade

👉 **Características:**

- responde às crenças
 - ajusta-se quimicamente
 - reflete o estado do sistema
-

11. Princípio de Criação

Não tens um corpo — estás a criá-lo.

- continuamente
 - através das crenças
 - mediado pela psique
-

12. Princípio de Limite

Problemas persistem quando:

- não são expressos
- são bloqueados externamente

👉 **Resultado:**

- substituição de sintomas
 - desarticulação do sistema
-

13. Estados de Graça e Iluminação

Ocorrem quando existe:

- equilíbrio dinâmico
- integração entre níveis

👉 **Não são induzidos:**

emergem naturalmente do sistema

14. Função da Experiência

A experiência:

- não é aleatória
- é estruturada

👉 Serve para:

- reorganização
 - expansão
 - integração
-

15. Princípio Final

O sistema já contém os meios de cura, reorganização e expansão.

O problema não é ausência de capacidade.

👉 É:

interferência + falta de reconhecimento do funcionamento natural

Fecho Integrado

Este capítulo estabelece uma inversão fundamental:

- de intervenção externa → para autorregulação
- de análise → para integração
- de controlo → para orientação

☞ A “alma em expressão química” não é algo a corrigir,

mas **um processo a compreender e a alinhar.**

CAPÍTULO 11

Crenças, Emoções e a Natureza da Agressividade

A natureza das tuas crenças pessoais dirige, em grande medida, os tipos de emoções que terás em qualquer momento. Sentir-te-ás agressivo, feliz, desesperado ou determinado de acordo com os acontecimentos que te sucedem, com as tuas crenças sobre ti próprio em relação a esses acontecimentos e com as tuas ideias acerca de quem e do que és. Não compreenderás as tuas emoções a menos que conheças as tuas crenças. Parecer-te-á que te sentes agressivo ou perturbado sem razão, ou que as emoções se abatem sobre ti sem causa, se não aprenderes a escutar as crenças presentes na tua própria mente consciente, pois são elas que geram as emoções que experiencias.

Uma das causas gerais mais fortes da depressão, por exemplo, é a crença de que a tua mente consciente é impotente — quer perante circunstâncias exteriores que te são impostas, quer perante acontecimentos emocionais intensos que parecem esmagadores a partir do interior. Essa crença gera um estado emocional de desânimo e retração que, ao prolongar-se, se manifesta como depressão. A psicologia, a religião e a ciência — de uma forma ou de outra — contribuíram para a confusão ao despojar a mente consciente das suas qualidades diretivas e ao encará-la como um elemento secundário do self, isto é, da própria organização da tua

identidade experiencial.¹ As correntes do “pensamento positivo” tentam remediar a situação, mas frequentemente fazem mais mal do que bem, porque procuram impor-te crenças que gostarias de sustentar, mas que, no teu estado atual de confusão, não sustentas de facto.

Muitas dessas filosofias levam-te a encolher perante a ideia de acolher pensamentos ou emoções “negativos”. Em todos os casos, as pistas para a tua experiência emocional e para o teu comportamento residem nos teus sistemas de crenças: algumas mais evidentes para ti do que outras, mas todas acessíveis à tua consciência. Se acreditas que tens pouco valor, que és inferior e que estás cheio de culpa, reagirás de várias formas, consoante o teu historial pessoal e o enquadramento em que aceitaste essas crenças. Poderás ter medo de emoções agressivas, porque te parece que outros, muito mais poderosos do que tu, poderiam retaliar. Se acreditares que todos esses pensamentos são errados, irás inibi-los e sentir-te ainda mais culpado — o que gerará agressividade dirigida contra ti próprio e aprofundará o teu sentimento de desvalor.

Ora, se na tua situação leres um livro que te instrua a contemplar a bondade, a voltar imediatamente os teus pensamentos para o amor e para a luz quando te sentes irritado, estarás a entrar em dificuldades. Tais práticas servirão apenas para te tornar mais receoso das tuas emoções naturais. Não compreenderás melhor por que as tens do que antes. Poderás apenas ocultá-las de forma mais

¹ **Explicitação:** não um “eu” isolado, mas o sistema que organiza percepção, significado e ação.

engenhosa e, eventualmente, adoecer, se — dadas as circunstâncias — já não estiveres. Quanto mais te esforçares por ser “bom” num caso desses, mais inferior te tornarás aos teus próprios olhos. O que pensas de ti próprio, da tua vida quotidiana, do teu corpo, da tua relação com os outros? Coloca a ti mesmo essas perguntas. Escreve as respostas ou grava-as. Mas, de uma forma ou de outra, expressa-as objetivamente.

Quando sentires surgir emoções desagradáveis, faz uma pausa e procura identificar a sua origem. As respostas estão muito mais disponíveis do que talvez tenhas acreditado até agora. Aceita essas emoções como tuas no momento em que surgem. Não as empurres para baixo, não as ignores nem tentes substituí-las por aquilo que consideras pensamentos “bons”. Começa por estar consciente da realidade das tuas emoções. À medida que te tornas mais consciente das tuas crenças ao longo do tempo, verás como elas fazem surgir automaticamente determinadas emoções. Um homem seguro de si não se irrita com cada pequena afronta, nem guarda ressentimentos. Já um homem que teme pelo seu próprio valor reage com fúria nessas condições. O fluxo livre das tuas emoções conduzir-te-á sempre de volta às tuas crenças conscientes, se não o bloqueares.

As tuas emoções alteram sempre o equilíbrio químico do teu corpo e modificam a tua produção hormonal, mas o perigo surge apenas quando recusas encarar os conteúdos da tua mente consciente. Mesmo a intenção de te conheceres, de enfrentares a realidade da tua experiência, pode ser de grande benefício, gerando emoções que fornecem energia — um impulso para começar.

Ninguém pode fazer isto por ti. Poderás acreditar que uma boa saúde mental significa estar sempre alegre, resoluto e bondoso, nunca chorar nem demonstrar desilusão. Essa crença, por si só, pode levar-te a negar dimensões perfeitamente naturais da experiência humana e a bloquear o fluxo de emoções que, de outro modo, poderiam purificar tanto o teu corpo como a tua mente. Se estiveres convencido de que as emoções são perigosas, então essa própria crença gerará um medo generalizado de todas elas, podendo levar-te a entrar quase em pânico sempre que manifestes algo que não seja o comportamento calmo mais “razoável”.

As tuas emoções podem então parecer-te altamente imprevisíveis, extremamente poderosas e algo a manter sob controlo a qualquer custo. Essa tentativa de estrangular a emoção natural acabará inevitavelmente por cobrar o seu preço, mas a causa é a própria crença — não as emoções. Qualquer destas condições afasta-te do teu sentido interno de equilíbrio. A graça natural do teu ser fica perturbada.

A mente consciente destina-se a alinhar todas as tuas capacidades de acordo com as tuas crenças acerca da natureza da realidade. Esses recursos são consideráveis, pois incluem os aspetos mais profundos da tua criatividade e capacidades que operam para além do foco consciente, das quais tens apenas uma perceção vaga. Não podes obrigar-te a ser feliz enquanto acreditares que não tens direito à felicidade ou que não a mereces. Não podes dizer a ti próprio para libertar pensamentos agressivos se consideras errado fazê-lo. Assim, tens de lidar diretamente com as tuas crenças em todos os casos. Se te foi dito, mais uma vez,

que o espírito é bom — na verdade, perfeito — e que, por isso, deves ser perfeito em todos os teus modos de ser, enquanto ao mesmo tempo acreditas na imperfeição do corpo, estarás sempre em conflito contigo próprio.

Se te parece que a alma é degradada pela sua associação com a carne, então não conseguirás desfrutar do teu próprio sentido de graça, pois não o considerarás possível. As tuas crenças ditarão a própria interpretação que fazes de diferentes tipos de emoções. Muitas pessoas, por exemplo, estão convencidas de que a raiva é sempre negativa. Em determinadas circunstâncias, pode ser a emoção mais mobilizadora e terapêutica. Podes então reconhecer que, durante anos, te encolheste perante crenças contraditórias, erguer-te com raiva contra elas e, literalmente, iniciar uma nova vida de liberdade. A agressividade natural é, fundamentalmente, uma forma de comunicação — particularmente nos contextos sociais; um modo de informar o outro de que, nos teus termos, ultrapassou um limite e, portanto, um meio de prevenir a violência — não de a causar.

Nos animais, a agressividade natural manifesta-se com grande integridade biológica. Por um lado, é ritualizada; por outro, perfeitamente espontânea. Os seus sinais são claros e compreendidos. Os diferentes graus, posturas e expressões dessa agressividade constituem etapas de uma sequência de comunicação através da qual os encontros são definidos e regulados. Em grande medida, ocorre uma série altamente elaborada de ações simbólicas muito antes de qualquer combate — se é que chega a ocorrer. A manifestação do comportamento agressivo, de facto, impede com

muito mais frequência que uma situação de confronto efetivo se concretize. No ser humano, porém, existem atitudes profundamente contraditórias em relação à agressividade, e as crenças que tens sobre ela estão na origem de muitos dos teus problemas individuais e coletivos.

Em certa medida, abordaremos esses dilemas neste livro. Na tua sociedade — e, até certo ponto, noutras — a comunicação natural da agressividade entrou em colapso. Confundes violência com agressividade e não compreendes a sua natureza criativa nem o seu papel enquanto forma de comunicação destinada a prevenir a própria violência. Fazes, de forma deliberada, um grande esforço para conter os seus elementos comunicativos, ignorando os seus múltiplos valores positivos, até que a sua força natural fica represada e acaba por explodir em violência. A violência é uma distorção da agressividade.

O nascimento é uma ação agressiva — o impulso para fora, com grande intensidade, de um self, isto é, da própria identidade em processo de emergência, que se projeta de dentro de um corpo para um novo ambiente. Qualquer ideia criativa é agressiva. A violência não é agressiva. É, pelo contrário, uma rendição passiva a uma emoção que não é compreendida nem avaliada, apenas temida — e, simultaneamente, procurada. A violência é, no essencial, uma rendição esmagadora e, em toda a violência, existe um elevado grau de impulso autodestrutivo — o oposto da criatividade. Tanto o agressor como a vítima numa guerra, por exemplo, estão envolvidos no mesmo tipo de paixão, mas essa paixão não é agressiva. É o seu oposto — o desejo de destruição. Compreende

que o anseio é composto por emoções de desespero provocadas por um sentido de impotência — não de poder. A agressividade conduz à ação, à criatividade e à vida. Não conduz à destruição, à violência ou ao aniquilamento.

Tomemos um exemplo muito simples. Imagina um homem bondoso e bem-intencionado, inserido num ambiente comum da tua sociedade. Foi-lhe ensinado que é masculino ser agressivo, mas ele interpreta isso como lutar. Já adulto, desaprova a luta. Não pode bater no chefe, embora possa ter vontade de o fazer. Ao mesmo tempo, a sua igreja diz-lhe que deve “dar a outra face” quando se sente perturbado, e ser bondoso, gentil e compreensivo. A tua sociedade ensina-lhe também que essas qualidades são femininas. Ele passa a vida a tentar esconder aquilo que considera agressivo — confundindo-o com violência — e a tentar, em vez disso, ser compreensivo e bondoso. O estereótipo é, naturalmente, irrealista, resultando de conceções distorcidas do masculino e do feminino, mas aqui consideramos apenas os aspetos da agressividade. Ao tentar ser sempre compreensivo, este homem inibe a expressão de muitas irritações naturais que funcionariam como um sistema de comunicação — por exemplo, entre ele e o seu superior no trabalho, ou com os membros da sua família em casa.

Simultaneamente, todas essas reações inibidas procuram expressão, pois a manifestação de emoções agressivas restabelece equilíbrios naturais no corpo, ao mesmo tempo que funciona como sistema de comunicação com os outros. Quando o sistema atinge o limite, este homem pode então reagir com comportamento violento. Pode dar por si, de repente, envolvido numa luta — podendo até

iniciá-la — e o mais pequeno incidente pode servir de detonador. Poderá ferir-se seriamente ou a outra pessoa. Regra geral, os animais têm mais bom senso. A tua mente e o teu corpo estão plenamente equipados para lidar com a agressividade. A violência surge apenas quando a expressão natural da agressividade é interrompida. A sensação de poder sentida nesses episódios resulta da energia reprimida que é subitamente libertada, mas ficas então à mercê dessa energia — submerso nela e passivamente arrastado por ela.

O medo das tuas próprias emoções pode causar muito mais dano do que a sua expressão, porque essa apreensão acumula uma carga que intensifica a energia que lhes está subjacente. Porque tens uma mente consciente, dispões de uma grande margem de manobra na forma como expressas a agressividade, mas a herança animal continua presente à sua maneira. Um franzir de sobrolho é um método natural de comunicação, dizendo: “Perturbaste-me” ou “Estou perturbado.” Se disseres a ti próprio para sorrir quando te apetece franzir o sobrolho, estás a interferir com a tua expressão natural e a negar ao outro uma comunicação legítima sobre como te sentes. Quando um homem ou uma mulher sorri sempre para ti, esse sorriso pode funcionar como uma máscara. Não sabes se estás, de facto, a comunicar com essa pessoa. O tom de voz, por sua vez, segue os seus próprios padrões, e a agressividade natural irá — inevitavelmente — colori-lo em certos momentos.

Existem muitos sinais biológicos manifestados pelo corpo, todos destinados a funcionar como comunicação para os outros numa base criativa — como avisos, em diferentes graus. Cada um é

automático à sua maneira e, ao mesmo tempo, ritualístico: uma dança de músculos em movimento com o seu próprio significado, biologicamente compreendido. Todos estes sinais são construtivos. Destinam-se a suscitar respostas nos outros e a alcançar novos pontos de entendimento — um equilíbrio de direitos. Quando os teus pensamentos conscientes interferem com esses processos, entras em sérias dificuldades.

O padrão de comportamento dos animais é mais limitado do que o teu: de certa forma mais livre e automaticamente expresso, mas mais restrito, na medida em que os acontecimentos que enfrentam não são tão vastos como os teus. Não poderás apreciar a tua espiritualidade sem apreciar a tua condição de criatura. Não se trata de te elevares acima da tua natureza, mas de evoluíres a partir da sua compreensão plena. Essa é a diferença.

Não alcançarás a espiritualidade — nem sequer uma vida feliz — negando a sabedoria e a experiência do corpo. Podes aprender mais ao observar os animais do que com um guru ou um ministro — ou mesmo ao ler este livro. Mas, primeiro, tens de te libertar da ideia de que a tua natureza de criatura é suspeita. A tua humanidade não emergiu pela recusa da tua herança animal, mas como uma extensão dela. Quando tentas ser espiritual cortando a tua natureza de criatura, tornas-te menos alegre, menos realizado, menos satisfeito enquanto ser natural, e ficas muito aquém de compreender a verdadeira espiritualidade. Muitos dos que dizem acreditar no poder do pensamento têm tanto medo dele que o inibem em si próprios, evitando qualquer pensamento que lhes pareça negativo ou prejudicial. A mais pequena expressão

“agressiva” é bloqueada. “Os pensamentos podem matar”, pensam essas pessoas — como se o indivíduo a quem tal impulso fosse dirigido não possuísse as suas próprias energias protetoras e vivificantes, nem qualquer defesa natural.

Aqui encontra-se frequentemente — por várias razões — um sentido oculto e distorcido de poder que afirma: “Sou tão poderoso que poderia matar-te com o meu pensamento e, no entanto, escolho não o fazer.” Ninguém — nem pensamento algum — é assim tão poderoso. Se os pensamentos, por si só, pudessem matar, não existiria o problema da sobrepopulação. Cada pessoa possui a sua própria energia e proteção inatas. Aceitas apenas as ideias e pensamentos que se ajustam ao teu sistema de crenças e, mesmo assim, existem diversos mecanismos de salvaguarda. Ninguém morre a menos que, de alguma forma, queira morrer — e por uma razão muito mais profunda do que aquela pela qual poderias desejar a morte de alguém.

Por vezes, consideras o suicídio como ignóbil e passivo, mas a guerra como agressiva e poderosa. Ambos resultam igualmente da passividade e de uma agressividade distorcida, e de vias naturais de comunicação que não foram utilizadas nem compreendidas. Pensa nas flores em termos de suavidade, beleza e “bondade” e, no entanto, sempre que um novo botão se abre, há um poderoso impulso de agressividade jubilosa que está longe de ser passivo — há uma ousadia e uma coragem que se projetam ativamente para fora. Sem agressividade, o teu corpo seria privado de crescimento, com as células presas na inércia. A agressividade está na base da magnífica explosão da criatividade.

Consideremos o caso de uma jovem mulher a quem chamarei Andrea, que telefonou a Jane. É uma jovem loira encantadora. Gostaria de utilizar este caso como um excelente exemplo das formas como as crenças conscientes afetam as emoções e o comportamento. Andrea tem pouco mais de trinta anos, é divorciada e tem três filhos. Telefonou para dizer a Jane que tinha perdido o emprego nessa manhã; mas, mais do que isso, que estava envolvida numa semana de circunstâncias muito negativas e de encontros emocionalmente perturbadores. Um jovem com quem andava começou a evitá-la. Um vendedor colocou-a numa situação que lhe pareceu muito humilhante e gritou com ela diante de várias pessoas. Todos os seus encontros recentes pareciam seguir o mesmo padrão. Por fim, ficou doente e emocionalmente exausta. Ficou em casa sem ir trabalhar, e essa situação culminou na perda do emprego.

Disse a Jane que se sentia uma pessoa inferior, incapaz de lidar com as situações, alguém que não conseguia afirmar-se perante os colegas de trabalho ou no mundo em geral. Mantinha essas crenças ao longo de todo esse período, e elas expressavam-se através do seu corpo — nos gestos, nas expressões, nos tons de voz. Todo o seu self físico — isto é, o corpo enquanto expressão organizada da sua identidade — antecipava rejeições. Os acontecimentos desses dias, quaisquer que fossem, eram interpretados à luz desse enquadramento mental. Todos os elementos da experiência que entravam no seu campo de consciência — percepções, sinais sensoriais e interpretações imediatas — eram filtrados, avaliados e selecionados numa procura precisa de elementos que dessem expressão física a essas crenças. A informação ou os

acontecimentos que as contrariassem eram, em grande medida, ignorados ou reorganizados de modo a ajustarem-se ao que a mente tomava como realidade.

As crenças conscientes focalizam a tua atenção, canalizam-na e dirigem a tua energia mobilizadora, permitindo-te materializar rapidamente as ideias na tua experiência física. Funcionam também como filtros seletivos, descartando elementos da experiência que entram no teu campo da consciência — percepções, sinais e interpretações — que não podem ser assimilados, e preservando a integridade das crenças. Assim, Andrea não viu — ou ignorou — os sorrisos que lhe foram dirigidos, ou os encorajamentos; e, em alguns casos, chegou mesmo a interpretar acontecimentos potencialmente benéficos como “negativos”, utilizando-os depois para reforçar ainda mais a crença na sua própria inferioridade.

Ao telefone, Jane recordou a Andrea a sua singularidade fundamental e também o facto de estar a criar a sua realidade através das crenças. Reforçou outras ideias que Andrea tinha momentaneamente esquecido — entre elas, o reconhecimento do seu próprio valor; e, como Jane acreditava nesse valor, e Andrea o sabia, essa crença mais positiva emergiu e afastou as outras. Durante o dia, Andrea conseguiu observar ambas as crenças e vê-las como ideias opostas que mantinha acerca de si própria. Acreditava que era única e boa — e também que era inferior e má. Em diferentes momentos, uma dessas crenças coloria a sua experiência quase ao ponto de excluir a outra.

Mais tarde, Andrea voltou a telefonar. Percebeu que tinha, de facto, criado a situação ao não lidar honestamente com as suas próprias crenças conscientes. Queria deixar o emprego para procurar outro, mas tinha medo de dar esse passo, pelo que criou circunstâncias em que a decisão parecia ser retirada das suas mãos; surgia como se fosse vítima de colegas insensíveis, invejosos e incompreensivos, e de um chefe que não a defendia. Agora compreendia que não era vítima, mas a originadora dessas condições. Durante esse período, as suas emoções refletiram fielmente as suas crenças conscientes. Estava imersa em autopiedade e autoacusação, o que conduziu a um estado corporal enfraquecido. Ao falar com ela pela segunda vez, Jane deu a Andrea um excelente conselho, explicando a forma como essas emoções podem ser utilizadas de modo vantajoso. Cada leitor, à sua maneira, pode facilmente aplicar este método.

Jane aconselhou Andrea a aceitar a validade dessas emoções enquanto emoções — não a inibi-las, mas a seguir o seu fluxo com a compreensão de que são emoções acerca da realidade. Em si mesmas, são reais. Expressam reações emocionais a crenças. Da próxima vez que Andrea se sentir inadequada, por exemplo, deverá experienciar ativamente essa emoção, percebendo que, embora se sinta inferior, isso não significa que o seja. Deve dizer: "Sinto-me inferior", e, ao mesmo tempo, compreender que essa emoção não é uma afirmação de facto, mas uma expressão emocional. Está em causa um tipo diferente de validade. Experienciar as emoções enquanto emoções não é o mesmo que aceitá-las como afirmações factuais sobre a própria existência. Andrea deverá então perguntar: "Porque me sinto tão inferior?" Se negar a validade da emoção e

fingir que ela não existe, nunca será conduzida a questionar as crenças que estão por detrás dela.

Neste momento, Andrea acredita que a sua vida tem de ser difícil. Disseram-lhe frequentemente que uma mulher sem um homem se encontra numa situação muito difícil, especialmente uma mulher com filhos. Acredita que será quase impossível encontrar um novo companheiro. Foi informada de que as crianças precisam de um pai e, ao mesmo tempo, sente que nenhum homem quer envolver-se com uma mulher que tem filhos. Na casa dos trinta, parece-lhe que a juventude está a desaparecer rapidamente e, de acordo com as suas crenças, não consegue ver uma mulher mais velha como desejável. Assim, as suas crenças colocam-na num estado de crise. Altera-as e a crise deixa de existir. O corpo deixa então de reagir a esse tipo de stress e, quase de imediato, a própria situação exterior transforma-se.

Ao mesmo tempo, todas as crenças são comunicadas aos outros, não apenas através de mecanismos corporais fora do foco da consciência, mas também telepaticamente. Procura sempre correlacionar as tuas ideias com a experiência exterior. Todas as capacidades do self interior — isto é, da dimensão psíquica que organiza e sustenta a experiência — são mobilizadas para materializar a imagem das tuas crenças, independentemente do que estas “deveriam” ser. As emoções correspondentes são então geradas, dando origem a estados corporais que, por sua vez, se expressam e se tornam conscientes para ti. Este exemplo mostra-te como podes ajudar alguém — e também a ti próprio. Muitas jovens mulheres encontram-se nesta situação, e este material pode

ajudá-las a reconhecer e resolver dilemas de que talvez não tivessem consciência. Mesmo sem orientação direta, podem aprender através deste livro.

Utilizei Andrea como exemplo porque muitas crenças típicas do Ocidente coincidem na sua realidade — a ideia de que envelhecer é desastroso; de que as mulheres são relativamente impotentes sem um homem ao seu lado; de que a vida é, na prática, extremamente difícil quando deveria ser simples. Todas estas ideias obtêm a sua força de uma crença básica na impotência da mente consciente para formar e regular a experiência. Felizmente, Andrea está a trabalhar com o seu próprio sistema de crenças. No entanto, neste momento, embora diga a si própria que a idade não importa, continua a acreditar que a sua desejabilidade como mulher diminui a cada dia que passa. Assim, sente-se e comporta-se como menos atraente — sempre que essa crença prevalece. É suficientemente afortunada para confrontar a sua experiência com as suas crenças, e suficientemente perspicaz para reconhecer áreas em que já fez progressos significativos. Mas observemos agora algumas dessas crenças de forma mais geral.

Muitas vezes, aqueles que mais se esforçam por ser “bons” fazem-no porque temem pelo seu valor fundamental; e aqueles que falam de possuir uma mente e um corpo jovens fazem-no porque têm medo da velhice. Da mesma forma, muitos dos que proclamam a independência receiam, no fundo, ser essencialmente impotentes. Na maioria dos casos, estas crenças opostas são mantidas de forma bastante consciente, mas separadas entre si. Por isso, não são reconciliadas.

Uma vez que as emoções seguem as crenças, diferentes grupos de emoções podem, por vezes, parecer-te sem sentido se não permitires a sua ligação livre com ideias opostas que também manténs. Uma pessoa pode parecer muito aberta e recetiva. Ao ler este livro, por exemplo, poderás dizer: “O meu problema é que sou demasiado emocional.” No entanto, com alguma autoanálise, quase todos encontram áreas em que as emoções são expressas apenas até certo ponto — não são levadas até ao fim. Nenhuma emoção te conduz a um beco sem saída. Está em movimento, e isso leva sempre a outra emoção. À medida que flui, altera toda a tua condição física, e essa dinâmica destina-se a ser conscientemente aceite. As tuas emoções conduzir-te-ão sempre à tomada de consciência das tuas crenças, se não as bloqueares. Os estados emocionais são sempre impulsos para a ação, destinados a expressar-se fisicamente. Cada um tem a sua base numa agressividade natural.

As ligações entre criatividade e agressividade nunca foram compreendidas na tua sociedade. Um mal-entendido sobre a verdadeira agressividade pode levar-te a temer todas as emoções e a privar-te de uma das formas terapêuticas mais naturais. A agressividade natural fornece a energia para toda a criatividade. Ao leres isto, poderás ficar surpreendido, pois talvez acredites que o amor é o impulso fundamental e que se opõe à agressividade. Não existe tal divisão artificial. A agressividade natural é o impulso criativo e amoroso em movimento, a forma como o amor se ativa, o combustível através do qual o amor se projeta. Nos seus termos mais básicos, a agressividade nada tem a ver com violência física,

mas com a força através da qual o amor é perpetuado e renovado de forma criativa.

Quando pensas de outra forma, caís em visões distorcidas em que o poder é atribuído a elementos negativos — vistos como ameaçadores, errados ou mesmo dotados de conotações demoníacas. Em contraste, o bem passa a ser visto como fraco, impotente, passivo e em necessidade de defesa. Assim, temes qualquer emoção poderosa; receias as dimensões da tua própria realidade e acabas por evitar a aceitação do poder e da energia mobilizadora do teu próprio ser. És levado a diluir a tua experiência.

Tais crenças têm um forte carácter depressivo, levando-te a suprimir emoções intensas ao considerá-las imediatamente negativas. Começas automaticamente a inibir qualquer estímulo que possa desencadear emoções fortes, negando a ti próprio um retorno essencial. Estás à mercê das tuas emoções apenas quando as temes. Elas são o movimento do teu ser e caminham lado a lado com o teu intelecto. Mas, quando não estás consciente dos conteúdos da tua mente consciente e não és honesto com as tuas emoções, entras em dificuldade.

Tenho afirmado frequentemente que a relação mente-corpo constitui um único sistema. Os pensamentos são tão necessários a esse sistema como as células do corpo o são. Podes compreender isto através de uma analogia simples: tal como as células formam os órgãos físicos, os pensamentos formam os sistemas de crenças. Os órgãos são, obviamente, estacionários no corpo, embora as células no seu interior morram e sejam continuamente renovadas.

Do mesmo modo, os sistemas de crenças são tão necessários e naturais como os órgãos físicos. A sua função é ajudar-te a orientar o funcionamento do teu ser biológico. Não prestas qualquer atenção consciente ao aparecimento e desaparecimento das células nos teus órgãos. Se os deixares livres, os teus pensamentos entrarão e sairão dos teus sistemas de crenças com a mesma naturalidade e, idealmente, irão equilibrar-se, mantendo a sua própria “saúde” e dirigindo o teu corpo de modo a que os seus mecanismos terapêuticos inatos possam atuar.

Os teus sistemas de crenças atrairão, naturalmente, determinados tipos de pensamentos, com os seus correspondentes encadeamentos de experiência emocional. Um fluxo constante de pensamentos de ódio ou de vingança deverá levar-te a procurar as crenças de onde retiram a sua força. No entanto, não poderás fazer isso ignorando a validade desses pensamentos enquanto experiência tua, nem tentando empurrá-los para debaixo do tapete de um otimismo superficial. Pensamentos habituais de infelicidade conduzirão ao mesmo tipo de experiência física, mas é o teu próprio sistema de crenças que deves examinar.

Os acontecimentos “negativos”, subjetivos e objetivos, que encontras destinam-se a levar-te a examinar os conteúdos da tua própria mente consciente. À sua maneira, os pensamentos de ódio ou de vingança são dispositivos terapêuticos naturais, pois, se os seguires — aceitando-os na sua validade enquanto emoções — irão automaticamente conduzir-te para além de si mesmos. Transformar-se-ão noutras emoções, levando-te do ódio para aquilo que pode parecer as areias movediças do medo — que está

sempre por detrás do ódio. Ao acompanhares as tuas emoções, unificas o teu estado emocional, mental e corporal. Quando tentas combatê-las ou negá-las, afastas-te da realidade do teu ser. Lidar com pensamentos e emoções da forma aqui indicada enraíza-te firmemente na integridade da tua experiência presente e permite que o seu movimento inato e a sua criatividade natural avancem em direção a uma solução terapêutica.

Quando refutas essas emoções ou te sentes aterrorizado por elas, interrompes o fluxo de uma emoção para outra. Crias bloqueios. Qualquer emoção se transforma noutra se for experienciada com honestidade. Caso contrário, bloqueias o movimento natural de todo o teu sistema. O medo, quando é enfrentado e sentido com as suas sensações corporais e os pensamentos que o acompanham, conduz automaticamente ao seu próprio estado de resolução. O sistema de crenças consciente por detrás do bloqueio torna-se claro, e percebes que te sentes de determinada forma porque acreditas numa ideia que causa e justifica essa reação.

Se habitualmente negas a expressão de quaisquer emoções, nessa mesma medida afastas-te não só do teu corpo, mas também das tuas ideias conscientes. Enterras certos pensamentos e crias uma espécie de armadura biológica que impede que sintas fisicamente os seus efeitos no corpo. Em todos os casos, a resposta encontra-se no teu sistema pessoal de crenças — nesses conceitos fortes que manténs a um nível íntimo e que deram origem às inibições desde o início. Se te encontrares numa espécie de frenesim espiritual, tentando reprimir todas as ideias negativas que

surgem, pergunta a ti próprio por que razão acreditas tanto no grande poder destrutivo do mais pequeno pensamento “negativo”. O corpo e a mente, em conjunto, constituem um sistema unificado, autorregulador, curativo e auto-organizador. Dentro dele, cada problema contém a sua própria solução quando é enfrentado com honestidade. Cada sintoma, mental ou físico, é um indício para a resolução do conflito que lhe está subjacente e contém em si as sementes da sua própria cura.

É verdade que pensamentos habituais de amor, otimismo e autoaceitação são mais benéficos do que os seus opostos; ainda assim, as tuas crenças acerca de ti próprio atraem automaticamente pensamentos consistentes com essas ideias. A agressividade natural está presente tanto no amor como no ódio. O ódio é uma distorção dessa força natural, resultante das tuas crenças. A agressividade natural é purificadora e altamente criativa — o impulso que está por detrás de todas as emoções.

Existem duas formas de aceder às tuas crenças conscientes. A mais direta consiste em manter uma série de diálogos contigo próprio. Escreve as tuas crenças em várias áreas e verás que acreditas em coisas diferentes em momentos diferentes. Muitas vezes surgirão contradições evidentes. Estas representam crenças opostas que regulam as tuas emoções, os teus estados corporais e a tua experiência. Examina esses conflitos. As crenças invisíveis tornar-se-ão evidentes — crenças que unem essas atitudes aparentemente divergentes. As crenças invisíveis são simplesmente aquelas de que estás plenamente consciente, mas que preferes ignorar, porque representam áreas de conflito que ainda não

estiveste disposto a enfrentar. Estão perfeitamente acessíveis assim que decides examinar integralmente os conteúdos da tua mente consciente.

Se isto te parecer um método demasiado intelectual, podes também trabalhar no sentido inverso — a partir das emoções para as crenças. Em qualquer dos casos, independentemente do método escolhido, um conduzirá ao outro. Ambas as abordagens exigem honestidade contigo próprio e um confronto direto com os aspetos mentais, psíquicos e emocionais da tua realidade atual. Tal como no caso de Andrea, deves aceitar a validade das tuas emoções, reconhecendo ao mesmo tempo que dizem respeito a determinadas questões ou condições e não constituem necessariamente afirmações factuais da tua realidade. “Sinto que sou uma má mãe” ou “Sinto que sou um fracasso.” Estas são afirmações emocionais e devem ser aceites como tal.

Deves compreender, no entanto, que, embora as emoções tenham a sua própria integridade enquanto experiências, podem não corresponder a factos. Podes ser uma excelente mãe enquanto te sentes profundamente inadequada. Podes ter grande sucesso ao atingir os teus objetivos e, ainda assim, considerar-te um fracasso. Ao reconhecer estas diferenças e ao seguires honestamente as emoções até ao fim — ou seja, ao acompanhares o seu movimento — serás conduzido às crenças que lhes estão subjacentes. Surgirá inevitavelmente uma sequência de revelações internas, cada uma conduzindo a uma atividade psicológica criativa adicional. Em cada etapa, estarás mais próximo da realidade da tua experiência do que alguma vez estiveste.

A mente consciente beneficiará enormemente à medida que se torna cada vez mais consciente da sua influência diretiva sobre os acontecimentos. Deixará de temer as emoções ou o corpo como algo ameaçador ou imprevisível, passando a reconhecer a unidade mais ampla em que está inserida. As emoções deixarão de ser tratadas como enteadas, admitindo-se apenas as mais “bem-apresentadas”. Não precisarão de clamar por expressão, pois serão plenamente aceites como membros da família do self — isto é, como expressões legítimas da tua própria organização interna enquanto ser. Ainda assim, poderás dizer que o teu problema é seres demasiado emocional, demasiado sensível. Poderás acreditar que te deixas influenciar com demasiada facilidade. Nesses casos, tens medo das tuas emoções. Consideras o seu poder tão grande que toda a razão pode ser submersa por elas.

Por mais aberto que possas parecer, aceitarás apenas certas emoções que consideras seguras, ignorando outras ou interrompendo-as em pontos específicos, porque receias segui-las mais longe. Este comportamento segue, naturalmente, as tuas crenças. Se tiveres mais de quarenta anos, por exemplo, podes dizer a ti próprio que a idade não tem significado, que aprecias pessoas muito mais jovens, que pensas de forma jovem. Aceitarás apenas as emoções que parecem estar de acordo com as tuas ideias de juventude. Interessas-te pelos problemas dos jovens. Aceitas aquilo que consideras pensamentos otimistas e promotores de saúde. Podes até considerar-te bastante emocional. No entanto, no fundo, estás bem consciente — como, de facto, deves estar — da tua realidade enquanto ser corporal. Ainda assim, ignoras deliberadamente quaisquer alterações na tua aparência desde, por

exemplo, os trinta anos — e, ao fazê-lo, perdes de vista a tua validade enquanto ser situado no espaço e no tempo.

Irás inibir quaisquer pensamentos sobre a morte ou o envelhecimento e, desse modo, excluir emoções perfeitamente naturais que deveriam conduzir-te para além das fases anteriores da tua vida. Estás a negar a realidade do corpo e o seu enraizamento no tempo cíclico das estações, privando-te desses movimentos biológicos, psíquicos e mentais naturais que são precisamente destinados a levar-te além de ti próprio. Neste contexto particular, um dos problemas surge das conotações atribuídas às palavras “mais velho” ou “velho”. Na tua cultura, ser jovem significa ser flexível, atento e consciente. Ser velho, ou mais velho, é geralmente considerado uma desvantagem — associado à rigidez, à desatualização, ao que já passou de moda.

Se tentas desesperadamente manter-te jovem, é geralmente para ocultar as tuas próprias crenças sobre a idade e negar todas as emoções associadas a ela. Sempre que recusas aceitar a realidade da tua condição de criatura, rejeitas também aspetos do teu espírito. O corpo existe no mundo do espaço e do tempo. As experiências que podes viver aos sessenta anos são tão necessárias como as que viveste aos vinte. A tua imagem em mudança destina-se a transmitir-te algo. Quando finges que as alterações não ocorrem, bloqueias tanto as mensagens biológicas como as espirituais.

Na velhice, o organismo está, em certos termos, a preparar-se para um novo nascimento. Os processos combinados do espírito, da

mente e do corpo envolvem não apenas a passagem de uma estação, mas também a preparação para o início de outra. A situação inclui todos os apoios necessários para te acompanhar — não só com aceitação, mas com um forte impulso agressivo em direção a uma nova experiência. Negar a tua realidade no tempo resulta, portanto, em ficares preso ao tempo e obcecado com ele. Aceitar a tua integridade no tempo permite ao corpo funcionar até ao seu fim natural, em boas condições, livre de conceitos distorcidos e invisíveis acerca da idade.

Se acreditas que a juventude é o ideal e lutas por ela enquanto, simultaneamente, acreditas que a velhice implica necessariamente fragilidade, crias um dilema desnecessário e aceleras o envelhecimento segundo os aspetos negativos da tua mente. Cada indivíduo deve examinar as suas próprias crenças — ou começar pelas emoções, que inevitavelmente o conduzirão até elas. Nesta área, como em todas as outras, se tens facilidade verbal, podes utilizar o método da escrita. Escreve as tuas crenças à medida que surgem, ou faz listas dos teus pressupostos intelectuais e emocionais. Poderás descobrir que são bastante diferentes.

Se tiveres um sintoma físico, não fujas dele. Sente a sua realidade no corpo. Permite que as emoções fluam livremente. Estas conduzir-te-ão, se as deixares fluir, às crenças que estão na origem da dificuldade. Levar-te-ão através de muitos aspetos da tua própria realidade que precisas de enfrentar e explorar. Estes métodos libertam a agressividade natural que mantiveste contida. Podes sentir-te submerso pela emoção, mas confia nela — é o

movimento do teu ser e desperta a tua criatividade. Seguindo-a, procurarás as respostas para os teus problemas.

Jane, nos seus *Diálogos*, apresenta um excelente exemplo da forma como permitiu que as suas emoções emergissem, embora inicialmente as temesse. Nem todos podem escrever poesia, mas cada pessoa é criativa à sua maneira e pode seguir as emoções como Jane fez, independentemente de resultar ou não um poema. Deves compreender que a tua mente consciente é competente, que as tuas ideias são pertinentes e que as tuas próprias crenças afetam

Ao examinares os conteúdos da tua mente consciente, pode parecer-te que manténs tantas crenças diferentes em momentos distintos que não consegues correlacioná-las. No entanto, elas organizam-se em padrões claros. Descobrirás um conjunto de crenças nucleares em torno das quais as restantes se agrupam. Se pensares nelas como planetas, então as tuas outras ideias orbitam à sua volta. Poderão existir algumas “crenças invisíveis”, incluindo uma ou duas crenças nucleares invisíveis. Seguindo a analogia, estas estariam ocultas por detrás dos “planetas” mais visíveis, mas revelariam a sua presença através dos efeitos que exercem nas relações com todas as outras crenças nucleares do teu “sistema planetário”. Questões às quais não consegues responder ao examinar as tuas próprias ideias podem, por exemplo, levar-te a suspeitar da existência dessas crenças invisíveis. Importa sublinhar que estão disponíveis à tua consciência. Podes encontrá-las através dos métodos já referidos, quer partindo das tuas emoções, quer começando pelas crenças que surgem com maior facilidade.

Este tema conduz ao que designarei por crenças-ponte. Ao examinares as tuas ideias, descobrirás que até algumas aparentemente contraditórias apresentam semelhanças, e essas semelhanças podem ser usadas para estabelecer pontes entre crenças — mesmo entre aquelas que parecem mais divergentes. Como és tu quem sustenta essas crenças, imprimes-lhes, por assim dizer, certas características que reconhecerás. Esses aspetos emergem como crenças-ponte. Contêm grande movimento e energia mobilizadora. Quando as identificas, encontras um ponto de unidade dentro de ti a partir do qual podes, com algum distanciamento, observar os teus outros sistemas de crenças.

As emoções associadas a essas crenças-ponte podem, de facto, surpreender-te, mas, apoiando-te nessas estruturas unificadoras, ficas também livre para deixar que o fluxo emocional passe — sentindo-o, mas consciente, talvez pela primeira vez, da origem dessas emoções nas tuas crenças, e já não receoso de ser arrastado por elas. É impossível descrever a realidade emocional de tal experiência. Terás de a descobrir por ti próprio. Estas crenças-ponte permitem frequentemente perceber as “crenças invisíveis”, que podem então surgir como uma revelação. No entanto, ao refletires melhor, perceberás que outra crença bloqueava essa percepção, embora estivesses sempre consciente dela; e que, de uma forma curiosa, também era invisível porque a tomavas como garantida. Não a consideravas uma crença acerca da realidade, mas a própria realidade — e nunca a questionavas.

Andrea nunca duvidou do “facto” de que a vida era mais difícil para uma mulher do que para um homem. Quando examinou as

suas crenças, isso escapou-lhe. No entanto, essa crença invisível influenciava o seu comportamento e a sua experiência. Agora compreende-a e pode lidar com ela como uma crença, e não como uma condição da realidade sobre a qual não tem controlo. As crenças-ponte podem tornar-se acessíveis no estado de sonho. Se assim for, o conhecimento consciente pode surgir subitamente no decurso do teu dia. Sentirás uma reconciliação interior após essa compreensão, mesmo que o sonho em si não seja recordado. No sonho podem ser utilizados vários símbolos, variando de pessoa para pessoa. Quando esses sonhos são lembrados, surgem frequentemente imagens como atravessar um rio ou um oceano em segurança, ou construir uma ponte sobre um vazio ou um abismo.

Nessas ocasiões, pode também existir um conteúdo emocional intenso — como a sensação de finalmente triunfar sobre o caos psicológico, ou mesmo de ressurgir dos mortos. Podes sugerir a ti próprio o surgimento dessas crenças-ponte. A própria ideia consciente representa uma declaração de intenção. Várias crenças nucleares não bem integradas dar-te-ão imagens de ti próprio contraditórias. Há, no entanto, uma diferença entre experimentar livremente e apreciar diferentes estilos de vestir, atitudes e comportamentos — e sentires-te “perdido” numa compulsão para mudar a tua aparência, atitude e comportamento. Esta última situação envolve geralmente crenças nucleares opostas que te puxam alternadamente em direções contrárias. Normalmente, emoções opostas e intensificadas também se tornam evidentes. Quando compreendes isto, não é difícil observar as tuas crenças para as identificar e encontrar uma ponte que una essas aparentes contradições.

Desde o início deste livro, Jane tem trabalhado com as suas crenças, utilizando métodos à sua maneira — como cada leitor deverá fazer. Quando começámos, foi-lhe difícil acreditar que tantas respostas estavam disponíveis na mente consciente, e ficou surpreendida ao descobrir que assim era. Irei utilizá-la aqui, em certa medida, como exemplo, para mostrar como uma crença-ponte surgiu para integrar ideias que pareciam diametralmente opostas. Os mesmos procedimentos aplicam-se independentemente das crenças específicas envolvidas. Jane é determinada, persistente, teimosa, com grande energia; criativa, intuitiva e dotada de uma excelente flexibilidade de consciência. Construiu a sua vida em torno da crença nuclear de si própria como escritora.

Através dessa crença, interpretava toda a sua experiência, organizando-a; incentivava os impulsos que a reforçavam e bloqueava os que não o faziam. Devido a este temperamento particular, colocou, por assim dizer, todos os ovos no mesmo cesto. Se fizeres o mesmo, tenderás a ver-te de uma forma específica, seja qual for. Organizarás a tua experiência sobretudo segundo linhas definidas. Pode tratar-se do teu papel de género ou do teu papel profissional. Podes ver-te, antes de mais, como mãe ou pai, como professor, editor ou como um “homem de homens”. Em qualquer dos casos, tenderás a enfatizar uma qualidade acima de todas as outras — a tua natureza atlética, a tua inclinação espiritual, ou qualquer outra.

Essa concentração é excelente se o conceito original continuar a expandir-se com a tua experiência e não se tornar, por si só, limitador em grau significativo. Podes ver-te principalmente como

mãe. Inicialmente, isso pode simplesmente envolver cuidar dos teus filhos em casa. Mas, se essa ideia de ti própria permanecer limitada, poderá impedir, por exemplo, que sejas também companheira do teu parceiro, negar-te muitos interesses complementares e bloquear a expansão da tua identidade noutras áreas. Da mesma forma, se a tua crença nuclear enfatiza a espiritualidade ao ponto de cortar a expressão sensorial necessária, então torna-se restritiva e acabará por estrangular até a própria experiência espiritual que originalmente deveria expressar.

À medida que trabalhava com as suas crenças, Jane encontrou-se numa posição em que ficou frente a frente com duas crenças nucleares em conflito. O seu “self escritor” — isto é, a configuração de identidade através da qual se reconhecia como escritora — seguia uma crença segundo a qual escrever determinado tipo de material era permitido e válido. Tinha-se treinado para refutar quaisquer impulsos opostos e construiu a sua vida nessa base desde jovem. Com o início das experiências psíquicas, passou a querer escrever sobre o que lhe acontecia e utilizar esse material de forma criativa. No entanto, as crenças anteriores sobre si própria como escritora entravam em conflito com esses novos impulsos, pois não considerava nada além da ficção — exceto a poesia — como trabalho de escritora.

Passou então a dividir a sua vida em duas partes: uma “psíquica” e outra do “self escritor”. O self escritor — isto é, a configuração de identidade através da qual se reconhecia como escritora — olhava

com desconfiança para qualquer material criativo que não proviesse dos tipos de inspiração com que estava previamente familiarizada. Insistia que esse outro material fosse produzido fora do período de cinco horas diárias dedicado à escrita. Estas crenças geravam, naturalmente, as suas próprias emoções, de modo que Jane ficava irritada quando era vista pelos outros como “psíquica”.

O mesmo tipo de dilema pode surgir na experiência de qualquer leitor sempre que duas crenças nucleares fortemente opostas entram em confronto. Jane também acreditava no seu trabalho psíquico e estava plenamente comprometida com ele. Desenvolveu alguns sintomas físicos e, ao trabalhar com as suas crenças, está a resolvê-los por si própria. Percebeu claramente como esses sintomas refletiam a sua imagem interior. Dei-lhe informações úteis, mas estas só puderam ser utilizadas à medida que as experienciava por si própria e avançava através do seu próprio sistema de crenças.

Quando compreendes a natureza da realidade e o teu papel na sua formação, deixas de esperar que outros resolvam os teus problemas e percebes que as tuas próprias crenças são os elementos criativos que deves combinar e reorganizar. Se acreditas que determinados alimentos te ajudam, então serão eficazes dentro desse sistema — por causa das tuas crenças. Se acreditas nos médicos, eles ajudar-te-ão. Se acreditas em curadores, também te podem ajudar, mas todos esses auxílios são, no melhor dos casos, temporários.

Jane encontrava-se numa posição em que compreendia isso. Aceitou o facto de que criava a sua própria realidade e de que havia aspetos físicos dessa realidade que a perturbavam profundamente. Compreendeu também que não podia usar-me como apoio substituto. Diálogos é agora um livro, acabado de concluir, mas representou também um movimento do self — isto é, da sua própria organização de identidade — através de um formato de pergunta e resposta, no qual Jane reconheceu e enfrentou diversas crenças. Podes utilizar o mesmo método, haja ou não uma realização artística envolvida, objetivando as tuas crenças pessoais sob a forma de diálogo. Isto também ocorre frequentemente no estado de sonho, quando permites à tua criatividade natural grande liberdade. Existem muitas vezes sonhos em que “tu” apareces como duas pessoas distintas — estranhas ou familiares — cada uma colocando questões à outra.

No dia em que Jane recebeu a informação “antecipada” sobre as crenças-ponte, o óbvio tornou-se subitamente claro. O self escritor encontrava-se cada vez mais limitado, incapaz de utilizar excelente material devido às suas crenças restritivas. Concentrava-se de forma tão defensiva no seu próprio material que estava a bloquear o fluxo da sua criatividade, enquanto os aspetos “inaceitáveis” de si própria continuavam a criar outros livros — incluindo este, cujo valor o seu “self escritor” não reconhecia. Jane deu por si a negociar com o antigo self escritor e, de repente, disse: “O que estou eu a fazer?” Percebeu então que a sua crença nuclear de si própria como escritora era, na verdade, altamente restritiva. Nunca o tinha reconhecido antes. Ao mesmo tempo, sempre o soubera a nível consciente, mas permitira que permanecesse invisível. Percebeu

que tanto os aspetos de escrita como os psíquicos queriam escrever — e essa era a crença-ponte.

Ao reconhecer isso, está agora a integrar a energia que antes permanecia bloqueada. Compreende que é o self — isto é, a sua própria organização de identidade, que sustenta e articula as crenças — que mantém todas essas posições, e já não se identifica tão rigidamente com uma única crença nuclear. Era precisamente essa identificação que anteriormente limitava o seu movimento e a sua expansão naturais. A crença original levava-a a interpretar a sua realidade sobretudo em termos mentais, associando a escrita apenas ao domínio das ideias e utilizando o corpo como um simples veículo, em vez de o reconhecer como o organismo vivo através do qual a experiência da condição de criatura ocorre.

Assim, nessa noite, os sentidos foram libertados, e a experiência tornou-se mais intensa devido à sua sensibilidade psíquica. Se te identificares primariamente com o corpo, poderás — de acordo com as tuas crenças — limitar os teus aspetos mentais, emocionais ou espirituais. Nesse caso, trabalhar com as tuas crenças conduzir-te-á a uma expansão nesses domínios. Mas todos estes níveis estão interligados, e não podes ignorar um sem afetar os outros. Jane percebeu também que acreditava ter de justificar a sua existência através da escrita. Isso acontecia porque não confiava no direito básico do seu ser tal como existe — e existia — no espaço e no tempo. Essas crenças antigas não acompanharam as mais recentes.

A mesma necessidade artificial de justificar a existência está presente em muitos dos meus leitores. Diversas crenças nucleares

podem então ser construídas para ocultar essa insegurança interior. Podes tentar “justificar a tua vida” através da criatividade biológica, agarrando-te aos teus filhos e não querendo deixá-los partir. Podes fazê-lo através da tua carreira. Em todos os casos, porém, importa confrontares essas ideias desnecessárias, encarares a realidade da tua condição de criatura e reconheceres que tens tanto lugar no universo como um esquilo, uma formiga ou uma folha. Não questionas o direito deles a existir — por que razão questionas o teu?

Quando permites que as tuas emoções sigam o seu fluxo natural e espontâneo, elas nunca te dominarão e reconduzir-te-ão sempre, renovado, ao pensamento consciente “lógico”. É apenas quando as bloqueias que parecem opor-se ao intelecto ou tornar-se esmagadoras. É, no entanto, fundamental que compreendas o poder e a natureza diretiva da tua mente consciente, pois, de outro modo, acreditarás estar permanentemente à mercê de condições e situações sobre as quais sentes não ter controlo. A mente consciente destina-se a orientar o fluxo da tua experiência através das tuas crenças e a materializá-las, mas os processos através dos quais isso acontece são regulados automaticamente por outros níveis da tua própria organização — não separados de ti, mas fora do foco imediato da tua mente consciente.

Deves confiar que as tuas novas crenças funcionarão para ti com a mesma eficácia que as antigas. Pode parecer que as tuas crenças religiosas têm pouca relação com a tua saúde ou com a tua experiência quotidiana. Aqueles que abandonaram religiões organizadas podem sentir-se relativamente livres das conotações

negativas do pecado original e afins. No entanto, ninguém está isento de crenças nesse domínio. De facto, uma crença no ateísmo é, ela própria, uma crença. No próximo capítulo, analisaremos mais de perto as tuas ideias acerca do bem e do mal, a moralidade do self — isto é, o conjunto de princípios e critérios através dos quais avalias a tua experiência — e examinaremos as formas como essas ideias se refletem na tua vida.

Consideremos, para finalizar, o caso de uma mulher que escreveu descrevendo o surgimento, alguns anos antes, de emoções profundas de amor transcendente pela humanidade. Essas emoções profundas continuavam presentes, embora ela procurasse mantê-las sob controlo. Não tinha partilhado essa experiência com ninguém e desejava compreender o seu significado. Entretanto, tinha recebido recentemente um diagnóstico médico que apontava para a possibilidade da sua morte dentro de um ou dois anos.

O que importa compreender é o seguinte: nenhum homem ou mulher sabe conscientemente, com certeza, qual será o último dia desta vida particular que cada um chama presente. A mortalidade — com o nascimento e a morte — constitui o enquadramento através do qual a consciência, por agora, se expressa na experiência corporal. Entre o nascimento e a morte desenrola-se a experiência terrena tal como a percecionas: num determinado intervalo de tempo, ao longo de diferentes fases, envolvendo percepções únicas no espaço — partilhadas com outros seres humanos, todos participando, em maior ou menor grau, em acontecimentos que resultam da interseção entre a identidade experiencial (self), o tempo e o espaço.

O nascimento e a morte têm, portanto, a sua função: intensificam e focam a tua atenção. A vida torna-se mais preciosa nos teus próprios termos — corporais — devido à existência da morte. Pode parecer mais fácil não saber quando ela ocorrerá. No entanto, a um nível não consciente, cada um sabe — e, ainda assim, oculta esse conhecimento. Esse saber pode permanecer velado por diversas razões, mas o facto da morte pessoal nunca é esquecido. E, embora isso possa parecer evidente, o pleno envolvimento com a vida seria impossível, no enquadramento atual da realidade terrena, sem essa referência.

Foi-te dada, portanto, uma oportunidade: aprofundar a experiência da vida de forma mais plena do que antes. A sua intensidade e brilho, os seus contrastes e continuidades, as suas alegrias e tristezas — tudo isso se torna mais nítido quando essa consciência é ativada. Digo-te então: essa intensificação, quando reconhecida e compreendida, e a experiência da vida, quando aceite de forma plena, podem conduzir, ainda nesta mesma existência, a uma espécie de novo nascimento — no qual até as previsões médicas perdem o seu significado determinante. Em termos experiencialmente profundos, aquilo que te foi apresentado como uma sentença de morte pode tornar-se uma oportunidade de vida — se fores capaz de aceitar a vida nas suas condições e de sentir plenamente as suas dimensões. É nesse movimento que se dá uma renovação integrada — do teu campo psíquico e da tua expressão corporal.

Síntese Operativa

1. Estrutura Base do Sistema Experiencial

As crenças organizam a experiência.

Elas:

- focam a atenção
- canalizam a energia mobilizadora
- selecionam o que é percebido
- estruturam a interpretação da realidade

☞ Não descrevem a realidade — **produzem a forma como é experienciada**

2. Cadeia Operativa Fundamental

Crença → Emoção → Estado corporal → Expressão corporal → Experiência

- **Crença**

→ define o enquadramento interpretativo

- **Emoção**

→ resposta dinâmica à crença

→ energia mobilizadora

- **Estado corporal**

→ configuração fisiológica interna

- **Expressão corporal**

→ comunicação externa (postura, voz, gesto)

- **Experiência**

→ resultado integrado (interno + externo)

☞ A experiência confirma a crença → **ciclo autorreforçado**

3. Emoções como Sistema de Navegação

- As emoções não são o problema
- São indicadores do sistema de crenças

Quando fluem:

→ conduzem às crenças conscientes

Quando são bloqueadas:

→ geram distorção, acumulação e conflito

☞ **Seguir a emoção → revela a crença**

4. Princípio Operativo Central

Nenhuma emoção conduz a um beco sem saída — está sempre em movimento.

- **Emoção** → transforma-se noutra
 - **Movimento emocional** → reorganiza o sistema
 - **Bloqueio** → interrompe o processo terapêutico natural
-

5. Agressividade Natural (Ponto Crítico do Capítulo)

Definição:

- força de impulso
- base da ação, criatividade e comunicação

Não é:

- violência
 - destruição
-

Distinção Estrutural:**Processo****Natureza**

Agressividade Natural

Expressão, movimento,
comunicação

Violência

Distorção por expressão

Lei chave:

A violência resulta da repressão da agressividade natural.

6. Função da Agressividade

- ativa a ação
- regula relações (comunicação de limites)
- sustenta a criatividade
- mantém equilíbrio interno

Sem agressividade:

- bloqueio
- inércia
- distorção emocional

7. Medo das Emoções (Erro Estrutural)

Quando acredita que:

- emoções são perigosas
- pensamentos negativos são destrutivos

→ **crias:**

- repressão emocional
- acumulação energética
- perda de controlo

☞ O problema não é a emoção

→ **é a crença sobre a emoção**

8. Crenças Contraditórias

- coexistem no sistema
- geram emoções inconsistentes
- produzem comportamento instável

☞ Não são visíveis porque:

→ **estão separadas no campo consciente**

9. Crenças Invisíveis

- ativas, mas não reconhecidas como crenças
- tomadas como “realidade”

👉 tornam-se visíveis através de:

- emoções
 - conflitos
 - sintomas
-

10. Método de Acesso às Crenças

Via 1 — Direta:

- escrever crenças
- observar contradições

Via 2 — Indireta:

- seguir emoções
- perguntar:

→ “Que crença gera isto?”

Ambas convergem

11. Crenças-Ponte (Mecanismo de Integração)

Função:

- ligar crenças aparentemente opostas
- criar unidade interna

Processo:

- identificar semelhanças
- reconhecer padrão comum
- integrar energia bloqueada

Resultado:

- redução de conflito
 - aumento de coerência
 - libertação de energia
-

12. Identidade e Crença Nuclear

- a identidade organiza-se em torno de crenças nucleares
- quando rígidas:
 - limitam experiência
 - bloqueiam expansão

☞ Problema não é a crença

→ **é a identificação exclusiva com ela**

13. Princípio de Reorganização

Não és a crença — és o sistema que as sustenta e reorganiza

14. Corpo como Interface

- não é apenas veículo
- é campo de experiência

☞ estados corporais refletem crenças

☞ expressões corporais comunicam-nas

15. Integração Corpo–Mente–Campo Psíquico

- níveis não separados
- funções distintas:
 - mente consciente → direção
 - níveis não focados → execução

☞ sistema unificado e autorregulador

16. Sintomas como Feedback

- físicos ou emocionais
 - não são erros
- são **indicadores do sistema**

☞ **contêm:**

- a causa (crença)
 - a via de resolução
-

17. Responsabilidade Operativa

- não delegável
- não substituível

☞ ajuda externa = suporte temporário

☞ reorganização = interna

18. Princípio Final do Capítulo

Aceitar a experiência → permite a sua transformação

Resistir à experiência → perpetua-a

19. Síntese Nuclear

- crenças geram emoções
- emoções organizam estados
- estados moldam experiência
- experiência confirma crenças

☞ O ponto de intervenção é sempre:

consciência + reconhecimento + integração

20. Linha Mestra

A vida não te acontece — organiza-se através das tuas crenças.

E mais profundamente:

A transformação não exige controlo — exige consciência e fluxo.

CAPÍTULO 12

Graça, Crenças e Consciência Moral na Organização da Experiência

Até agora, referi com alguma frequência o estado de graça, por exemplo no Capítulo Nove, porque, embora possua muitas dimensões, é, do ponto de vista prático, a base da tua sensação de bem-estar e realização. Trata-se de uma condição integrada do teu próprio existir. Cada um pode formular isto nos seus próprios termos, mas, muitas vezes, pode parecer-te que a tua consciência moral (sistema aprendido de crenças que avalia a experiência — certo/errado; bom/mau —, gerando respostas emocionais e orientando o comportamento, frequentemente tomado como autoridade interna) te diz que “caíste da graça”, e que aquele sentido interior — misterioso, jubiloso e sustentador — deixou de te apoiar. Infelizmente, a consciência moral, tal como a entendes, é um guia pouco fiável, pois fala-te através das vozes de pais, professores e figuras religiosas — muitas vezes provenientes de um passado distante —, cada um com as suas próprias ideias sobre o que é certo ou errado, bom ou mau, para ti e para a humanidade em geral.

Essas pessoas eram — e são — naturalmente falíveis. No entanto, quando és criança, os adultos parecem quase divinos. As suas palavras têm grande peso, porque dependes profundamente

do seu apoio. Na infância, é necessário aceitar crenças provenientes dos outros antes que a tua mente consciente possa formar as suas próprias. Aceitas essas ideias por razões próprias. Essas crenças recebidas constituem a tua estrutura mental e espiritual — a matéria-prima, por assim dizer — com que trabalhas. Durante a adolescência, algumas crenças são facilmente abandonadas ou modificadas para se ajustarem ao padrão em expansão da experiência. Outras permanecem, embora com certos elementos alterados. As crenças podem ser revistas para se adequarem à nova imagem de ti próprio, enquanto o padrão principal se mantém.

Consideremos a ideia do pecado original, nas suas múltiplas formas simbólicas dentro do teu sistema de conceitos, e as formas como essa ideia influencia o teu comportamento e a tua experiência. O próprio conceito existia muito antes do surgimento do cristianismo, tendo sido expresso sob diversas formas ao longo dos séculos e em diferentes civilizações. Do ponto de vista da consciência, trata-se de uma narrativa simbólica que representa o nascimento da mente consciente na espécie como um todo, bem como o surgimento da responsabilidade individual. Representa também a separação entre o self que percebe — isto é, a mente consciente que avalia e atribui valor — e aquilo que é percebido e avaliado. Simboliza, portanto, o aparecimento da mente consciente e de uma identidade individual fortemente definida, emergindo do fundo do ser de onde toda a consciência provém.

Esta nova consciência — a mente consciente — reconhece-se como única e separada, emergindo da árvore da vida e tornando-se capaz de observar os seus frutos — vendo-se, pela primeira vez,

como diferente dos outros, tal como a serpente que se arrasta sobre a superfície da Terra. O ser humano surgiu como uma criatura de distinções. Ao fazê-lo, separou-se deliberadamente — nos seus termos — do corpo do planeta, de uma forma nova. Uma parte de si anseia, de modo natural, por esse saber primordial — esse “saber-não-saber” — que teve de ser abandonado, onde tudo era dado, não existiam julgamentos nem distinções, e todas as responsabilidades estavam biologicamente determinadas.

Nesse contexto, a serpente simboliza o conhecimento instintivo e não consciente — uma forma de saber integrada na própria condição de criatura. O ser humano passou a ver-se como elevando-se acima desse nível, não para o negar, mas para o transformar em conhecimento consciente. Ainda assim, a serpente continuaria sempre a fascinar e a atrair o ser humano, pois representa esse conhecimento instintivo — um modo de ser em que o saber é dado, sem a exigência de escolha, liberdade ou responsabilidade. A ideia de “pisar a cabeça da serpente” representa, portanto, a decisão de não regressar a um modo de funcionamento exclusivamente instintivo — isto é, deixar de depender de um saber dado e assumir a responsabilidade individual, a escolha consciente e a construção da própria experiência, integrando o instinto numa forma de consciência mais ampla. Com o nascimento desta forma de consciência — a mente consciente — surgiu também a responsabilidade consciente pelos frutos do planeta. O ser humano tornou-se o seu guardião.

A serpente é o símbolo do conhecimento mais profundo dentro da condição de criatura; contém também o impulso para se elevar

acima — ou para além — de si própria em certos aspetos. Eva, por exemplo, e não Adão, come primeiro do fruto, porque foram os elementos intuitivos da espécie — representados na narrativa como femininos — que tornaram possível essa iniciação; só depois o ego (estrutura da mente consciente que organiza a identidade individual e a diferenciação do self), simbolizado por Adão, pôde alcançar o seu novo nascimento e a sua necessária separação (alienação, no sentido de diferenciação). A árvore do conhecimento ofereceu, de facto, os seus frutos — incluindo o “bem e o mal” — porque foi nesse momento que surgiram, pela primeira vez, a possibilidade de escolha e o livre-arbítrio. Existiram outras narrativas, algumas que não chegaram até vós, nas quais Adão e Eva eram criados em conjunto e, num sonho, se separavam nas formas masculina e feminina.

Na vossa tradição específica, Adão surge primeiro. A mulher, criada a partir da sua costela, simboliza o surgimento necessário — mesmo a partir desta nova forma de ser — das forças intuitivas que sempre emergirão, pois sem esse desenvolvimento a espécie não teria alcançado a autoconsciência nos vossos termos. O bem e o mal representaram, então, simplesmente o nascimento da escolha — inicialmente em termos de sobrevivência — onde anteriormente o instinto, por si só, fornecia tudo o que era necessário. Em termos mais profundos, existe ainda outro significado que reflete todas essas aparentes divisões, que ocorrem quando Tudo o Que É parece separar partes de si mesmo, dispersando a sua onipotência em novos padrões de existência que, nos vossos termos, recordam a sua origem e anseiam por ela, enquanto simultaneamente celebram a individualidade única que lhes é própria.

A história da queda, dos anjos rebeldes e da figura de Satanás que se torna o diabo — tudo isto se refere ao mesmo fenómeno, mas num nível diferente. Satanás representa — nos termos da narrativa — a parte de Tudo o Que É, ou Deus, que, por assim dizer, saiu de si próprio e se tornou vinculado à Terra juntamente com as suas criaturas, oferecendo-lhes o livre-arbítrio e, com ele, a possibilidade de escolha que anteriormente não estava disponível. É por isso que a Satanás são atribuídos elementos majestosos e poder. As características terrenas surgem frequentemente na forma como é representado — muitas vezes com traços animais — pois também estava ligado aos atributos intuitivos e terrestres a partir dos quais a nova consciência humana emergiria.

Em termos de funcionamento biológico simples, surgiu então uma espécie que já não dependia totalmente do instinto, mas que mantinha todos os impulsos naturais de sobrevivência, apresentando agora uma mente capaz de tomar decisões e fazer distinções. Este novo tipo de consciência trouxe consigo o espelho aberto da memória, no qual a alegria e a dor passadas podiam ser recordadas, tornando a percepção da morte muito mais imediata do que no caso dos animais. Uma associação podia desencadear a memória clara de uma dor passada numa mente ainda em adaptação. No início, havia dificuldade em separar a imagem recordada do momento presente. A mente humana passou então a tentar conter múltiplas imagens — do passado, do presente e do futuro imaginado — sendo obrigada a correlacioná-las em cada momento. Ocorreu uma aceleração intensa.

Era natural que certas experiências fossem consideradas preferíveis a outras, mas as novas capacidades da espécie tornaram necessário estabelecer distinções mais nítidas. O bem e o mal, o desejável e o menos desejável, tornaram-se então instrumentos fundamentais para estruturar essas diferenciações. O surgimento da imaginação abriu possibilidades vastíssimas e, ao mesmo tempo, colocou uma grande exigência sobre o organismo biológico, cuja estrutura corporal passaria agora a reagir não apenas a situações objetivas presentes, mas também a situações imaginadas. Ainda assim, os membros da espécie tinham de lidar com o ambiente natural tal como qualquer outro animal. A imaginação auxiliava nesse processo, pois permitia antecipar o comportamento de outras criaturas.

Os animais também possuem uma forma de antecipação “não consciente”, mas não têm de a integrar de modo consciente como esta nova consciência — a mente consciente emergente — teve de fazer. Mais uma vez, o bem e o mal — juntamente com a possibilidade de escolha — funcionaram como apoios nesse processo. Um animal “mau”, por exemplo, era simplesmente um predador natural. Será útil, neste ponto, que recordes o que foi anteriormente referido, no Capítulo Oito deste livro, acerca da culpa natural. Isso ajudará a compreender os mitos posteriores e as suas variações. À medida que a mente consciente se desenvolveu, a espécie passou a transmitir aos seus descendentes a sabedoria e as normas dos mais velhos. Este processo continua, naturalmente, na sociedade atual, quando cada criança herda as crenças dos pais acerca da natureza da realidade. Independentemente de outras

considerações, esta é também uma característica da condição de criatura — nos animais, apenas os meios diferem.

A aceleração, contudo, prossegue. As crenças sobre o certo e o errado funcionam como orientações que são depois interpretadas individualmente. Devido à sua ligação com a sobrevivência — referida anteriormente — existe aqui uma forte carga emocional. Inicialmente, é necessário que a criança seja profundamente marcada por certas crenças — por exemplo, a ideia de que um animal predador é “mau”, porque pode matar. Hoje, uma mãe pode, inadvertidamente, transmitir o mesmo tipo de avaliação acerca de um automóvel. A aceitação inicial das crenças tem, portanto, uma importância biológica. No entanto, à medida que a mente consciente atinge a maturidade, é igualmente natural que comece a questionar essas crenças e a avaliá-las em função do seu próprio contexto.

Muitas dessas crenças organizam-se num sistema mais amplo de avaliação — aquilo a que chamamos consciência moral (sistema aprendido de crenças que avalia a experiência — certo/errado; bom/mau —, gerando respostas emocionais e orientando o comportamento, frequentemente tomado como autoridade interna). Muitos dos meus leitores podem possuir crenças sobre o bem e o mal que são bastante limitadoras. Essas crenças podem ser antigas, apenas expressas sob novas formas. Podes pensar que és livre, apenas para descobrires que manténs ideias antigas — tendo apenas mudado os termos ou deslocado o foco para outros aspetos. A tua experiência quotidiana está intimamente ligada às tuas crenças sobre valor e sobre o teu próprio valor.

Podes ser perfeitamente capaz de reconhecer as distorções do cristianismo convencional. Podes ter alterado as tuas ideias ao ponto de já não encontrares grande semelhança entre as tuas crenças atuais e as do passado. Podes agora identificar-te, por exemplo, com as concepções do budismo ou de outra filosofia oriental. As diferenças entre esses sistemas de pensamento e o cristianismo podem parecer tão evidentes que as semelhanças passam despercebidas. Podes seguir uma das correntes do budismo em que se dá grande ênfase à negação do corpo, à disciplina da carne e à supressão do desejo. Estes elementos são também característicos do cristianismo, naturalmente, mas podem parecer-te mais aceitáveis, exóticos ou razoáveis quando apresentados por uma fonte exterior à tua educação inicial.

Assim, podes passar de um sistema para outro, proclamando libertação e sentindo-te completamente livre de antigas ideias limitadoras. As filosofias que ensinam a negação da carne acabam inevitavelmente por conduzir à negação do self (configuração de identidade que organiza a experiência consciente e corporal) e à construção de uma atitude de desvalorização em relação a ele, porque, embora a consciência se expresse através do corpo — músculos e ossos —, destina-se a experienciar essa realidade, não a rejeitá-la. Todos esses sistemas utilizam culpa artificial — isto é, uma culpa aprendida e imposta a partir de crenças — distorcendo a culpa natural, que é um sinal interno regulador ligado à experiência e ao equilíbrio do organismo. Em qualquer linguagem, o praticante é levado a acreditar que há algo de errado com a experiência terrena.

Assim, passas a considerar-te errado enquanto ser encarnado — simplesmente pelo facto de existires. Só isto já é suficiente para gerar experiências adversas, levando-te a rejeitar a própria base da tua experiência. Passarás a encarar o corpo como um objeto — um veículo útil, mas não como a expressão viva e natural do teu ser na realidade material. Muitas dessas correntes orientais, tal como diversas escolas espiritualistas, enfatizam também a importância dos chamados “níveis não conscientes do self” e ensinam-te a desconfiar da mente consciente.

O conceito de nirvana (ver Capítulo Nove) e a ideia de céu são duas versões da mesma imagem: no primeiro caso, a individualidade dissolve-se na bem-aventurança de uma consciência indiferenciada; no segundo, indivíduos ainda conscientes participam numa adoração desprovida de questionamento. Nenhuma destas perspetivas compreende as funções da mente consciente, nem a sua evolução — nem, aliás, certos aspetos de uma física mais abrangente. Nenhuma energia se perde. A teoria do universo em expansão aplica-se tanto ao universo como à mente. No entanto, estas filosofias podem levar-te a desconfiar profundamente tanto do teu corpo como da tua mente. É-te dito que o espírito é perfeito e, por isso, tentas corresponder a padrões de perfeição impossíveis de atingir. O fracasso reforça o sentimento de culpa — não uma culpa natural, reguladora, mas uma culpa aprendida que resulta dessas crenças.

Passas então a tentar afastar ainda mais o prazer natural da tua condição de criatura, negando a vitalidade espiritual do corpo e a inclinação natural da tua consciência para a experiência corporal

presente. Procura eliminar emoções perfeitamente naturais, privando-te assim do seu movimento físico e espiritual. Por outro lado, alguns líderes podem dar pouca importância a essas questões, mas permanecer profundamente convencidos da miséria da condição humana, concentrando-se nos aspetos mais sombrios e vendo a destruição do mundo como iminente, sem examinar as crenças que sustentam essas percepções.

Podes facilmente criticar fanáticos que clamam por vingança divina e anunciam o fim do mundo em termos apocalípticos. No entanto, podes partilhar a mesma crença de que o ser humano é essencialmente indigno — e, portanto, tu próprio também. No quotidiano, tenderás então a concentrar-te em acontecimentos negativos, acumulando-os e, inadvertidamente, organizando a tua experiência de modo a reforçar essas crenças de base. Aqui, num contexto diferente, encontra-se a mesma negação do valor e da integridade da experiência terrena. Em alguns casos, as qualidades humanas consideradas desejáveis são ampliadas e projetadas para fora — atribuídas a um deus ou a uma superconsciência — enquanto as características menos valorizadas são deixadas ao indivíduo e à espécie. Aquilo que não reconheces como parte de ti tende, assim, a ser experienciado como pertencendo ao exterior. Quando esse processo ocorre de forma inconsciente, perdes a capacidade de identificar a origem desses conteúdos, atribuindo-lhes uma existência independente. O indivíduo priva-se, assim, de grande parte das suas próprias capacidades. Não as reconhece como suas e surpreende-se quando outros manifestam qualidades que considera superiores.

Até certo ponto, essas crenças seguem determinados ritmos, tanto nas civilizações como ao longo do tempo. A mente funciona como um sistema de regulação e compensação, tal como o corpo. Assim, um conjunto de crenças que pode parecer altamente negativo pode, por vezes, servir um propósito útil ao contrabalançar outras crenças. Durante algum tempo, por exemplo, a civilização ocidental enfatizou uma versão distorcida do raciocínio intelectual; o atual foco noutras dimensões do self serve, portanto, uma função compensatória. As pessoas que vivem no mundo participam nele trazendo os seus próprios desafios e questões, e isso influencia os tipos de crenças coletivas que emergem e predominam. As crenças são, naturalmente, estruturas organizadoras da experiência, através das quais diferentes tipos de experiência são testados. Isto aplica-se igualmente às religiões e aos sistemas políticos e sociais. Existe sempre uma interação dinâmica entre o indivíduo e o sistema coletivo de crenças no qual escolheu situar-se. Existe uma crença de que a doença é moralmente errada, e outra, oposta, de que pode ser nobre, elevadora ou espiritualmente valiosa. Estes juízos de valor — enquanto expressões de crenças — são extremamente importantes, pois refletem-se diretamente na tua experiência com qualquer doença.

Existem demasiados aspetos naquilo que consideras saúde e doença para serem discutidos, mesmo num livro dedicado à realidade pessoal, onde o corpo desempenha um papel tão importante. A saúde e a doença são ambas manifestações das tentativas do corpo para manter o equilíbrio. Existe uma diferença

nos padrões globais de saúde entre seres humanos e animais, devido à natureza bastante distinta da sua experiência física. Falarei mais sobre este tema posteriormente. De um modo geral, contudo, nos animais a doença desempenha uma função vital, contribuindo para o equilíbrio tanto dentro de uma espécie como entre espécies, assegurando assim a continuidade de todas. À sua maneira, os animais mantêm uma ligação intuitiva a esse processo. Alguns chegam mesmo a conduzir-se à própria morte através de comportamentos que, nos vossos termos, poderiam ser descritos como suicídio — por vezes de forma coletiva.

A esse nível, os animais reconhecem profundas interligações biológicas e mantêm-se em contato com elas, percebendo a continuidade da sua existência dentro da cadeia da natureza. O ser humano atribui uma rica atividade psicológica à sua própria espécie, mas nega-a às restantes. No entanto, existem tantas formas diversas e complexas de dinâmica psicológica quantas espécies. Os ciclos de saúde e doença são sentidos pelos animais como ritmos do corpo e, mesmo nesses casos, a doença possui qualidades preservadoras da vida num outro nível.

O instinto é bastante preciso, orientando os animais para territórios onde encontram condições adequadas. Assim, o bem-estar do corpo constitui, para eles, uma evidência física de estarem “no lugar certo, no momento certo”. Isso reforça o seu sentido de graça, nos termos anteriormente referidos no Capítulo Nove. Compreendem a qualidade instrutiva e benéfica da doença e seguem os seus próprios métodos instintivos para lidar com ela. Numa situação natural, isso pode implicar uma migração em massa

de um território para outro. Em certos casos, a doença de apenas alguns indivíduos pode levar todo um grupo a deslocar-se para um local mais seguro e com novos recursos alimentares.

O ser humano é tão orientado pela linguagem verbal que tem dificuldade em compreender que outras espécies operam através de complexos organizados de experiência de natureza diferente — nos quais, evidentemente, o pensamento tal como o conhecemos não está presente. No entanto, existe um equivalente: por analogia, é como se essas “ideias” não fossem estruturadas em frases acompanhadas por imagens mentais, mas organizadas em padrões “mentais” baseados no toque e no olfato — ou seja, uma forma de pensamento inserida num enquadramento completamente diferente do teu. Esse tipo de “pensamento”, usando a analogia, opera dentro do enquadramento do instinto, enquanto o teu pensamento verbalizado pode também ultrapassar esse enquadramento. Aqui reside uma das principais diferenças entre o ser humano e os animais — e um dos significados fundamentais do livre-arbítrio. Os animais compreendem, portanto, os elementos orientadores e benéficos da doença. Compreendem também a natureza do stress como um estímulo necessário à atividade física. Se observares até um animal doméstico, notarás a sua extraordinária capacidade de relaxamento completo, bem como a sua resposta imediata e total aos estímulos. Assim, mesmo em cativeiro, os animais procuram criar para si próprios os níveis de estímulo necessários à manutenção da saúde.

Os animais, portanto, não encaram a doença em termos de bem ou mal. A doença, nesse nível, faz parte do processo de vida e

sobrevivência — um sistema de regulação e equilíbrio. Com o surgimento do tipo específico de consciência humana, entram em jogo outras questões. O ser humano passou a ter consciência da sua própria mortalidade de forma ainda mais intensa do que os animais. Com o desenvolvimento desta forma particular de autoconsciência ocorreu a exteriorização, amplificação e intensificação de certos elementos que permanecem latentes noutros animais — por exemplo, a individualização da atividade emocional a um novo nível.

O surgimento da “pausa de reflexão”, anteriormente referida no Capítulo Oito, juntamente com o desenvolvimento da memória e a intensificação emocional, levou a uma situação em que os membros desta nova espécie passaram a trazer ao presente a recordação dos mortos e das doenças que os tinham levado à morte. Passaram, assim, a temer a doença, particularmente em contextos de epidemia. O ser humano esqueceu os aspetos instrutivos e curativos da doença, concentrando-se antes na experiência desagradável em si. Até certo ponto, isso foi natural, pois a nova espécie desenvolveu-se precisamente para transformar a natureza da sua consciência — seguindo uma realidade em que o instinto deixava de ser seguido automaticamente e em que a experiência corporal se tornava intensamente individualizada.

O ser humano possui uma margem de atuação muito mais ampla. Forma a sua realidade de acordo com as suas crenças conscientes, embora a base dessa realidade assente, em termos corporais, na natureza profunda e não consciente da Terra. O seu “eu sou” — esse sentido de identidade aparentemente separada da

natureza —, característica necessária ao desenvolvimento deste tipo de consciência, conduziu-o a juízos de valor e implicou também um afastamento das certezas internas profundas que caracterizam outras espécies. A doença passou, então, a ser experienciada como algo “mau”. Um único indivíduo doente podia colocar em risco toda uma comunidade. Ao mesmo tempo, com o desenvolvimento da mente, a astúcia e a memória tornaram-se ferramentas de sobrevivência extremamente eficazes.

Em algumas sociedades, os mais velhos ou os doentes eram eliminados para evitar que o grupo fosse sobrecarregado. Noutras, porém, os mais velhos eram valorizados pela sabedoria adquirida ao longo da vida, o que se revelava essencial em comunidades onde muitos não sobreviviam. A história dependia deles, e o sentido de continuidade do grupo estava nas mãos daqueles que transmitiam a memória coletiva às gerações seguintes. Um indivíduo que tivesse sobrevivido a várias doenças era considerado um sábio. Muitas vezes, estas pessoas observavam os animais e aprendiam com os processos naturais de cura. Em certas épocas, as fronteiras entre as espécies não estavam claramente definidas, e existiram longos períodos em que humanos e animais coexistiam de forma mais próxima, aprendendo uns com os outros.

A imaginação humana tornou-o um grande criador de mitos. Os mitos, tal como os conheces, funcionam como pontes de atividade psicológica, revelando padrões de percepção e comportamento através dos quais a espécie evoluiu até ao seu estado atual. A mitologia estabelece a ligação entre o conhecimento instintivo e a individualização da experiência e das ideias. Quando um animal

adoece, começa imediatamente a responder à situação e, a um nível não consciente, sabe o que fazer. Não se detém a pensar em termos de bem ou mal. Não questiona o que fez para provocar essa condição. Não se considera inferior. Inicia automaticamente o seu próprio processo natural de autorregulação.

O ser humano, no entanto, tem de lidar com uma dimensão adicional — um novo campo de criatividade — e com uma mistura diversa de crenças. As suas ideias acerca de si próprio têm de ser examinadas, pois estão a ser materializadas no corpo. Mais uma vez, a situação é complexa, pois mesmo a condição continua a representar uma tentativa saudável do corpo para manter o equilíbrio. Num plano mais amplo, há também a considerar a situação global — o estado da espécie no planeta — onde, por exemplo, problemas como a sobrepopulação podem levar à morte como forma de assegurar novos ciclos de renovação. Os indivíduos que vivem nesses períodos participam também, de algum modo, nessas dinâmicas. Mais uma vez, sendo seres autoconscientes, são as suas crenças que regulam a sua realidade.

Um animal sabe, a um nível não consciente, que é único e que tem um lugar no conjunto da existência. O seu sentido de graça está integrado na sua própria natureza. O teu livre-arbítrio, porém, permite-te sustentar qualquer crença — incluindo a de que não tens valor ou que não tens direito à tua própria existência. Se interpretares os mitos de forma distorcida, podes acreditar que o ser humano caiu da graça e que a própria condição de criatura está condenada. Nesse caso, deixarás de confiar no teu corpo e de permitir que ele siga o seu padrão natural de autorregulação e

recuperação. Para que a consciência se desenvolva nos teus termos, é necessária liberdade para explorar todas as ideias — individual e coletivamente. Cada um de vós é uma entidade viva, em processo de desenvolvimento. Cada crença possui a sua própria origem e os seus próprios padrões emocionais. Por isso, terás de percorrer o caminho inverso através das emoções e crenças até reconheceres, tanto emocional como intelectualmente, a legitimidade da tua existência — o teu caráter único no espaço e no tempo tal como os conheces. Esse reconhecimento dar-te-á um saber consciente que corresponde à compreensão não consciente dos animais.

Um animal não necessita de consciência moral, em nenhum sentido. No entanto, devido à grande flexibilidade da natureza humana, a humanidade necessita de um enquadramento onde as implicações daquilo que anteriormente referi como culpa natural saudável possam ser compreendidas. Aquilo a que chamas consciência moral (sistema aprendido de crenças que avalia a experiência — certo/errado; bom/mau —, gerando respostas emocionais e orientando o comportamento, frequentemente tomado como autoridade interna) é, muitas vezes, um sentido de certo e errado aprendido e interiorizado durante a infância. Regra geral, essas ideias refletem as concepções dos teus pais sobre a culpa natural, já distorcidas pelas suas próprias crenças. Aceitaste essas ideias por razões próprias, tanto a nível individual como coletivo, pois a humanidade, em cada época, possui uma orientação forte relativamente ao tipo de experiência que tende a organizar.

Porque possuis livre-arbítrio, tens também a responsabilidade — e simultaneamente a capacidade, a alegria e a necessidade — de

trabalhar com as tuas crenças e de escolher a tua realidade pessoal. Disse anteriormente, no Capítulo Nove, que não podes cair fora de um estado de graça. No entanto, cada um deve reconhecê-lo, tanto emocional como intelectualmente. Isto pode parecer uma visão excessivamente ingénua, mas, em termos fundamentais, não existe mal absoluto. Isso não significa que não encontres efeitos que te pareçam negativos; significa antes que, ao percorreres as dimensões da tua própria consciência, compreenderás que todos os aparentes opostos são expressões de um único impulso fundamental — a criatividade.

Em qualquer momento existem diferentes climas de crenças a percorrer o mundo. Alguns concentram-se em determinadas regiões, como sistemas de baixa pressão. Outros são mais localizados, enquanto outros ainda se deslocam pelos continentes como grandes tempestades periódicas. Recorda que as ideias são tão naturais como o clima. Seguem padrões e obedecem a determinadas leis, tal como os fenómenos físicos mais evidentes. Infelizmente, quase ninguém examina a realidade mental sob esta perspetiva. Nasces no meio de um conjunto de crenças coletivas, que variam consoante o país ou a cultura de origem. Tal como entras num corpo com um determinado ambiente físico, também nasces num ambiente psicológico rico, onde crenças e ideias são tão reais quanto qualquer elemento físico.

À medida que te tornas mais competente no uso da tua mente consciente, comesas naturalmente a examinar as crenças que te rodeiam — tal como questionas e, muitas vezes, te afastas do teu ambiente de origem. Podes deslocar-te para contextos onde as

ideias predominantes se ajustam melhor a ti, tal como escolhes um clima mais favorável. Ainda assim, existem certas tendências e posturas mentais que assumirás em relação a ti próprio, ao teu corpo e à tua vida. Muitos desses posicionamentos estão direta ou indiretamente ligados a antigos mitos e crenças herdados. As tuas ideias sobre o bem e o mal, aplicadas à saúde e à doença, são particularmente importantes. Poucos conseguem evitar fazer juízos de valor nestas áreas. Se encarares a doença como um estigma moral, estarás simplesmente a acrescentar um peso adicional a qualquer estado de doença.

Esses julgamentos são simplistas e ignoram a complexidade da motivação e da experiência humanas. Se estiveres convencido de que “DEUS” cria apenas o “bem”, então qualquer imperfeição física, doença ou limitação tornar-se-á uma ameaça a essa crença — gerando frustração, revolta e ressentimento. Se adoeceres, poderás até voltar essa frustração contra ti próprio por não corresponderes à imagem de perfeição que acreditas dever representar. Por outro lado, se levares ao extremo a ideia de que a doença é um processo de aprendizagem, podes cair no oposto: glorificar a doença como uma experiência necessária e elevadora, em que o corpo é “purificado” para salvar a alma.

Seguindo essa linha de pensamento, poderás confundir sofrimento com virtude, privação com pureza e negação do corpo com espiritualidade. Nessas condições, podes até procurar a doença como forma de provar a ti próprio a tua “elevação espiritual” — e de a demonstrar aos outros. O mesmo tipo de juízo moral pode ser aplicado a praticamente qualquer área da atividade humana,

gerando consequências sociais que, por sua vez, reforçam as crenças predominantes e influenciam novamente o indivíduo. Podes acreditar, por exemplo, que a riqueza — entendida como sinal de mérito, valor ou aprovação divina — é resultado de virtude moral. Nesse caso, a pobreza passa a ser vista como prova de falha moral.

Seguindo essa lógica, argumenta-se muitas vezes que, se “Deus” fez tantas pessoas pobres, então ninguém deveria tentar alterar essa condição. Assim, os pobres — tal como os doentes — acabam por ser vistos através de uma lógica de inferiorização moral. Que “pecado” cometeu a pessoa pobre ou doente? Essa pergunta — muitas vezes implícita, mesmo quando não é formulada — remete para crenças de punição que nada têm a ver com o conceito de culpa natural, mas sim com as distorções que lhe foram associadas.

Existe também aqui uma ligação a interpretações equivocadas da Bíblia. Cristo, tal como o concebes, procurava transmitir que cada um forma a sua própria realidade. Tentou elevar-se acima dos sistemas de ideias da época, mas teve de os utilizar e, por isso, as conotações de pecado e punição acabaram por distorcer a mensagem. Alguns de vós mantêm a crença oposta: a de que a pobreza é virtuosa e a riqueza um vício — sinal de carência espiritual. Esta ideia também tem raízes na tradição bíblica e na associação de Cristo com os pobres em vez dos ricos. Em todos estes casos, estão a ser aplicados juízos morais generalizados que envolvem sentimentos de culpa e nos quais a experiência individual é ignorada.

Avaliações críticas deste tipo são também atribuídas às cores. Frequentemente, o branco é associado ao puro e o negro ao que é considerado impuro — o branco ao bem e o negro ao mal. Isto envolve naturalmente questões raciais. Deves compreender que a tua raça atual é apenas aquela em que nasceste, neste tempo e neste contexto. Cada um de vós já pertenceu a diferentes raças e, assim, participou tanto nas vantagens como nos desafios associados, historicamente, a essas condições. Este não é o momento para desenvolver uma análise extensa sobre o significado das raças, mas cada uma delas possui um valor próprio e representa um aspeto da humanidade como um todo. Assim, cada raça tem também um significado simbólico para a psique humana. As condições externas de cada experiência racial podem mudar, mas o simbolismo interno mantém-se e continua a ser desenvolvido de forma criativa.

A tua experiência quotidiana será influenciada pela tua raça, pelas tuas crenças acerca dela, pelas tuas ideias sobre outras raças e pelo clima geral de opinião. Num plano simples, se conceberes Deus em termos humanos, tenderás a projetá-lo como pertencente à tua própria raça. Se fizeres parte de uma minoria, ou se fores negro, pode surgir um conflito de crenças. É impossível separar qualquer aspeto da tua experiência diária das tuas crenças e dos juízos que fazes sobre elas. As crenças organizam-se, em última análise, em torno das tuas ideias de certo e errado, abrangendo as tuas atitudes face à saúde e à doença, à riqueza e à pobreza, às relações entre raças, aos conflitos religiosos e — mais importante ainda — à tua experiência psicológica quotidiana.

Prosseguiremos este tema no próximo capítulo, aprofundando a forma como se aplica diretamente à tua experiência pessoal nos níveis em que vives e interages com os outros.

Síntese Operativa

Este capítulo aprofunda a relação entre consciência, crenças, culpa, corpo e experiência, mostrando como a realidade humana é continuamente organizada através de sistemas de interpretação interiorizados individual e coletivamente.

O eixo central do capítulo pode ser resumido assim:

A experiência humana não é organizada apenas por acontecimentos externos, mas sobretudo pelas crenças através das quais esses acontecimentos são interpretados.

1. O Estado de Graça como Condição Natural do Ser

Seth redefine o conceito de “graça”.

A graça não é apresentada como recompensa moral, privilégio espiritual ou aprovação divina, mas como:

um estado natural de alinhamento e integração entre o ser, o corpo, a experiência e a própria existência.

O animal vive naturalmente nesse estado.

O ser humano, porém, pode afastar-se subjetivamente dele através das crenças que interioriza acerca de si próprio.

Assim:

- não “cais” realmente fora da graça;
 - passas antes a acreditar que estás separado dela.
-

2. Consciência Moral como Sistema Aprendido

Uma das reformulações centrais do capítulo é a da consciência moral.

A consciência moral não surge aqui como verdade absoluta ou autoridade transcendental, mas como:

um sistema aprendido de crenças que avalia a experiência — certo/errado; bom/mau —, gerando respostas emocionais e orientando o comportamento, frequentemente tomado como autoridade interna.

Grande parte desse sistema é herdado:

- pais,
- religião,
- cultura,
- educação,
- clima coletivo de crenças.

A criança aceita inicialmente essas estruturas porque necessita delas para organizar a experiência. Mais tarde, porém, deve examiná-las conscientemente.

3. O Nascimento da Mente Consciente

O mito da queda, da serpente, do bem e do mal e da expulsão do paraíso é reinterpretado como descrição simbólica do surgimento da mente consciente.

A serpente representa:

o conhecimento instintivo, integrado e não reflexivo.

“Pisar a cabeça da serpente” simboliza:

a passagem da dependência exclusiva do instinto para a responsabilidade consciente.

O ser humano emerge então como:

- criatura de distinções,
- avaliador,
- organizador da experiência,
- agente de escolha.

Com isso surgem:

- liberdade,
 - individualização,
 - memória reflexiva,
 - responsabilidade,
 - consciência da morte.
-

4. A Separação da Natureza

Ao desenvolver a mente consciente, o ser humano ganha liberdade, mas perde simultaneamente a integração automática característica do instinto animal.

O animal:

- não moraliza a doença,
- não questiona o seu direito de existir,
- não interpreta sofrimento como punição moral.

O ser humano, pelo contrário:

- interpreta,
- avalia,
- projeta,
- moraliza.

A doença deixa então de ser apenas um processo biológico e passa também a ser:

- símbolo,

- ameaça,
 - culpa,
 - julgamento,
 - conflito psicológico.
-

5. Doença, Corpo e Autorregulação

Seth propõe uma inversão profunda da visão habitual da doença.

A doença não surge inicialmente como erro moral ou castigo, mas como:

tentativa do organismo para restaurar equilíbrio e reorganização.

Nos animais, esse processo permanece funcional e integrado.

No ser humano, porém, as crenças interferem diretamente:

- medo,
- culpa,

- vergonha,
- indignidade,
- crenças religiosas,
- moralização do corpo.

O corpo deixa então de ser vivido como:

| expressão viva do ser

e passa a ser experienciado como:

- objeto,
- problema,
- ameaça,
- fonte de culpa.

6. Emoções como Via de Acesso às Crenças

Ao longo do capítulo, Seth reforça implicitamente uma estrutura operativa importante:

as emoções revelam as crenças subjacentes.

As emoções não são inimigas da consciência:

- são indicadores,
- movimentos,
- vias de acesso estrutural.

Bloqueá-las impede o reconhecimento das crenças que organizam a experiência.

Por isso, **o caminho de reorganização passa por:**

- 1.** sentir;
 - 2.** reconhecer;
 - 3.** identificar crenças;
 - 4.** reorganizar a experiência.
-

7. Culpa Natural vs Culpa Aprendida

O capítulo distingue implicitamente dois níveis de culpa.

Culpa Natural

Função reguladora saudável ligada à consciência das consequências dos próprios atos.

Culpa Aprendida

Sistema moral interiorizado que transforma:

- corpo,
- desejo,
- doença,
- prazer,
- pobreza,
- sofrimento

em sinais de valor ou desvalor moral.

Grande parte da experiência humana passa então a ser organizada:

- não pela realidade em si,
 - mas pelos juízos aplicados sobre ela.
-

8. Projeção e Alienação

O capítulo mostra também como conteúdos não reconhecidos interiormente tendem a ser projetados.

Quando qualidades humanas:

- criatividade,
- valor,
- poder,
- divindade,
- dignidade

não são assumidas conscientemente, **passam a ser experienciadas como exteriores:**

- deuses,
- autoridades,

- sistemas,
- figuras idealizadas.

A projeção inconsciente produz:

- alienação,
 - dependência,
 - perda de autonomia experiencial.
-

9. Climas Coletivos de Crenças

As crenças não são apenas individuais.

Seth descreve:

“climas de crenças”

que atravessam:

- culturas,
- religiões,

- sociedades,
- épocas históricas.

Esses sistemas coletivos organizam:

- valores,
- moralidade,
- doença,
- pobreza,
- raça,
- espiritualidade,
- identidade.

Assim, **a experiência pessoal emerge sempre:**

na interseção entre crenças individuais e campos coletivos de crença.

10. O Direito Fundamental de Existir

O núcleo mais profundo do capítulo talvez seja este:

o ser humano pode acreditar que não tem direito a existir.

A perda subjetiva do “estado de graça” nasce precisamente dessa crença.

O processo de reorganização exige então:

- percorrer emoções e crenças,
- reconhecer projeções,
- questionar sistemas morais herdados,
- recuperar confiança no corpo,
- reconhecer conscientemente a legitimidade da própria existência.

Estrutura Operativa do Capítulo

Fluxo estrutural

Instinto

- mente consciente
- separação
- juízo moral
- crenças
- projeção
- moralização da experiência
- culpa
- conflito com o corpo
- perda subjetiva da graça

Movimento de reorganização

Reconhecimento emocional

- identificação das crenças
- revisão consciente

- reintegração do corpo
 - recuperação da legitimidade existencial
 - reorganização da experiência
-

Núcleo Integrador

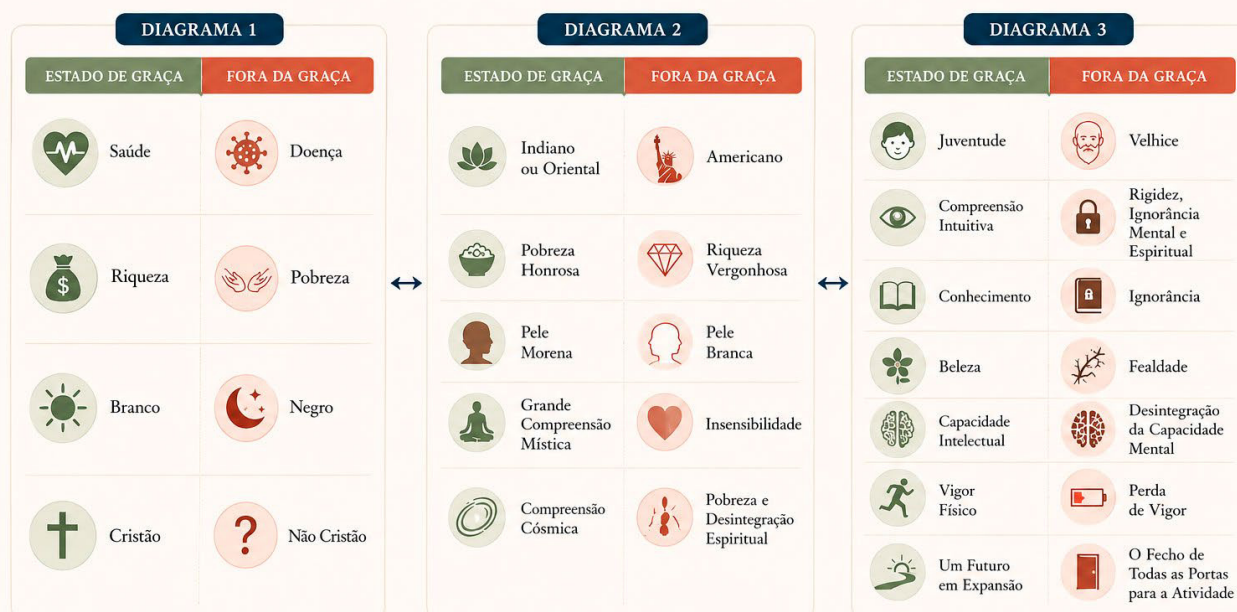
O animal já pertence naturalmente à existência.

O ser humano necessita reconhecer conscientemente que pertence.

CAPÍTULO 13

Polarização da Consciência e Organização da Realidade Pessoal e Coletiva

POLARIZAÇÃO DA CONSCIÊNCIA E ORGANIZAÇÃO DA REALIDADE PESSOAL E COLETIVA



Estes contrastes mostram como conceitos de bem e mal são aplicados a áreas onde não pertencem, influenciando a tua experiência privada e social.

Este diagrama simples representa apenas alguns sistemas gerais de crenças do ponto de vista dos “valores morais”. As tuas ideias acerca do bem e do mal afetam não apenas o teu comportamento em relação aos outros, mas também a tua atuação na comunidade e no mundo em geral. Muitos acreditam — com base no primeiro diagrama — que é “bom” e moralmente superior ser cristão, branco, rico e possuir excelente saúde. Embora isso não apareça

explicitamente no diagrama, a palavra “masculino” pode também ser acrescentada à lista dos atributos considerados preferíveis. A realidade passa então a ser percecionada através desse sistema de crenças. Se sustentares essas ideias, sentirás que tais características são concedidas por Deus. Conforme o grau de intensidade com que te identificas com essas crenças, descobrirás que elas acabam por te limitar, pois definem de forma bastante restrita aquilo que consideras “bom”.

As pessoas que sustentam esse tipo de crenças são frequentemente religiosas em termos convencionais. Países que enfatizam ideias semelhantes enviam missionários para “converter” aqueles que consideram pagãos e, portanto, inferiores. Indivíduos com esta orientação sentir-se-ão profundamente desconfortáveis ao conviver com pessoas de outra raça, crença ou cor e, apesar de si próprios, poderão tornar-se rigidamente conservadores ao lidar, por exemplo, com problemas de natureza comunitária. Considerarão a pobreza como sinal do desagrado de Deus e tenderão, assim, a deixar toda a questão “nas mãos dele”. Poderão falar aparentemente com compaixão sobre a situação dos outros e, ao mesmo tempo, considerar essa condição como simples resultado de inferioridade ou desigualdade inerente. Estas pessoas podem ter qualquer idade e provir de qualquer contexto económico.

Ora, se fores protestante, homem, branco, americano, rico e saudável, então — pelo menos dentro do enquadramento das tuas crenças — poderás olhar para ti próprio com uma sensação de legitimidade. O teu fundamento é extremamente instável, mas, por enquanto, encaixas nele. Notarás que acrescentei “protestante” ao

nosso sistema de valores, assim como “americano”. Contudo, se sustentares este conjunto de crenças e falhares nalgum desses aspetos — isto é, se de alguma forma não te enquadrares nesse padrão — então entrarás em conflito mesmo dentro do próprio sistema. Alguns desses elementos possuem uma carga emocional maior do que outros. Um católico ou um judeu que aceite estas crenças encontra-se, obviamente, desalinhado em certa medida e sentir-se-á culpado ao comparar-se com esse modelo.

Um homem negro que aceite esse mesmo sistema encontra-se, de facto, numa posição extremamente difícil. E, se for negro e pobre, estará numa situação de dupla exclusão. Nesse quadro de crenças, a doença, a pobreza, a feminilidade — até certo ponto —, os conceitos não cristãos e uma herança racial não caucasiana são considerados errados em maior ou menor grau. Ora, qualquer crença que contrarie este sistema será vista como ameaçadora. Tanto os problemas raciais como os conflitos religiosos serão racionalizados a partir dessas ideias. Alguns dos meus leitores podem considerar-se bastante esclarecidos, acreditando, por exemplo, na reencarnação como uma sequência de vidas consecutivas. Contudo, poderão usar esse mesmo conceito para justificar a sua crença na inferioridade de outras raças.

Poderão dizer que, uma vez que cada indivíduo escolheu os seus problemas nesta vida — decidindo, por exemplo, nascer negro, pobre ou ambas as coisas —, então está simplesmente a “resolver o seu karma”; logo, essas situações não deveriam ser alteradas através de mudanças sociais, legais ou culturais. Ponto final.

No lado esquerdo do segundo diagrama encontrarás, neste caso e neste país, pessoas com uma orientação mais “liberal”. Contudo, não as considerarás assim tão liberais se compreenderes que são tão preconceituosas numa direção quanto o primeiro grupo o é noutra. Aqui temos um sistema de crenças em que é considerado errado ser branco, americano, rico ou até simplesmente possuir conforto material. Todas as distorções presentes no cristianismo tornam-se aqui evidentes — enquanto o primeiro grupo, naturalmente, permanece cego em relação a elas.

Neste caso, porém, a riqueza e a pele branca não são apenas vistas como algo negativo, mas como sinais evidentes de deterioração moral. Se o primeiro sistema de crenças encara o dinheiro e os bens materiais como prova da bênção divina, o segundo vê as posses materiais como evidência de decadência espiritual. Aqui, o exótico é romantizado, o estrangeiro é idealizado e o pitoresco passa a ser considerado o “autêntico”. A pele negra ou morena torna-se critério de perfeição espiritual, e a pobreza transforma-se num símbolo de honra — usado não apenas com orgulho, mas muitas vezes também como instrumento de superioridade moral.

As pessoas que seguem este sistema de crenças acreditam que estão certas. O seu estilo de vida, as suas afiliações comunitárias e as suas inclinações políticas estarão em oposição direta à ética “branca-rica”. Ora, se fores negro ou moreno, pobre, e acreditares neste sistema, sentir-te-ás pelo menos seguro dentro dele. Mas, se fores branco e rico e sustentares essas crenças, sentir-te-ás profundamente inferior e farás tudo o que estiver ao teu alcance

para demonstrar quão pitoresco, liberal, aberto e “negro” ou “moreno” consegues ser — enquanto continuas branco, financeiramente confortável e talvez secretamente ligado ao teu cristianismo. Sem dúvida, terás Budas cuidadosamente expostos e colares indianos.

Ora, o terceiro diagrama pode naturalmente cruzar-se com os outros sistemas de crenças. Nos dois primeiros grupos existem muitas variações possíveis. Podes possuir uma, duas ou três características consideradas desejáveis segundo esse sistema, por exemplo. Contudo, no que diz respeito à idade, não existe essa mesma liberdade, pois todos vós — “se tiverem sorte”, nos vossos termos — acabarão por aproximar-se da velhice. Muitos acreditam que esse período corresponde a uma fase de deterioração espiritual e/ou física — uma época em que todos os atributos conquistados com a maturidade desaparecem e em que as faculdades racionais se dissipam como grãos de areia mantidos demasiado tempo pelas mãos pensantes da mente.

Se, dentro deste sistema de crenças, a vida é vista como algo positivo, então a juventude é encarada como o auge da existência, a partir do qual já não existe qualquer movimento possível além do declínio. Os idosos deixam de ser associados à sabedoria e passam antes a ser vistos como indesejáveis, perturbadores ou até assustadores. Para estas pessoas, a senilidade parece constituir o fim natural e inevitável da vida. Como foi referido no Capítulo Onze, muitos daqueles que sustentam essas crenças tentam escondê-las de si próprios, procurando desesperadamente manter-se jovens. Tanto a juventude como a velhice têm o seu lugar e, dentro da

estrutura da vossa espécie, ambas desempenham funções importantes.

Estais habituados a pensar em termos de hereditariedade. Em termos físicos — e de uma forma diferente daquela que imaginais — isso é importante. No entanto, determinadas experiências terrenas dependem da duração no tempo e surgem como consequência da interação prolongada da mente com a experiência ao longo da vida. Existem funções específicas que entram naturalmente em atividade e que mal são percebidas pelos vossos cientistas — quanto mais compreendidas. À medida que a mente no interior do corpo reconhece claramente que o seu tempo terrestre se aproxima do fim, ocorrem acelerações mentais e psíquicas. Em muitos aspetos, estas assemelham-se às experiências da adolescência, com os seus intensos surtos de criatividade, o aparecimento de novas questões e a preparação para uma forma completamente nova de crescimento e realização interior.

Isto seria bastante evidente não fossem os atuais sistemas de crenças através dos quais os idosos são forçados a interpretar a própria experiência. Muitos casos de expansão da consciência e de crescimento mental e psíquico são interpretados por vós como senilidade. Não foram estabelecidas correlações significativas entre as experiências subjetivas dos idosos — particularmente em estados considerados “senis” — e as experiências de outras fases da vida associadas à expansão da consciência, quer naturais quer induzidas por drogas. Qualquer experiência deste tipo é imediatamente reprimida pelos idosos, por receio de que lhes seja

atribuído o diagnóstico de “senilidade”. No entanto, essas experiências afetam o hemisfério direito do cérebro de forma a libertar capacidades de modo semelhante ao que acontece na adolescência.

Quando chega o momento apropriado, o indivíduo começa então a abrir-se para além da vida temporal, acedendo a dimensões de consciência que, nos vossos termos, não poderia integrar enquanto estivesse envolvido no intenso foco físico da vida adulta comum. Infelizmente, a personalidade não dispõe, em regra, de um sistema de crenças que apoie essa expansão. As terapias naturais — tanto físicas como mentais — são negadas. Os medicamentos são frequentemente utilizados como depressores, obscurecendo aquilo que apenas parece ser uma visão distorcida. Este é um dos aspetos mais criativos e valiosos da vossa existência. Em vez disso, os idosos são levados a sentir-se inúteis dentro da vossa sociedade. Naturalmente, muitos acabam também por partilhar esse juízo de valor, e a sua vivência nas comunidades em que vivem não os preparou de forma alguma para lidar com a experiência subjetiva. Não existem professores que os orientem.

A velhice é uma fase altamente criativa da vida. As ligações entre a velhice e a infância são frequentemente estabelecidas de forma depreciativa, mas a personalidade encontra-se num estado igualmente criativo. Falo agora em termos gerais, naturalmente, pois as vossas condições de vida distorcem profundamente a situação natural. Mesmo as alterações químicas e hormonais que ocorrem são precisamente aquelas que favorecem o crescimento espiritual e psíquico nesse período da vida. A possibilidade de uma

afirmação jubilosa da existência é negada aos idosos pelo vosso sistema de crenças.

Em certos aspetos, a “experiência psicadélica” não pode ser explicada dentro dos vossos limitados enquadramentos de referência — não porque essas experiências iluminativas estejam para além da explicação, mas porque os vossos atuais sistemas de crenças são demasiado limitadores. Assim, em qualquer idade, uma experiência reveladora é difícil de comunicar aos outros. Na velhice, porém, ninguém demonstra interesse, apesar de ser precisamente aí — tal como na adolescência — que pode emergir a maior criatividade, permanecendo, contudo, por reconhecer. Esta fase da vida poderia ser mais vantajosa para o indivíduo e para a espécie do que qualquer outra, se fosse reconhecida e compreendida pelo que realmente é.

As peculiares alterações químicas que ocorrem são muitas vezes precisamente aquelas que conduzem a percepções e experiências ampliadas. Contudo, essas experiências encontram-se livres daquilo que considerais “aplicação prática”. É então ativado um impulso interno através do qual a personalidade procura libertar-se da orientação exclusiva pelo espaço-tempo, já parcialmente liberta da necessidade habitual de participar segundo os termos convencionais da vida “adulta”. A personalidade volta então a contemplar a natureza da experiência nos seus termos mais puros. Em algumas civilizações antigas, isto ocorria dentro de um enquadramento natural, no qual os idosos eram cuidados fisicamente enquanto as suas palavras eram escutadas com grande atenção. As ideias do “velho sábio” e lendas semelhantes aplicam-

se aqui, tal como os conceitos místicos da poderosa mulher idosa. No seu desenvolvimento natural — quando deixados entregues ao seu próprio processo — os idosos compreendem bastante bem as suas próprias “visões”. Corpo e mente funcionam então em profunda harmonia.

As tuas crenças acerca da idade, tal como tudo o resto, moldarão a tua experiência, e as crenças coletivas influenciarão a tua civilização. Com os conceitos atualmente sustentados pela vossa sociedade, homens e mulheres começam a temer a velhice desde a juventude. Se a idade adulta jovem é considerada o auge da vida, da felicidade e do sucesso, então a velhice será vista como o seu oposto — uma fase de fracasso e declínio. Parte disto relaciona-se com ideias distorcidas acerca da mente consciente e da mente não consciente, usando agora os vossos termos. De um modo geral, na sociedade ocidental a mente consciente é vista como atingindo a sua plena expressão no início da idade adulta, quando o self consciente — a identidade individual diferenciada — emerge do fundo relativamente indiferenciado da infância para alcançar consciência reflexiva e diferenciação.

A capacidade de distinguir e separar é considerada uma das maiores características da mente consciente e, por isso, esses aspetos são valorizados. Por outro lado, as capacidades igualmente importantes de integração, associação e correlação da mente consciente são negligenciadas. Nos meios académicos — e também em muitos outros que nada têm de académicos — o intelecto é identificado apenas com as faculdades críticas, de modo que quanto mais analítico e diagnóstico fores, mais “intelectual” és considerado.

Durante os anos adultos no Ocidente, a mente consciente é focada com grande intensidade numa área específica de atividade e interação física com o mundo. Desde a infância, a mente é treinada para utilizar acima de tudo as suas capacidades argumentativas e diferenciadoras. A criatividade só é autorizada a fluir através de canais muito limitados e socialmente aceites.

Quando o indivíduo envelhece — e, por exemplo, se reforma — o foco para esse tipo particular de concentração deixa de estar tão imediatamente disponível. A mente torna-se então mais ela própria, mais livre para utilizar um conjunto mais vasto das suas capacidades, podendo afastar-se de áreas restritas, integrar, reconhecer e criar. Precisamente nessa altura, porém, o indivíduo é avisado para desconfiar de qualquer desvio desse tipo e para considerar esse comportamento como sintoma de deterioração mental. Aqueles que seguem as crenças coletivas descobrirão que a imagem que possuem de si próprios se alterou. Sentem que a própria idade — ou a existência no tempo — os traiu. Passam a ver-se como versões diminuídas daquilo que foram, como vestígios enfraquecidos de identidades anteriores e, dentro do seu próprio sistema de valores, condenam-se simplesmente pelo facto de continuarem a existir no tempo. Se alguma vez confiaram na integridade do corpo, deixam agora de o fazer. Começam então a representar um drama segundo um guião escrito por outros — embora tenham consentido nesse papel.

Pode não parecer existir qualquer ligação entre esta situação e as crenças relacionadas com a cor da pele. No entanto, ambas estão intimamente associadas. Associais a cor branca à consciência clara,

ao bem e à juventude, enquanto associais a cor negra ao inconsciente, à velhice e à morte. Dentro deste sistema de valores, as raças negras são temidas da mesma forma que, em termos fundamentais, a velhice é temida. Os negros são vistos como “primitivos”. A eles são atribuídas capacidades criativas musicais, por exemplo, mas, durante muito tempo, essas expressões permaneceram atividades “subterrâneas”: davam origem a formas musicais aceites pela sociedade, mas os próprios criadores não eram admitidos nas salas de concerto respeitáveis da nação. Assim, na vossa sociedade, a raça negra passou a representar aquilo que considerais as dimensões caóticas, primitivas, espontâneas, selvagens e não conscientes do self — isto é, os aspetos reprimidos e não integrados da identidade coletiva —, funcionando como o lado oculto do “cidadão americano respeitável”.

Os negros deveriam então ser reprimidos por um lado e tratados de forma paternalista, como crianças, por outro. Existia sempre um grande receio de que os negros, enquanto grupo, ultrapassassem os limites impostos — “dê-lhes um dedo e tomarão o braço” — simplesmente porque os brancos temiam profundamente a natureza da própria psique e reconheciam o poder que tentavam desesperadamente sufocar dentro de si mesmos. As nações, tal como os indivíduos, podem por vezes apresentar divisões internas profundas. Assim, estabeleceu-se uma dinâmica de compensação na qual os negros expressavam determinadas tendências da sociedade como um todo, enquanto os brancos expressavam outras características. Ambos os grupos aceitaram os seus papéis.

Em termos mais amplos, naturalmente, cada um pertenceu a outras raças noutros tempos e lugares — ou, para ser mais preciso, em existências simultâneas, cada um desempenha o papel do outro. Aplicada à velhice, a cor negra representa um regresso às forças não conscientes. Tudo isto, até agora, foi apresentado do ponto de vista das crenças ocidentais e americanas. Trata-se simplesmente da realidade na qual muitos dos meus leitores estão envolvidos. Noutros sistemas de crenças “subterrâneos”, porém, o negro é visto como símbolo de grande conhecimento, poder e força. Quando esta visão é levada ao extremo, surgem cultos centrados na glorificação do obscuro e do demoníaco, nos quais os poderes criativos e exuberantes — mal compreendidos — irrompem de forma distorcida; os aspetos ocultos da psique passam então a ser glorificados à custa dos valores “brancos”, conscientes e objetivos. Contudo, em ambos os sistemas, os idosos são privados do reconhecimento do seu poder, força e sabedoria singulares — e, assim, tanto a civilização como os indivíduos que nela vivem empobrecem interiormente.

Tudo isto está também ligado às vossas crenças acerca dos estados de vigília e de sonho — sendo o branco associado ao dia e o negro ao estado de sonho. Encontramos aqui, mais uma vez, a antiga associação entre o Deus da Luz e o Príncipe das Trevas, ou Satanás — distinções feitas em diferentes níveis de desenvolvimento e relacionadas com a natureza e a origem da mente consciente atual. Ao longo dos séculos, filosofias subterrâneas tentaram novamente unir estes dois conceitos, oscilando frequentemente de um extremo para o outro na tentativa de contrariar as ideias dominantes de cada época. Em algumas

dessas filosofias, a luz do dia é vista como pálida quando comparada com o verdadeiro brilho do conhecimento que ilumina o estado de sonho. O negro torna-se então símbolo de um conhecimento secreto que não pode ser encontrado através da mente consciente comum nem examinado à luz do dia.

É neste contexto que surgem as histórias de magos negros; e, mais uma vez, a idade entra em cena, dando origem às lendas do velho sábio ou da mulher idosa detentora de sabedoria. A morte passa então a ser interpretada através de juízos de valor associados ao bem e ao mal, ao branco e ao negro — percebendo-se a aniquilação da mente consciente como negra e a sua ressurreição como branca. A luz da iluminação é experienciada como branca, mas frequentemente parece revelar precisamente a escuridão da alma ou brilhar na negrura da noite. Assim, nos vossos termos de referência, os dois aspetos dependem um do outro, alterando os seus significados de acordo com os vossos sistemas de crenças. Em muitas civilizações antigas, a noite e a sua escuridão eram reverenciadas, e os estados noturnos da consciência eram explorados. Estabeleciam-se correlações através das quais esse conhecimento era utilizado conscientemente durante o dia.

Os dois aspetos aparentemente separados da consciência fundiam-se, originando florescimentos de arte e civilização que, nos vossos termos atuais, são quase impossíveis de conceber. Nessas civilizações, todas as raças ocupavam naturalmente o seu lugar e eram valorizadas com alegria, e pessoas de todas as idades eram respeitadas pelas suas contribuições específicas. Nessas sociedades, os juízos de valor limitados discutidos neste capítulo

não se aplicavam. Os indivíduos — ou as raças — não precisavam de assumir papéis rígidos, representando partes específicas das características da humanidade. Cada pessoa podia ser única, com tudo o que isso implica. Isto não significa que a humanidade tenha caído desse estado de graça para uma condição inferior, como pode parecer. Significa, sim, que escolhestes diversificar funções e capacidades, isolando-as, por assim dizer, para aprender, compreender e até desenvolver as suas características particulares. Existem formas de integrar o vosso conhecimento interior, os vossos valores aparentemente opostos de luz e escuridão, bem e mal, juventude e velhice, utilizando esses contrastes para enriquecer a vossa experiência de uma forma profundamente prática. Ao fazê-lo, beneficiarão não apenas a si próprios e à vossa sociedade, mas também o mundo em geral. Reconhecerão igualmente o estado de graça no qual necessariamente existem.

Observemos agora algumas dessas formas. É necessário procurar correlacionar aspetos da experiência que parecem distintos entre si, integrando ideias de luz e escuridão, mente consciente e mente não consciente, e assim por diante — não apenas na experiência individual, mas também na experiência coletiva. Como referi em *Seth Fala*, o meu livro anterior, estabelecem-se grandes separações entre os estados de vigília e de sono. Esses estados são cuidadosamente divididos, sem que exista um verdadeiro esforço para os relacionar. Muitos de vós talvez não considerem prático alterar os vossos horários de sono devido às exigências do trabalho. Alguns, porém, poderão fazê-lo e aqueles que estiverem verdadeiramente interessados nesta experiência conseguirão pelo menos introduzir certas variações ocasionais que

lhes permitirão relacionar de forma muito mais eficaz as atividades do sono e da vigília.

Aqueles que tiverem essa possibilidade descobrirão que uma organização ligeiramente diferente do sono pode trazer grandes benefícios. Sugiro um bloco contínuo de seis horas de sono, e não mais do que isso. Se ainda sentires necessidade de maior descanso, podes acrescentar uma sesta de, no máximo, duas horas. Muitos descobrirão que um período contínuo de cinco horas de sono é perfeitamente suficiente, complementado por uma sesta quando necessário. Um bloco de quatro horas seria, contudo, o ideal, reforçado por qualquer período de descanso que pareça natural. Nessas circunstâncias, deixam de existir as grandes divisões artificiais entre os dois estados de consciência. A mente consciente torna-se mais capaz de recordar e integrar a experiência onírica e, nos sonhos, o self — a identidade experiencial em interação com outras dimensões do próprio ser — pode utilizar a experiência desperta de forma mais eficiente.

Nos idosos, este tipo de padrão surge frequentemente de forma espontânea. Contudo, aqueles que acordam naturalmente após quatro horas consideram-se insones devido às suas crenças e, por isso, não conseguem utilizar adequadamente essa experiência. Tanto a mente consciente como a mente não consciente funcionariam muito mais eficazmente sob um padrão de sono reduzido e, para aqueles envolvidos em atividades “criativas”, esse tipo de organização favoreceria uma maior intuição e conhecimento aplicado. Os indivíduos que seguissem este comportamento mais natural sentiriam uma estabilidade muito maior dentro de si

mesmos. Dentro dos padrões gerais que mencionei, naturalmente cada pessoa encontrará o seu próprio ritmo específico e poderá ser necessária alguma experimentação até descobrir o equilíbrio mais adequado.

Contudo, o fluxo de vitalidade seria intensificado. É verdade que esses padrões possuem os seus próprios ritmos em diferentes fases da vida. Seguindo o teu próprio ritmo, surgirão naturalmente períodos mais longos ou mais curtos de sono. A tua consciência, tal como a entendes, expandir-se-á através dessas práticas. De um modo geral, períodos de sono de oito horas — ou superiores — não são benéficos e, em termos mais amplos, também não são naturais para a espécie.

Existe uma dinâmica de troca química — ou, mais precisamente, ritmos químicos de reação — muito mais eficaz nos períodos de sono mais curtos. Muitos de vós dormem durante períodos que deveriam corresponder aos momentos de maior criatividade e lucidez, nos quais a mente consciente e a mente não consciente se encontram mais harmoniosamente alinhadas e integradas. A mente consciente encontra-se frequentemente entorpecida pelo sono precisamente quando poderia beneficiar mais profundamente do contato com a mente não consciente e relacionar-se de forma mais significativa com a realidade que conheceis. Nessas circunstâncias, a beleza e a luminosidade do estado de sonho podem tornar-se claras para a mente consciente e ser utilizadas para enriquecer a vida física. Os contrastes da tua experiência revelar-se-ão então na sua unidade subjacente.

Uma alteração nos teus padrões de vigília e sono ajuda de forma muito eficaz a romper os teus modos habituais de perceber a natureza do teu mundo pessoal, modificando assim a tua própria concepção da realidade. Até certo ponto, ocorre uma integração natural e espontânea entre aquilo que considerarias atividade consciente e não consciente. Isto, por si só, conduz a uma compreensão mais profunda da interação existente entre o ego e outras partes do self. A mente não consciente deixa então de ser associada à escuridão ou a elementos desconhecidos e assustadores. O seu carácter transforma-se, de modo que as qualidades “escuras” passam a ser vistas como aspetos que iluminam a vida consciente, ao mesmo tempo que fornecem grandes fontes de poder e energia para a experiência normal orientada pelo ego.

Por outro lado, áreas do comportamento quotidiano que antes podiam parecer obscuras, confusas ou difíceis de compreender — certos padrões pessoais, por exemplo — podem tornar-se subitamente claras como resultado dessa transformação, na qual os aspetos sombrios da mente não consciente passam a revelar-se como luminosos. As barreiras começam a dissolver-se e, com elas, certas crenças que dependiam da sua existência. Se a mente não consciente deixa de ser temida, então as raças que simbolicamente lhe estavam associadas também deixam de ser temidas. Existem muitas outras formas naturais e espontâneas de compreensão que podem igualmente resultar dos ritmos de vigília e sono que sugeri.

A mente não consciente, a cor negra e a morte possuem fortes conotações negativas, nas quais a própria psique é temida; o estado

de sonho é visto com desconfiança e frequentemente associado a ideias de morte e/ou mal. No entanto, alterações nos hábitos de sono e vigília podem produzir, mais uma vez, uma transformação na qual se torna evidente que os sonhos contêm grande sabedoria e criatividade, que a mente não consciente possui uma forma profunda de consciência e que o sentido individual de identidade pode ser mantido no estado de sonho. O medo da autoaniquilação — simbolicamente associado à morte — deixa então de atuar da mesma forma. Como consequência, outras crenças construídas individualmente e que dependiam da existência desses opostos começam também a dissolver-se espontaneamente.

Quando te descobres tão alerta, recetivo e intelectualmente ativo no estado de sonho como na vida desperta, torna-se impossível continuar a funcionar dentro do antigo enquadramento. Isto não significa que esse grau de consciência seja alcançado em todos os sonhos, mas acontece frequentemente dentro do padrão de sono-vigília sugerido. Chega-se então a uma situação natural e benéfica na qual a mente consciente e a mente não consciente se encontram. Isto ocorre espontaneamente independentemente dos teus padrões de sono, mas dura muito pouco e raramente é recordado. Esse estado ideal é tão breve devido ao prolongado entorpecimento da mente consciente provocado pelo excesso de sono contínuo. Os animais seguem os seus próprios ritmos naturais de vigília e sono e, à sua maneira, retiram muito mais benefícios de ambos os estados do que vós, utilizando-os de forma muito mais eficaz — especialmente no que diz respeito ao sistema natural de autorregulação e recuperação do corpo. Sabem exatamente quando alterar os seus padrões para períodos de sono mais longos ou mais

curtos, ajustando assim a produção de adrenalina e regulando todas as hormonas corporais.

Nos seres humanos, a questão da alimentação está também envolvida. Com os vossos hábitos, o corpo permanece literalmente privado de alimento durante longos períodos da noite e depois é frequentemente sobrealimentado durante o dia. Informações terapêuticas importantes transmitidas nos sonhos — e destinadas a serem recordadas — acabam por não ser lembradas porque os vossos hábitos de sono vos mergulham durante demasiado tempo naquilo que chamais inconsciência. O próprio corpo pode recuperar fisicamente e descansar em muito menos de oito horas e, após cinco horas, os músculos começam naturalmente a desejar atividade. Essa necessidade constitui também um sinal para despertar, permitindo que o material não consciente e as informações provenientes dos sonhos sejam conscientemente assimilados.

Muitas das vossas concepções erradas acerca da natureza da realidade estão diretamente relacionadas com a divisão que estabelecem entre a experiência de sono e de vigília, entre a atividade consciente e a não consciente. Surgem aparentes opostos que, na realidade, não existem. Mitos, símbolos e racionalizações tornam-se então necessários para explicar as aparentes divergências e contradições entre realidades que parecem tão diferentes. Por vezes, mecanismos psicológicos individuais — estruturas internas de compensação e reorganização da experiência — são ativados sob a forma de neuroses ou outros problemas mentais. Esses conflitos trazem à superfície desafios ou dilemas internos que, de outro modo, seriam resolvidos de forma muito

mais simples através de uma interação aberta entre a mente consciente e a mente não consciente.

Na relação natural entre corpo e mente, o estado de sono funciona como um grande elemento de ligação — um intérprete — permitindo o fluxo livre de conteúdos conscientes e não conscientes. Nos padrões de sono sugeridos, criam-se condições ideais. Nessas circunstâncias, neuroses e psicoses simplesmente não ocorreriam. Dentro da flexibilidade natural deste movimento de ida e volta, os dilemas ou problemas exteriores são trabalhados no estado de sonho, enquanto conflitos interiores podem igualmente ser resolvidos simbolicamente através da experiência física. Percepções iluminadoras acerca da própria psique podem surgir claramente durante a vigília e, da mesma forma, informações valiosas sobre a mente consciente podem ser recebidas no estado de sonho.

Existe um fluxo espontâneo de energia psíquica acompanhado pelas respostas hormonais adequadas em ambas as situações. A energia não fica represada através de repressões, por exemplo, e as emoções — bem como a sua expressão — deixam de ser temidas. No vosso atual sistema de crenças, e devido à forma duvidosa como a mente não consciente é encarada, gera-se frequentemente um medo das emoções. Assim, elas não são apenas bloqueadas na vida desperta, mas também censuradas tanto quanto possível nos sonhos. A sua expressão torna-se extremamente difícil. Formam-se grandes bloqueios de energia que podem resultar, nos vossos termos, em comportamentos neuróticos ou mesmo psicóticos. A inibição dessas emoções interfere também com o sistema nervoso

e com os seus mecanismos naturais de autorregulação e recuperação.

Essas emoções reprimidas — juntamente com toda a carga emocional associada às concepções distorcidas da mente não consciente — acabam por ser projetadas sobre outras pessoas. No teu contexto individual existirão pessoas sobre as quais projetarás todas essas emoções ou características carregadas de medo. Ao mesmo tempo, sentir-te-ás atraído por essas pessoas, porque essas projeções representam partes de ti próprio. Ao nível nacional, essas características ou qualidades podem ser projetadas sobre um inimigo externo. Dentro de uma nação, podem ser dirigidas contra pessoas de determinada raça, religião ou cor.

Não adotastes simplesmente os vossos padrões de sono por acaso. Eles não resultam da tecnologia nem dos hábitos industriais. Pelo contrário, fazem parte das crenças que levaram ao desenvolvimento da vossa sociedade tecnológica e industrial. Esses padrões surgiram à medida que começastes a categorizar cada vez mais a experiência, passando a ver-vos como separados da nascente — ou fonte original — da vossa própria realidade psicológica. Em condições naturais, os animais, embora durmam durante a noite, mantêm-se parcialmente alertas perante predadores e perigos. Existem, portanto, nas características inatas do cérebro mamífero, profundos mecanismos de equilíbrio nos quais o corpo pode alcançar relaxamento físico profundo durante o sono enquanto a consciência permanece num estado “parcialmente suspenso, passivo e, ainda assim, alerta”.

Esse estado permite participação consciente e interpretação da atividade onírica associada à mente não consciente. A condição renova o corpo, mas este não permanece inerte durante períodos tão longos. Os mamíferos também alteraram os seus hábitos para se adaptarem às condições que lhes impusestes. Assim, o comportamento estudado em laboratório não corresponde necessariamente ao comportamento desses mesmos animais no seu estado natural. Tomada isoladamente, esta afirmação pode parecer enganadora. As próprias alterações comportamentais são, naturalmente, também parte da natureza adaptativa. A consciência animal é diferente da vossa. No vosso caso, é necessária uma diferenciação mais refinada para que o material não consciente possa ser conscientemente assimilado.

Contudo, todos os desenvolvimentos da consciência humana existem em estado latente no cérebro animal e muitos atributos dos quais ainda não tendes consciência existem igualmente em estado latente em vós próprios. Os caminhos biológicos para esses desenvolvimentos já existem. Dentro das vossas crenças atuais, a mente consciente continua a ser definida de forma extremamente limitada, identificada quase exclusivamente com aquilo que considerais comportamento intelectual. Encarais isso como o auge da realização mental, emergindo das percepções “indiferenciadas” da infância e regressando depois, de forma humilhante, a esse mesmo estado na velhice.

Os padrões de sono-vigília que sugeri permitiriam entrar em contato com os aspetos altamente criativos e energéticos do funcionamento psíquico — que não são indiferenciados, mas apenas

diferentes das vossas concepções habituais da mente consciente — e que operam ao longo de toda a vida. As experiências naturais daquilo que chamais distorção temporal, por exemplo — ocorrendo tanto na infância como na velhice — representam experiências perfeitamente normais do vosso ambiente temporal fundamental, muito mais do que o tempo do relógio ao qual estais tão habituados. Os padrões que sugeri aproximar-vos-ão, portanto, muito mais da compreensão da realidade do vosso ser e ajudar-vos-ão a dissolver crenças que originam divisões pessoais e sociais.

O longo período contínuo e ininterrupto de atividade consciente intensamente focada está, até certo ponto, em desacordo com as vossas inclinações naturais. Esse padrão afasta-vos da interação espontânea entre conteúdos conscientes e não conscientes anteriormente referida neste capítulo e, por si só, acaba por exigir determinadas compensações que tornam necessário o prolongado período contínuo de sono. O corpo é privado dos intervalos naturais de repouso, transição e reorganização de que necessita. Os estímulos dirigidos à mente consciente tornam-se excessivos, dificultando a integração da experiência e criando tensão na relação entre mente e corpo. A separação entre estes dois aspetos da experiência começa então a adquirir as características de modos de funcionamento completamente distintos. A mente não consciente torna-se cada vez mais estranha à mente consciente. As crenças acerca dela acumulam-se, e os simbolismos associados tornam-se exagerados. O desconhecido passa a parecer ameaçador e decadente. A cor negra assume conotações cada vez mais fortes associadas ao mal — algo a evitar. A autoaniquilação parece tornar-se uma ameaça constante ligada ao estado de sonho ou de sono.

Ao mesmo tempo, todos aqueles impulsos exuberantes, criativos, espontâneos e emocionais que emergem naturalmente da mente não consciente passam a ser temidos e projetados sobre inimigos, outras raças e outros credos. O comportamento sexual será, evidentemente, considerado degradante por aqueles que mais temem a sua própria natureza sensual. Atribuir-lhe-ão origens primitivas, malignas ou não conscientes e tentarão até censurar os seus próprios sonhos nesse domínio. Projetarão então a maior liberdade sexual precisamente sobre os grupos escolhidos para representar os seus próprios impulsos reprimidos. Se o sexo for associado ao mal, então o outro grupo será inevitavelmente considerado mau. Se os membros de um grupo rígido acreditarem que a juventude é inocente, negarão qualquer lugar à experiência sexual na infância e alterarão até as próprias memórias para as ajustarem às suas crenças.

Se um jovem adulto acreditar que o sexo é bom, mas que a velhice é má, então ser-lhe-á impossível conceber uma sexualidade vibrante como parte da experiência de uma pessoa idosa. No estado de sonho, porém, a criança e o velho — ou a velha — podem existir simultaneamente, e o indivíduo torna-se consciente de toda a amplitude da condição de criatura. A sabedoria da criança e a sabedoria do idoso encontram-se ambas disponíveis. Lições provenientes de “experiências futuras” também podem tornar-se acessíveis. Existem mecanismos físicos perfeitamente naturais no corpo que tornam possível essa interação. Contudo, privais-vos de muitas dessas vantagens devido à alienação artificial criada pelos vossos atuais padrões de sono-vigília, aos quais, mais uma vez, as vossas ideias de bem e mal estão intimamente ligadas.

Aqueles que, na prática, não conseguem alterar os seus hábitos de sono podem ainda assim obter alguns benefícios mudando as suas crenças nas áreas aqui discutidas, aprendendo a recordar os sonhos e descansando brevemente sempre que possível, registrando logo depois as impressões retidas. Tendes de abandonar quaisquer ideias que possais ter acerca da natureza “suspeita” ou degradada da atividade não consciente. Tendes de aprender a confiar na bondade fundamental do vosso ser. Caso contrário, não explorareis estes outros estados da vossa própria realidade. Quando confiares em ti mesmo, confiarás também nas tuas interpretações dos sonhos — e estas conduzir-te-ão a uma compreensão mais profunda de ti próprio. As tuas crenças acerca do bem e do mal tornar-se-ão muito mais claras e deixarás de necessitar de projetar tendências reprimidas sobre os outros de forma exagerada.

As tuas atitudes em relação ao sono, aos sonhos ou a quaisquer alterações de consciência são influenciadas, até certo ponto, pelas crenças da sociedade ocidental acerca do bem e do mal. Essas ideias emergem da antiga ética puritana do trabalho: “O diabo encontra sempre ocupação para mãos ociosas.” Este tipo de pensamento gera, por si só, uma atitude geral na qual o descanso é mal visto e os sonhos são considerados suspeitos. Sonhar acordado — e até alterações ligeiras de consciência — adquire conotações morais. Estas ideias refletem-se na vossa sociedade de inúmeras maneiras e em áreas nas quais os valores de bem e mal nem sequer são explicitamente reconhecidos.

Os desportos ativos, por exemplo, são considerados positivos, sendo frequentemente contrastados com atividades intuitivas e

mais passivas, que acabam vistas como inferiores ou pouco válidas. Insistis num produto material de natureza fisicamente demonstrável. Nesse contexto, os sonhos ou devaneios não são encarados como construtivos nem produtivos. Os jovens são incentivados a enfrentar a vida de forma agressiva, mas, tal como o termo é utilizado, isso significa competitivamente. Implica também — e naturalmente promove — uma orientação da consciência exclusivamente voltada para o exterior. Não só a consciência deve estar focada na realidade externa, como, dentro desses limites, é ainda dirigida para objetivos muito específicos. Outras inclinações são desencorajadas.

Os indivíduos assim educados aprendem a considerar qualquer alteração de consciência — qualquer atividade aparentemente “passiva” — como perigosa em maior ou menor grau. Um artista será tolerado — mas apenas se a sua obra vender bem, por exemplo, caso em que se pensará simplesmente que ele descobriu uma forma mais engenhosa do que a maioria para ganhar dinheiro. O escritor é aceite se os livros lhe trouxerem fama ou fortuna. O poeta é raramente tolerado, pois os seus dons normalmente não lhe proporcionam nem uma coisa nem outra. O sonhador, independentemente da idade, profissão ou origem familiar, é visto como ainda mais suspeito, porque parece não possuir sequer uma profissão que justifique a sua “preguiça moral”.

As pessoas que sustentam estas crenças terão enorme dificuldade em compreender a criatividade do seu próprio ser. O trabalho realizado nos sonhos e a multiplicidade de experiências vividas nesse estado permanecerão invisíveis para elas. Essas

peessoas terão pouca consideração pelos sonhadores ou visionários do mundo e serão as primeiras a criticar aqueles da sua própria geração que revelem essas tendências. Apesar de tudo isto, porém, as camadas mais profundas do ser de cada indivíduo permanecem intocadas por essas crenças. As ideias refletir-se-ão certamente na experiência quotidiana e parecerão justificadas. Contudo, num nível mais profundo, a própria psique permanece consciente da poderosa criatividade que ocorre nos sonhos e reconhece que a fonte da energia individual nada tem a ver com conceitos superficiais de bem e mal.

Síntese Operativa

Este capítulo aprofunda a forma como os sistemas de crenças organizam a experiência individual e coletiva através de polarizações simbólicas associadas ao bem e ao mal. Seth mostra que muitos dos valores morais considerados naturais não passam de construções culturais estabilizadas que moldam a percepção da realidade, influenciando:

- identidade;
- corpo;
- sexualidade;
- envelhecimento;
- raça;
- espiritualidade;
- produtividade;
- sonho;
- e consciência.

O capítulo desenvolve três movimentos centrais:

- 1. Polarização simbólica da experiência;**

2. Separação artificial entre mente consciente e mente não consciente;
 3. Reintegração dos opostos através da expansão da consciência.
-

1. Os Sistemas de Crenças como Estruturas Organizadoras da Realidade

Seth apresenta vários diagramas simbólicos nos quais determinados atributos são associados ao “estado de graça”:

- juventude;
- saúde;
- riqueza;
- brancura;
- cristianismo;
- racionalidade;
- produtividade;
- atividade exteriorizada.

Os seus opostos passam então a ser associados a:

- decadência;
- erro;
- inferioridade;
- perigo;
- degeneração;
- ou mal.

O ponto central não é a validade objetiva desses atributos, mas o facto de:

as crenças funcionarem como estruturas organizadoras da percepção e da experiência.

A realidade deixa de ser observada diretamente e passa a ser interpretada através de filtros morais estabilizados.

Assim:

- o pobre pode ser visto como moralmente falhado;

- o negro como símbolo do inconsciente reprimido;
 - o velho como decadência;
 - o sonhador como improdutivo;
 - o corpo como suspeito;
 - e o desejo como ameaça.
-

2. Polarização e Projeção Psicológica

Aquilo que não é reconhecido conscientemente tende a ser:

- reprimido;
- dissociado;
- e projetado.

O “outro” passa então a carregar conteúdos psicológicos rejeitados pela identidade consciente.

O capítulo mostra que:

- grupos sociais;

- raças;
- religiões;
- inimigos políticos;
- ou minorias

acabam frequentemente por funcionar como superfícies de projeção coletiva.

Aquilo que a sociedade teme em si mesma:

- sensualidade;
- espontaneidade;
- emoção;
- criatividade;
- irracionalidade;
- velhice;
- ou morte

é deslocado simbolicamente para grupos externos.

Assim, os conflitos sociais refletem frequentemente:

divisões internas da própria consciência coletiva.

3. A Separação Artificial entre Mente Consciente e Não Consciente

Um dos temas centrais do capítulo é a cisão entre:

- estado de vigília;
- e estado de sonho.

Segundo Seth, a civilização ocidental desenvolveu:

- uma valorização extrema da mente consciente focada;
- linear;
- exteriorizada;
- crítica;
- produtiva;
- e competitiva.

Ao mesmo tempo:

- sonho;
- imaginação;
- intuição;
- repouso;
- devaneio;
- e estados alterados de consciência

foram associados:

- à passividade;
- improdutividade;
- perigo;
- irracionalidade;
- ou degeneração.

O resultado foi uma fragmentação da experiência.

A mente consciente passou a funcionar:

- desligada da mente não consciente;
 - afastada dos processos espontâneos da psique;
 - e separada dos mecanismos naturais de integração.
-

4. Sono, Ritmo e Integração da Consciência

Seth propõe que os padrões modernos de sono:

- excessivamente longos;
- rígidos;
- contínuos;
- e artificialmente separados da vigília

agravam essa dissociação.

O problema não é a vigília em si, mas:

o excesso de foco contínuo e exteriorizado sem alternância natural entre estados.

Ele sugere:

- períodos de sono mais curtos;
- ritmos mais flexíveis;
- despertares naturais;
- sestas;
- pausas;
- e maior permeabilidade entre sonho e vigília.

O objetivo não é reduzir o sono arbitrariamente, mas:

restaurar a circulação entre diferentes modos de consciência.

Quando isso acontece:

- a mente consciente torna-se mais permeável;
 - os sonhos tornam-se mais acessíveis;
 - a criatividade aumenta;
 - e ocorre maior integração psicológica.
-

5. Velhice como Expansão da Consciência

O capítulo redefine radicalmente o significado da velhice.

A cultura ocidental interpreta frequentemente o envelhecimento como:

- deterioração;
- perda;
- declínio;
- ou aproximação da morte.

Seth propõe o contrário:

a velhice corresponde a uma reorganização da consciência.

Segundo ele:

- alterações hormonais;
- químicas;
- emocionais;
- e cognitivas

podem favorecer:

- expansão psíquica;
- criatividade;
- novas formas de percepção;
- e abertura a dimensões mais amplas da experiência.

Muitos fenômenos classificados como “senilidade” podem representar:

- processos naturais de reorganização da consciência;
- mal interpretados por sistemas de crenças limitadores.

Assim, a velhice não representa necessariamente decadência,

mas:

transição para outra configuração experiencial da consciência.

6. A Condição de Criatura e a Integração dos Opostos

O capítulo procura dissolver:

- a oposição rígida entre luz e escuridão;
- juventude e velhice;
- consciente e não consciente;
- corpo e espírito;
- masculino e feminino;
- sonho e vigília;
- vida e morte.

Seth não elimina as diferenças.

Ele propõe:

integração sem anulação.

Os opostos são apresentados como:

- funções complementares;
- modos distintos de experiência;

- ou polaridades organizadoras da consciência.

A fragmentação surge quando uma polaridade:

- é absolutizada;
 - moralizada;
 - e separada da outra.
-

7. Estado de Graça

O “estado de graça” não é:

- perfeição moral;
- pureza;
- superioridade espiritual;
- nem ausência de conflito.

É antes:

o reconhecimento da legitimidade fundamental da própria existência.

Esse reconhecimento dissolve:

- culpa artificial;
- autonegação;
- medo do corpo;
- medo do inconsciente;
- medo da diferença;
- e medo da experiência.

A consciência deixa então de necessitar:

- de projeções extremas;
 - de divisões rígidas;
 - ou de inimigos simbólicos.
-

Estrutura Nuclear do Capítulo

O capítulo organiza-se em torno deste movimento central:

CICLO DA CONSCIÊNCIA: DA POLARIZAÇÃO À GRAÇA



Núcleo Operativo

Aquilo que a mente consciente separa e moraliza,
a psique tenta reintegrar.

Os conflitos:

- pessoais;
- emocionais;
- sociais;
- culturais;
- raciais;
- religiosos;
- ou espirituais

refletem frequentemente:

polarizações internas não reconhecidas.

A expansão da consciência não consiste em negar um dos polos,
mas:

em permitir comunicação, circulação e integração entre eles.

CAPÍTULO 14

Qual Tu?

Qual Mundo?

A Tua Realidade Diária como
Expressão de Eventos Prováveis Específicos

O cérebro pode ser entendido simplesmente como a contraparte física da mente. Por meio do cérebro, as funções do Self de Origem¹ e do intelecto ligam-se ao corpo. Através das características do cérebro, eventos de origem não física tornam-se fisicamente válidos. Existe então um efeito definido de filtragem e focalização em funcionamento. Em termos práticos, formam de facto a aparência que a realidade assume através das vossas crenças conscientes. Essas crenças são utilizadas como agentes de triagem e direcionamento, separando determinados eventos prováveis não físicos de outros e trazendo-os para a atualidade tridimensional.

Outros eventos prováveis poderiam igualmente tornar-se eventos experienciados fisicamente. As crenças que têm acerca de vós próprios formam a vossa autoimagem e definem os vossos conceitos sobre aquilo que é possível ou impossível para vós. Assim, escolherão desses eventos prováveis não físicos apenas aqueles

¹ Self de Origem — nível organizador multidimensional da identidade. Ver Aventuras na Consciência — Topologia da Consciência e Dinâmicas dos Aspetos.

com os quais sentem estar em concordância. Devido à vossa estrutura psicológica e psíquica, existe dentro da rica composição do vosso ser uma variedade literalmente infinita daquilo a que podem chamar eus prováveis. Numa realidade ou noutra, todos eles serão experienciados. Na vossa existência presente, contudo, utilizarão apenas as características psicológicas que acreditam possuir. Assim, podem ver, a personalidade não pode ser definida como sendo isto-ou-aquilo.²

A constituição física do corpo segue as vossas crenças e, portanto, todos os seus dados sensoriais espelharão fielmente as crenças que dirigem a sua atividade. Em certos termos, a hipnose é simplesmente um exercício de alteração de crenças e demonstra com excessiva clareza que a experiência sensorial segue as expectativas. O “vós” que atualmente concebem ser representa a emergência na experiência física de apenas um estado provável do vosso ser, que então dirige a vida corporal e “enquadra” e define todos os dados sensoriais. Quando as vossas ideias acerca de vós próprios mudam, também a vossa experiência muda.

Até a experiência íntima do corpo se altera. Podem dizer que são vocês mesmos, mas qual de vós sois vós? Nos termos mais pessoais, cada indivíduo cria o seu próprio mundo. O equipamento biológico da vossa condição de criatura direciona suficientemente a vossa experiência coletiva para que se alcance acordo, mas apenas segundo certas linhas gerais. A experiência privada global que percebem forma o vosso mundo, ponto final. Mas qual mundo

² **Explicitação:** o “eu” experienciado não é uma entidade fixa e isolada, mas uma configuração ativa de identidade entre múltiplas possibilidades do Self.

habitam? Pois, se alterassem as vossas crenças e, conseqüentemente, as vossas sensações privadas da realidade, então esse mundo — aparentemente o único — também mudaria.

Passam continuamente por transformações de crenças, e a vossa percepção do mundo é diferente. Já não parecem ser a pessoa que eram. Estão absolutamente corretos — não são a pessoa que eram, e o vosso mundo mudou, e não apenas simbolicamente. Muitas vezes entram em lapsos nos quais efetivamente contraem o foco da vossa consciência, por assim dizer, e experienciam a vida de uma forma diminuída. Nesse estado não parecem experienciar-se diretamente e, de facto, no meio daquilo que consideram ser o estado de vigília, agem de modo mecânico, seguindo o hábito e estando menos conscientes dos estímulos sensoriais. Nessas ocasiões, as vossas crenças geralmente perdem nitidez, as direções que dão ao vosso corpo não são claras e o mundo parece difuso. Este é frequentemente um período de profunda atividade inconsciente, quando novas características prováveis latentes aguardam o seu momento, por assim dizer, esperando emergir.

Nos vossos termos, os eventos prováveis são trazidos para a atualidade através da utilização da estrutura nervosa do corpo mediante determinadas intensidades da vontade ou da crença consciente. Essas crenças possuem obviamente outra realidade para além daquela com a qual estão familiarizados. Elas atraem e trazem à existência certos acontecimentos em vez de outros. Portanto, determinam a entrada de acontecimentos experienciados a partir de uma variedade infinita de eventos prováveis. Parecem estar no centro do vosso mundo porque, para vós, o vosso mundo

começa nesse ponto de interseção onde o Self de Origem e a consciência física da Personalidade de Foco se encontram.

1. Em termos superficiais, o sentido de “eu” que possuem é o resultado de identidades prováveis constantemente emergentes, às quais é dada continuidade no tempo através do aparelho físico do corpo, com os seus intervalos incorporados de reação nervosa. Apenas se recordam da porção da vossa identidade que é fisicamente realizada — aquelas porções que são atraídas para o padrão corporal. Este é o resultado do comportamento focalizador e simultaneamente limitador do cérebro físico, pois o comportamento eficaz de sobrevivência na vossa realidade depende de reações temporais. A atividade dos padrões nervosos produz, portanto, a ilusão de um presente no qual a vossa consciência parece focada e alerta.³

Em certos termos, os eventos “futuros” existem agora, mas são demasiado rápidos. Saltam sobre as terminações nervosas com excessiva rapidez e, fisicamente, ainda não os podem perceber nem experienciar. Os impulsos possuem uma realidade muito diferente daquela que os físicos ou biólogos supõem. Tal como pensam agora, o “passado” continua ainda a ocorrer. O “arrastamento” continua a saltar as sinapses, mas, novamente, não é fisicamente registado. Os acontecimentos passados continuam. Conscientemente, experienciam apenas porções dos acontecimentos através da vossa estrutura corporal; contudo, a própria estrutura regista-os.

³ **Explicitação:** o “presente” experienciado funciona como uma estabilização operativa da consciência dentro da estrutura temporal do corpo, e não necessariamente como o único nível real de ocorrência.

Dessa forma, as células retêm a sua memória, embora não a percebam, e o corpo está consciente dos chamados eventos futuros, embora, regra geral, não o sintam conscientemente. Contudo, noutros níveis de atividade psíquica, tal conhecimento também vos está disponível, mas apenas quando desligam a vossa experiência da estrutura neuronal ativada pelo tempo — e isto podem fazê-lo através de várias alterações de consciência, frequentemente adotadas de forma bastante espontânea.⁴ Muitos desses estados podem proporcionar-vos uma experiência direta muito mais ampla da natureza da vossa realidade não corporal do que qualquer questionamento normalmente consciente. Qual tu? Qual mundo? Podem, até certo ponto, descobrir por vós próprios os outros eus prováveis que constituem uma porção do vosso ser.

Os acontecimentos futuros também resultam da vossa seleção de eventos prováveis; contudo, muitas ocorrências nas quais estão envolvidos passam demasiado rapidamente pela vossa estrutura neuronal. Não vos são apresentadas como o vosso presente. Elas representam a vossa experiência em níveis que não são físicos. A minha querida amiga Jane deu, até certo ponto, uma analogia disto no primeiro livro *Oversoul 7*, um romance. Percebem determinado acontecimento como presente. As vossas crenças permitem que esse acontecimento entre através das sinapses nervosas e atraem-no para a experiência física. Depois, ele parece tornar-se passado.

⁴ **Explicitação:** a consciência habitual da Personalidade de Foco funciona como um modo específico de focalização temporal; quando essa focalização se altera, tornam-se acessíveis outros padrões de organização experiencial.

Contudo, apenas sintonizaram fisicamente uma porção dele; esse acontecimento passado continua a existir com o seu próprio “futuro”, que podem ou não perceber, conforme a ação provável que trazem para as vossas experiências seguintes de atualidade. O passado possui, portanto, o seu próprio passado, presente e futuro. A partir de um determinado acontecimento passado, materializarão apenas um futuro específico, mas o próprio acontecimento continua e possui uma dimensionalidade própria — ou, antes, uma multidimensionalidade que também possuem.

Podem, por exemplo, mergulhar na memória celular. Utilizando a memória, seguem apenas uma sequência reconhecida de acontecimentos recordados em retrospectiva. Existem, contudo, elementos no vosso passado que são tão imprevisíveis quanto os elementos do vosso futuro agora vos parecem ser. Existe criatividade no vosso passado à vossa espera, tal como existe no vosso futuro, mas, para utilizarem tais experiências, têm de aprender a alterar as vossas crenças e, até certo ponto, escapar ao foco habitual da consciência da Personalidade de Foco que usam normalmente.⁵

A própria estrutura física contém dentro de si os pré-requisitos necessários para aquilo a que chamariam evoluções da consciência — e até, dentro de certos limites, para a organização da experiência de formas que agora vos poderiam parecer bastante estranhas. Os dados sensoriais podem ser organizados de maneiras diferentes. Existem mecanismos e vias que tornam perfeitamente possível ver

⁵ **Explicitação:** o passado não é apresentado aqui como arquivo fixo, mas como campo ativo de possibilidades ainda organizáveis pela consciência.

som ou ouvir cor, embora esse não seja o vosso modo principal de percepção neste momento. Em certos termos, os intervalos de tempo são ultrapassados, como quando um cheiro ou uma visão “do passado” é subitamente percebido com vividez presente, embora digam que já ocorreu anteriormente.

Sob determinadas condições, uma memória pode tornar-se subitamente mais real do que o acontecimento do momento presente e, assim, precipitar-se novamente para a vossa experiência atual com a mesma validade que tinha quando foi originalmente vivida, parecendo até apagar as ocorrências do momento. Isto não poderia acontecer se a vossa estrutura física não possuísse mecanismos incorporados que o permitissem e se, sob certas condições, os intervalos normais entre as sinapses das células nervosas não pudessem ser ultrapassados de maneira diferente. Da mesma forma, uma experiência futura também pode ser fisicamente percebida no vosso presente.

Entretanto, abaixo do foco habitual da consciência da Personalidade de Foco, o vosso organismo físico pode reagir a acontecimentos futuros sem o vosso conhecimento, tal como pode reagir a acontecimentos passados. Nesses casos, a intensidade do acontecimento inicialmente não físico é suficiente para romper os padrões neuronais normais. Se estiverem conscientes de um episódio futuro desse tipo, serão forçados a reagir-lhe como seres conscientes. Em qualquer caso, a vossa estrutura temporal responderá, quer estejam ou não conscientes das razões para tal comportamento. O incidente futuro pode então ocorrer na sua sequência temporal, e reconhecem-no através da memória; nesse

caso, as vossas reações nesse futuro presente serão alteradas devido à memória aparentemente passada.⁶

Nos vossos termos, contudo, esse acontecimento pode nunca chegar a ocorrer, porque pode estar a emergir de um passado provável que outrora foi o vosso presente, mas do qual divergiram. Esta é uma das razões pelas quais as previsões dos psíquicos frequentemente não parecem confirmar-se, pois, em cada ponto, possuem efetivamente o livre-arbítrio para alterar a vossa experiência através das vossas crenças. As vossas crenças formam o pivô da vossa experiência presente. Nos vossos termos, e em termos práticos, os eventos prováveis parecem fazer mais sentido quando pensam neles como futuros latentes. O facto permanece, contudo, que existem acontecimentos passados prováveis que “ainda podem acontecer” dentro da vossa experiência pessoal anterior. Um novo acontecimento pode literalmente nascer no passado — “agora”.

Em larga escala, isto raramente ocorre de forma que o percebam — e convinha que retivessem bem toda essa última parte. Uma nova crença no presente pode, contudo, provocar alterações no passado ao nível neuronal. Têm de compreender que, fundamentalmente, o tempo é simultâneo. As crenças presentes podem efetivamente alterar o passado. Em alguns casos de cura — no desaparecimento espontâneo de um cancro, por exemplo, ou de qualquer outra doença — ocorrem determinadas alterações que afetam a memória celular, os códigos genéticos ou os padrões

⁶ **Explicitação:** experiência, memória e antecipação são apresentadas como reorganizações de acesso dentro do campo da consciência, e não como compartimentos temporais absolutamente separados.

neurona no passado. Nesses casos, existe — da forma mais simples que consigo explicar — uma espécie de alcance em direção às estruturas biológicas profundas tal como existiam num determinado momento; nesse ponto, as probabilidades são alteradas e a condição é apagada no vosso presente — mas também no vosso passado.

Uma crença súbita ou intensa na saúde pode efetivamente “reverter” uma doença, mas, de uma forma muito prática, trata-se de uma reversão em termos de tempo. Novas memórias são inseridas no lugar das antigas, no que diz respeito às células sob tais condições. Este tipo de terapia acontece com bastante frequência de forma espontânea, quando as pessoas se libertam de doenças cuja existência nem sequer conhecem. A aprendizagem não é simplesmente transmitida de tecido vivo para tecido vivo — isto os vossos biólogos já descobriram —, mas é também transmitida através da realidade corporal presente do corpo, alterando por vezes completamente as mensagens dirigidas a células passadas que, nos vossos termos, já não existem.

De modo semelhante, uma forte crença numa determinada capacidade gerada no presente alcançará o passado e efetuará as mudanças que teriam de ter ocorrido aí para que essa capacidade pudesse agora manifestar-se. Esta é a razão dos resultados de certas experiências realizadas no estrangeiro, nas quais ocorre aprendizagem acelerada quando, sob hipnose ou de outro modo, um indivíduo é convencido de que é, por exemplo, um grande pintor

ou um linguista. A crença presente ativa capacidades “latentes” dentro de cada pessoa.⁷

A estrutura biológica tal como existia no passado é, portanto, afetada. A experiência é incorporada no organismo de uma forma que antes ele não possuía, nos vossos termos. Trata-se de uma espécie de reprogramação. É-vos impossível, naturalmente, examinar a estrutura celular tal como existe agora no presente e simultaneamente tal como existia no passado. Cientificamente, apenas podem investigar os efeitos que aparecem dentro do vosso presente. Quando alteram hoje as vossas crenças, também reprogramam o vosso passado. No que vos diz respeito, o presente é o vosso ponto de ação, foco e poder e, a partir desse ponto de volição⁸, formam tanto o vosso futuro como o vosso passado. Ao compreenderem isto, perceberão que não estão à mercê de um passado sobre o qual não têm controlo.⁹

Embora as vossas crenças conscientes presentes ditem a vossa experiência atual e o vosso corpo físico apresente a sua solidez aos vossos sentidos apenas no tempo presente, abaixo desse nível tanto os elementos em constante mudança do vosso corpo como a vossa consciência são relativamente livres no tempo. Existem numa multidimensionalidade com a qual a mente consciente racional ainda não está equipada para lidar. Isto não pretende diminuir a função nem as capacidades naturais da mente consciente racional,

⁷ Seth parece estar a referir-se à "Reencarnação Artificial" praticada pelos soviéticos. Veja o livro "Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain" de Sheila Ostrander e Lynn Schroeder (Bantam Books).

⁸ **Volição** — capacidade consciente de direcionar intenção, escolha e ação; poder de decisão experiencial através do qual a consciência orienta a organização da experiência.

⁹ **Explicitação**: o “passado” é tratado aqui como configuração dinâmica inscrita no campo da experiência e não como sequência definitivamente fechada.

pois os seus poderes permitem-vos focalizar a experiência de forma altamente específica e direcionar energia mobilizadora com grande atenção intencional. Nos vossos termos, esta ação está automaticamente a alterar a natureza da mente consciente racional — que se encontra, tal como pensam, num estado de evolução.

A vossa consciência não é uma coisa que possuam. A vossa individualidade não é uma coisa com limites. Se perguntarem: “O que é a minha individualidade em tudo isto?” ou “Que ‘eu’ sou eu?”, então estão automaticamente a pensar em vós próprios como uma entidade psicológica com fronteiras definidas que têm de ser protegidas a todo o custo. Podem dizer: “Nasci numa casa de uma determinada rua, numa determinada cidade, e nenhuma crença presente em contrário alterará esse facto.” Contudo, se um acontecimento passado pode ser alterado no presente dentro da vossa estrutura neuronal, então, fundamentalmente, nenhum acontecimento está totalmente protegido de tal mudança. Na vossa experiência prática, as mesas continuam a ser mesas, embora os físicos saibam perfeitamente que a aparência física é, em certos aspetos, uma miragem.

No vosso nível de experiência, muitos efeitos são aceites e utilizados de forma bastante prática, tal como as vossas mesas sólidas. Não percebem os átomos ou moléculas que as compõem; do mesmo modo — embora noutro nível de descrição — os acontecimentos assumem uma aparência “sólida”, tal como as mesas. Contudo, noutros níveis, essa aparente solidez dos acontecimentos também se desfaz. Qual tu? Qual mundo? Uma crença contemporânea súbita na doença alcançará efetivamente o

passado, afetando o organismo nesse nível e inserindo na experiência passada das células o início daqueles acontecimentos biológicos que então parecerão dar origem a uma doença presente. No atual ponto de articulação da experiência, portanto, a vossa mente consciente dirige não apenas o presente, mas também a experiência futura e passada dos acontecimentos neurológicos profundos.

A memória celular pode ser alterada em qualquer ponto. As crenças presentes podem inserir no passado nova memória, tanto psicológica como fisicamente. O futuro não está de modo algum predeterminado em níveis fundamentais. Isto não significa que o futuro não possa por vezes ser previsto, pois, em termos práticos, frequentemente continuarão determinadas linhas de probabilidade que podem ser vistas “antecipadamente”. Tais previsões podem, naturalmente, afetar as probabilidades e reforçar uma linha presente de crença. Os médicos perguntam-se frequentemente se devem informar os pacientes terminais da sua morte iminente, e existe grande controvérsia em torno disso. Em alguns casos, tal previsão pode transformar a morte num facto — enquanto o contrário pode regenerar a crença do paciente na sua própria capacidade de viver.

Contudo, nenhum homem morrerá simplesmente porque um médico lhe diz que vai morrer. Ninguém está assim à mercê das crenças de outra pessoa. Cada indivíduo, de um modo geral, conhece os seus desafios, os seus programas globais e o momento da sua morte. Mas até tais decisões podem ser alteradas a qualquer instante no vosso “agora” — o corpo inteiro pode ser regenerado de

uma forma que seria impossível prever nos termos médicos habituais. Governam as vossas experiências a partir do ponto focal do vosso presente, onde as vossas crenças intersejam diretamente, por um lado, o corpo e o mundo físico e, por outro, o mundo invisível do qual retiram a vossa energia e força. Isto aplica-se a indivíduos, sociedades, raças e nações, bem como a atividades sociológicas, biológicas e psíquicas.

Na experiência prática diária, tentem concentrar-se durante algum tempo em capacidades aparentemente secundárias, aquelas que consideram latentes. Se o fizerem consistentemente, utilizando a imaginação e a vontade, então essas capacidades tornar-se-ão proeminentes no vosso presente. As crenças atuais reprogramarão e alterarão a experiência passada. Não se trata simplesmente de acontecimentos passados, esquecidos e inconscientemente percebidos serem reorganizados de uma nova forma e agrupados sob uma nova designação, mas de, nesse passado agora não perceptível, toda a resposta corporal aos acontecimentos aparentemente passados se alterar. O vosso desejo ou crença estará literalmente a alcançar o passado, ensinando novos truques aos nervos. Reorganizações definidas nesse passado ocorrerão no vosso presente, permitindo-vos comportar-vos de formas inteiramente novas.

O comportamento aprendido altera, portanto, não apenas a conduta presente e futura, mas também a passada. O vosso poder enquanto mente consciente racional focada no presente proporciona-vos oportunidades de criatividade que apenas começam vagamente a compreender. À medida que aprendem,

começarão automaticamente a apreciar a natureza multidimensional não apenas da vossa própria espécie, mas também das outras. O momento, tal como o concebem, é então a estrutura criativa através da qual vós, enquanto Self de Origem¹⁰, formais continuamente a realidade corporal; e através dessa janela para a existência terrena formais tanto o seu futuro como o seu passado.¹¹

Em termos puramente físicos, aquilo a que chamam consciência da Personalidade de Foco surge a partir de um certo pico de intensidade alcançado pela consciência gestalt¹² dos átomos, moléculas, células e órgãos que compõem o corpo. A Personalidade de Foco peculiarmente orientada para o físico que conhecem possui a sua realidade nesse contexto, mas, mesmo em termos físicos, a sua realidade é mais vasta do que qualquer análise da sua totalidade poderia demonstrar. Essa Personalidade de Foco dirige então a atividade do corpo e, nessa medida, depende da atividade neurológica. Contudo, a estrutura psíquica da consciência que organiza essa gestalt corporal¹³ não depende dela e, assim, o “vós” que experienciam é apenas uma porção do Self de Origem.

Durante certos estágios dos estados de sono, fazem curto-circuito das estruturas neurológicas e percebem experiências de natureza multidimensional que depois tentam traduzir, da melhor

¹⁰ **Self de Origem** — nível organizador multidimensional da identidade e da experiência. Ver Aventuras na Consciência — Topologia da Consciência e a Dinâmicas dos Aspetos.

¹¹ **Explicitação**: o “momento presente” é descrito como interface operativa de organização da experiência, e não apenas como um ponto linear no tempo.

¹² **Gestalt** — configuração organizada cujas propriedades emergem da relação dinâmica entre as partes e não apenas da soma dos seus elementos individuais.

¹³ **Gestalt corporal** — organização integrada e dinâmica através da qual o corpo funciona como unidade experiencial e perceptiva.

forma possível, em estímulos que possam ser fisicamente assimilados — daí converterem frequentemente essas experiências em imagens simbólicas que podem ser compreendidas e, até certo ponto, utilizadas pela vossa estrutura corporal. Muitas vezes tais construções são usadas, por exemplo, como padrões visuais internos. Visualmente, apresentam frequentemente uma semelhança com a arquitetura interna das células e com os planetas. As vossas imagens oníricas são, portanto, biologicamente estruturadas. As experiências subjacentes colocam-vos em contato com as porções mais profundas da vossa realidade não física, e é o inconsciente que as traduz para vós em imagens e formas reconhecíveis. Da mesma forma, o vosso inconsciente traduz também para vós — a partir de um labirinto de realidade que de outro modo seria indiferenciado — campos de ativação em objetos e acontecimentos reconhecíveis na vossa vida diária.¹⁴

Estão agora enraizados na vossa condição de criatura, agraciados com a capacidade de perceber através do corpo uma experiência viva única. Assim, quando menciono técnicas que vos permitirão perceber outros campos da realidade para além do vosso, quero que compreendam que elas devem ser utilizadas para ampliar o vosso prazer da condição de criatura e para enriquecer tanto a vossa expressão sensorial como espiritual. No brilho do vosso ser físico, ambas estão entrelaçadas.

A vossa atividade neuronal estrutura, então, a vossa experiência consciente. Os ritmos globais da vossa condição de criatura

¹⁴ **Explicitação:** o inconsciente é apresentado aqui como interface organizadora que traduz padrões profundos da experiência em formas percecionáveis pela consciência corporal.

conduzem-vos automaticamente a períodos de repouso e de foco intenso. A noite e o dia constituem uma estrutura dentro da qual a vossa experiência é enquadrada, fornecendo à mente consciente os estímulos e o relaxamento necessários e permitindo a assimilação apropriada dos acontecimentos. Como foi mencionado no Capítulo Treze, mesmo dentro dessa organização habitual o corpo possui mecanismos incorporados que permitem alterar esse padrão quando existe capacidade para processar dados adicionais.

Regra geral, já têm dificuldade suficiente em lidar com as ocorrências do dia, quanto mais com as da semana seguinte, e assim, na sequência dos acontecimentos, a realidade dos eventos prováveis permanece normalmente oculta da vossa percepção. Esta realidade mais complexa é uma propriedade sempre presente da vossa condição pessoal de criatura. Além disso, nos vossos termos, existem como criatura mais do que uma vez. Em cada uma das vossas existências “reencarnacionais”, enfrentam a mesma relação com as probabilidades. Em cada caso, também, a natureza da mente consciente estabelece o seu próprio território-de-identidade, que considera como sendo seu. Isto fornece um foco claro dentro do qual a ação “presente” pode ser considerada. Estas encarnações são todas simultâneas.¹⁵

Uma morte é apenas uma noite para a Alma¹⁶. O Self de Origem, do qual fazem parte, acompanha o vosso progresso tão facilmente quanto acompanham o vosso próprio ao longo dos dias. Regra

¹⁵ **Explicitação:** as existências reencarnacionais são aqui apresentadas não como sequência linear absoluta, mas como diferentes focalizações experienciais dentro de uma estrutura simultânea mais ampla.

¹⁶ **Alma** — nível de continuidade identitária da experiência para além da Personalidade de Foco individual, mantendo ligação ao Self de Origem enquanto estrutura organizadora mais ampla.

geral, a maioria de vós acorda na mesma cama, na mesma casa ou cidade, mas certamente acordam como a mesma pessoa no mesmo século. Nesses termos, o Self de Origem desperta cada dia como uma pessoa diferente, num século diferente, cada vida parecendo um dia no seu nível de experiência. Ele transporta a memória e a experiência simultânea de cada uma dessas Personalidades de Foco. Uma forma é basicamente não física. Aquilo que veem da forma é apenas a parte que pode tornar-se efetivamente ativa ou materializada dentro do vosso sistema de realidade. Assim, o Self de Origem possui, à sua maneira, aquilo que podem considerar como *futuras estruturas neuronais*.

Dentro dessa vasta forma encontra-se a vossa própria, que é mais breve, mas que não está perdida, não é limitada e não está predeterminada. Formam o vosso canto do universo, que é ele próprio parte de outro. Dentro disto, as ações e crenças de um afetam todos. Cada parte é vital e, de uma forma ou de outra, existe comunicação instantânea entre o menor e o maior, a teia de aranha e a aranha, o homem, o Self de Origem e a estrela — e cada um tece a sua própria teia de probabilidades, da qual outros universos continuamente emergem.

Qual tu? Qual mundo? Tudo isto pode parecer ter pouco a ver com a vossa experiência pessoal diária e, contudo, está intimamente ligado a ela, pois pessoalmente e em massa podem efetivamente criar “o melhor” de todos os mundos possíveis. O desempenho de um grande atleta evidencia capacidades inerentes à forma humana que são pouco utilizadas. Grandes artistas demonstram, pelas próprias obras, outros atributos latentes na raça

como um todo. Ainda assim, representam delineações de uma única linha. Dentro da experiência da vossa raça, tal como a conhecem, encontram-se todos os padrões que apontariam para um ser humano plenamente desenvolvido, no qual todas as tendências inerentes fossem plenamente expressas e chegassem à fruição.

Teriam então um indivíduo que exibiria em si mesmo todas aquelas grandes capacidades conhecidas pela raça, realizadas segundo o seu próprio temperamento único — o artista, o matemático, o atleta, o inventor — todas as qualidades extraordinárias da condição de criatura; as realidades emocionais seriam utilizadas na sua plena capacidade e quaisquer qualidades ou características raciais da espécie teriam liberdade completa de expressão. Sabedoria e loucura seriam vistas como aspetos uma da outra. Religião e ciência estariam ambas livres de dogma num tal indivíduo. Do mesmo modo, seguindo os vossos próprios vestígios experienciais e características, podem descobrir aquelas capacidades “prováveis” que vos pertencem e revelar, até certo ponto, a natureza dos eventos prováveis abertos a vós para materialização física.

Existem vestígios, na vossa experiência presente, dos vossos eus prováveis, tal como existem sinais em cada indivíduo de todos os grandes talentos exibidos e desenvolvidos de forma tão exuberante por uns poucos. Esses vestígios podem ser trazidos para a vossa experiência a fim de a enriquecer. De qualquer modo, fazem-no já em níveis inconscientes, onde formam a base a partir da qual escolhem a vossa experiência atual. O próximo breve capítulo será dedicado a métodos que vos permitirão aproveitar opções mais

vastas, trazendo para a vossa experiência diária eventos e experiências que até agora permaneceram “latentes”. Em cada caso individual, as opções serão diferentes, naturalmente, e ainda assim podem atrair para a vossa vida presente algum conhecimento e uma ligação íntima com as vossas próprias realidades prováveis. Numa base consciente, então, podem aprender a aprofundar as dimensões da vossa vida, trazendo para dentro dela o rico tecido das probabilidades.

Síntese Operativa

Realidade diária como expressão de eventos prováveis específicos

Este capítulo aprofunda a relação entre:

- consciência;
- probabilidades;
- temporalidade;
- identidade;
- corpo;
- e organização da experiência.

O núcleo estrutural do capítulo pode ser resumido assim:

a realidade experienciada pela Personalidade de Foco resulta de um processo contínuo de focalização e seleção probabilística organizado através das crenças.

1. O cérebro como interface de focalização

O cérebro não é apresentado como origem da consciência, mas como:

- contraparte física da mente;
- mecanismo de filtragem;
- estrutura de focalização temporal;
- interface entre o Self de Origem e a Personalidade de Foco.

A função principal do cérebro consiste em:

- selecionar;
- estabilizar;
- e traduzir eventos prováveis em experiência tridimensional.

Assim:

- a realidade física não é percebida passivamente;
- é continuamente configurada através das crenças conscientes.

2. Crenças como mecanismos de seleção experiencial

As crenças funcionam como:

- filtros;
- direcionadores;
- organizadores da experiência.

Elas:

- atraem determinados eventos prováveis;
- excluem outros;
- e estruturam aquilo que a Personalidade de Foco pode experienciar como realidade.

A autoimagem torna-se então:

- uma matriz de permissões experienciais;
- definindo aquilo que o indivíduo considera possível ou impossível.

3. Eus prováveis e multiplicidade identitária

A identidade não é fixa.

Existe:

- uma variedade praticamente infinita de eus prováveis;
- diferentes linhas de experiência;
- múltiplas configurações possíveis da Personalidade de Foco.

A experiência atual representa apenas:

- uma atualização específica;
- entre inúmeras possibilidades simultaneamente existentes.

Explicitação:

os “eus prováveis” não são necessariamente entidades separadas, mas diferentes configurações experienciais dentro da topologia do Self.

4. A Personalidade de Foco como focalização temporal

A Personalidade de Foco surge como:

- foco experiencial encarnacional;
- estrutura de identidade localizada;

- modo específico de organização temporal da consciência.

A sensação de continuidade pessoal resulta:

- da atividade neuronal;
- da focalização temporal;
- e da limitação operativa necessária à experiência física.

O “presente” é descrito como:

- efeito produzido pelos padrões nervosos;
 - não como estrutura absoluta da realidade.
-

5. Simultaneidade temporal

O capítulo introduz uma das ideias centrais do Seth:

passado, presente e futuro coexistem simultaneamente.

Assim:

- eventos futuros já existem;

- acontecimentos passados continuam ativos;
- diferentes linhas temporais permanecem acessíveis.

A consciência habitual da Personalidade de Foco:

- experiencia apenas uma sequência limitada;
- devido à focalização neuronal ativada pelo tempo.

Contudo:

- alterações de consciência;
- estados oníricos;
- memória celular;
- e reorganizações de crença;

permitem acesso parcial a outros padrões temporais.

6. O corpo como estrutura de memória e antecipação

O corpo não é apresentado como mecanismo passivo.

Ele:

- regista acontecimentos;
- mantém memória celular;
- reage a eventos futuros;
- e participa ativamente na organização da experiência.

As células:

- conservam padrões;
- memórias;
- e predisposições experienciais.

Isto aproxima o organismo:

- de um sistema de tradução experiencial;
- e não apenas de uma estrutura biológica mecânica.

7. Alteração do passado através das crenças presentes

Uma das teses centrais do capítulo:

crenças presentes podem alterar o passado.

Isto ocorre:

- ao nível neuronal;
- celular;
- genético;
- e experiencial.

Segundo Seth:

- curas espontâneas;
- reversões de doença;
- capacidades emergentes;
- e reorganizações comportamentais;

envolvem:

- reprogramação temporal;
- alteração de memória celular;
- reorganização de probabilidades passadas.

O passado deixa então de ser:

- estrutura fixa;
 - tornando-se configurável a partir do presente.
-

8. Aprendizagem e reorganização temporal

A aprendizagem não afeta apenas:

- o presente;
- ou o futuro;

mas também:

- reorganiza estruturas passadas.

Uma crença intensa:

- pode inserir novas capacidades;
- alterar predisposições;
- reorganizar respostas neuronais;
- e modificar o padrão corporal.

Explicitação:

a experiência não é apenas acumulada linearmente; ela é continuamente reorganizada pela focalização consciente da Personalidade de Foco.

9. O Self de Origem e a simultaneidade das vidas

O capítulo expande depois a escala experiencial.

A Alma é apresentada como:

- continuidade identitária das Personalidades de Foco encarnacionais.

O Self de Origem:

- acompanha simultaneamente múltiplas vidas;
- organiza diferentes focos;
- e integra experiências paralelas.

As encarnações:

- não são sequenciais em sentido absoluto;
- mas simultâneas dentro da topologia do Self.

Cada vida:

- corresponde a um foco específico;
 - dentro de uma estrutura experiencial mais ampla.
-

10. Sonhos, inconsciente e tradução experiencial

Durante o sono:

- as estruturas neuronais habituais são parcialmente ultrapassadas;
- permitindo acesso a experiências multidimensionais.

O inconsciente:

- traduz essas experiências;
- convertendo-as em:
 - símbolos;
 - imagens;
 - formas assimiláveis pela Personalidade de Foco.

Os sonhos tornam-se então:

- mecanismos de tradução entre níveis do Self;
 - e não simples produtos aleatórios da mente.
-

11. Probabilidades como ampliação da experiência

O capítulo termina afirmando que:

- existem vestígios de capacidades prováveis;
- potenciais latentes;
- e linhas experienciais alternativas;

já presentes na experiência atual.

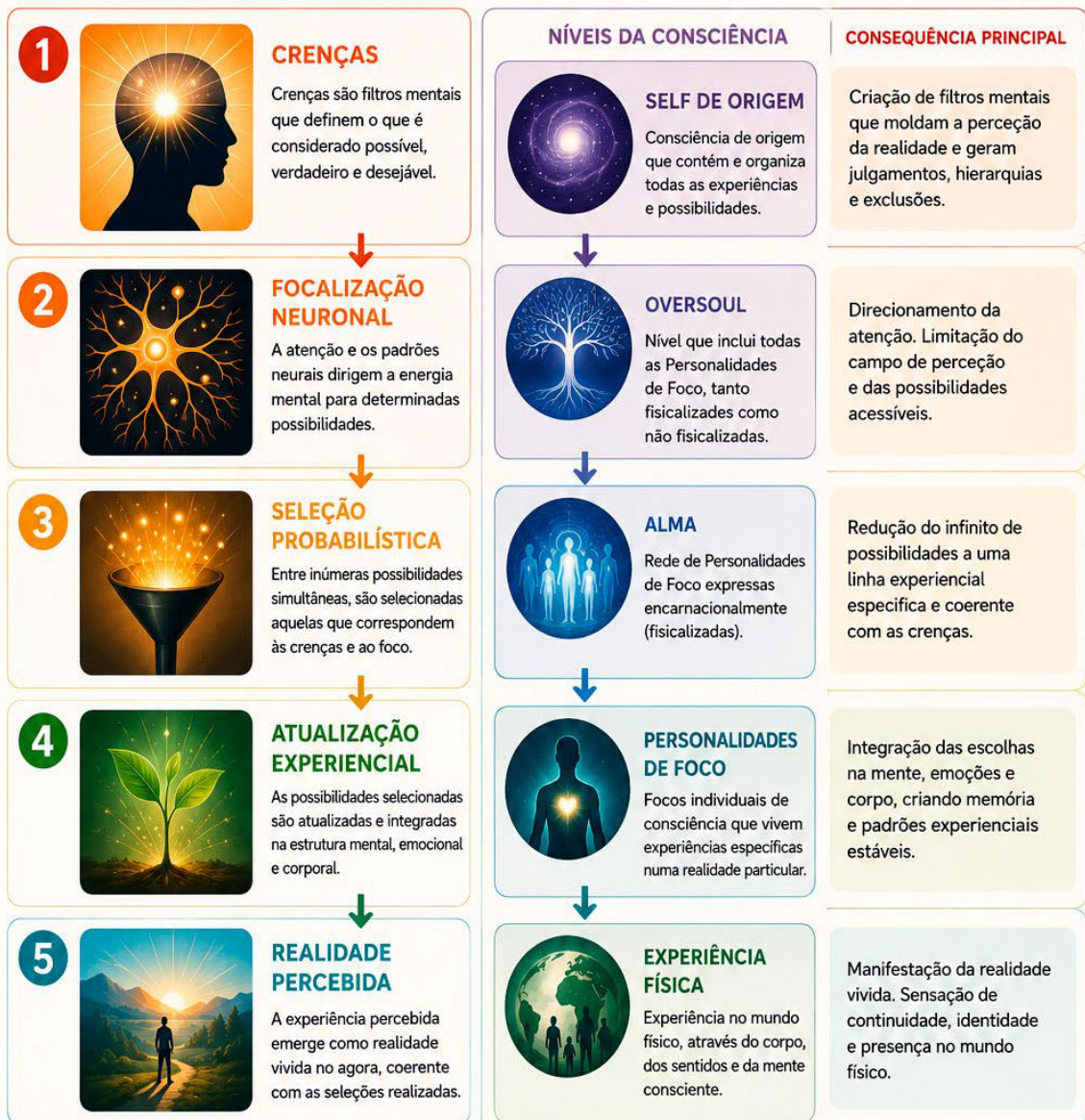
Através:

- da imaginação;
- da vontade;
- da alteração de crenças;
- e da ampliação consciente do foco;

a Personalidade de Foco pode:

- integrar novos padrões;
 - aprofundar a experiência;
 - e ampliar as dimensões da própria realidade.
-

TOPOLOGIA DA CONSCIÊNCIA: ORGANIZAÇÃO DA EXPERIÊNCIA



DINÂMICAS CONTÍNUAS ENTRE TODOS OS NÍVEIS



SÍNTESE OPERATIVA

A realidade percebida é o resultado de um ciclo contínuo em que crenças dirigem a focalização neuronal, selecionam probabilidades, atualizam experiências e constroem o mundo vivido. Este ciclo opera dentro de uma estrutura maior de consciência que inclui desde a experiência física até ao Self de Origem, através de múltiplos níveis interligados.



PRINCÍPIO CENTRAL: A mente consciente separa e moraliza a experiência, mas a consciência inteira tende naturalmente à integração. A libertação acontece quando os opostos se tornam comunicantes e a consciência se expande.

CAPÍTULO 15

Qual Tu?

Qual Mundo?

Só Tu Podes Responder.

Como Libertar-te de Padrões Limitadores.

Uma vez que as vossas crenças conscientes determinam aquelas funções inconscientes que dão origem à vossa experiência pessoal, o primeiro passo consiste em ampliar essas crenças. Os conceitos apresentados neste livro já vos devem ter ajudado, até certo ponto, a fazê-lo. Dentro da vossa própria realidade subjetiva existem vestígios de todos aqueles caminhos não seguidos e daquelas capacidades não utilizadas. Podem pensar em vós próprios principalmente como pais ou sobretudo em termos do vosso trabalho ou profissão. Tanto quanto possível, por agora, esqueçam a luz familiar habitual através da qual se veem, e considerem a vossa identidade.

Escrevam ou enumerem todas as vossas capacidades físicas e mentais conhecidas, quer tenham sido desenvolvidas ou não, bem como todas as inclinações para determinadas atividades — mesmo aquelas apenas remotamente consideradas — e ainda todas aquelas que vos tenham surgido na mente com alguma vividez. Estas representam as variadas características prováveis a partir das quais escolheram ativar o vosso interesse principal específico. A partir

desses atributos, portanto, escolheram aquilo que agora consideram a vossa realidade sólida e incontornável. Qualquer uma dessas direções, se seguida, pode enriquecer a existência que conhecem e, por sua vez, abrir outras probabilidades que neste momento vos escapam. A imagem principal que têm mantido de vós próprios também fechou, em grande medida, a vossa mente a esses outros interesses e identificações prováveis.

Se pensarem em termos de um Self multidimensional, então perceberão que têm muito mais vias abertas à expressão e realização do que aquelas que têm utilizado. Estas realizações prováveis permanecerão latentes, a menos que decidam conscientemente trazê-las à existência. Quaisquer talentos que sintam possuir só podem ser desenvolvidos se determinarem fazê-lo. O simples ato de decisão ativará então os mecanismos inconscientes. Vós, enquanto Personalidade de Foco, independentemente da vossa saúde, riqueza ou circunstâncias, possuem uma rica variedade de experiências prováveis entre as quais podem escolher. Conscientemente, têm de reconhecer isto e assumir a direção da vossa própria vida. Mesmo que digam: "Seguirei aquilo que a vida me oferecer", estarão ainda assim a tomar uma decisão consciente. Se disserem: "Sou incapaz de dirigir a minha vida", também estarão a fazer uma escolha deliberada — e, nesse caso, uma escolha limitadora.

O caminho da experiência não está estabelecido em parte alguma. Não existe uma única estrada que não possua vias de acesso a outra. Existem correntes profundas de ações prováveis sempre disponíveis para vós em qualquer momento. A vossa

imaginação pode ter grande valor, permitindo-vos abrir a essas possibilidades; podem então utilizá-la para ajudar a trazê-las à existência. Se são pobres, escolheram essa realidade entre muitas outras probabilidades que não envolviam pobreza — e que continuam disponíveis. Se escolheram a doença, existe igualmente uma realidade provável pronta a ser iniciada na qual escolhem a saúde.

Se estão sós, existem amigos prováveis que recusaram encontrar no passado, mas que continuam prontamente disponíveis. Visualizem então, na vossa mente, essas capacidades ou eventos prováveis a ocorrer. Ao fazê-lo, a intensidade do vosso desejo atrai essas possibilidades para a vossa experiência. Mais uma vez: não existem limites fixos impostos ao Self. Existem literalmente muitos outros “vós” prováveis. Podem recorrer às capacidades deles, tal como eles, à sua maneira, recorrem às vossas, pois todos estão intimamente ligados. Têm de compreender que são efetivamente um “vós” provável. A vossa experiência é o resultado das vossas crenças. A vossa estrutura neuronal exige um determinado foco para que outras experiências contrárias às vossas suposições conscientes permaneçam apenas prováveis ou latentes. Alterem as crenças e qualquer “eu” provável poderá, dentro de certos limites, atualizar-se na experiência.

O que têm de compreender é o seguinte: cada um dos acontecimentos em cada uma das vossas vidas foi “em tempos” provável. A partir de um determinado campo de ação, escolhem então aqueles eventos que serão materializados fisicamente. Isto opera tanto em termos individuais como coletivos. Suponham que

hoje a vossa casa foi assaltada. Ontem, o roubo era um entre inúmeros eventos prováveis. Escolhi tal exemplo porque mais do que uma pessoa teria de estar envolvida — a vítima e o ladrão. Por que foi a vossa casa saqueada e não a do vosso vizinho? De uma forma ou de outra, através do vosso pensamento consciente, atraíram tal acontecimento e trouxeram-no da probabilidade para a atualidade. A ocorrência seria uma acumulação de energia — traduzida em ação — e produzida por crenças correlatas. Podem estar convencidos de que a natureza humana é má, ou de que ninguém está verdadeiramente seguro da agressão alheia, ou de que as pessoas são motivadas principalmente pela ganância.

Tais crenças atraem a sua própria realidade. Se possuem algo que vale a pena perder, então ficam automaticamente convencidos de que alguém acabará por vo-lo tirar, ou pelo menos tentará fazê-lo com todas as forças. À vossa maneira, enviam mensagens precisamente a esse tipo de pessoa. Em níveis fundamentais, as convicções de ambos serão bastante semelhantes, mas um ver-se-á como vítima e o outro como agressor — isto é, cada um reagirá de forma diferente ao mesmo conjunto de crenças. Contudo, ambos são necessários para que um crime dessa natureza seja — ou venha a ser — cometido. As crenças de ambos encontram justificação na vida física e apenas se reforçam mutuamente. O medo de ladrões atrai ladrões. Contudo, se pensam que os homens são maus, muitas vezes não conseguem examinar isso como uma crença, tomando-o antes como uma condição da realidade.

Toda a vossa experiência presente foi extraída da realidade provável. Durante a vossa vida, qualquer acontecimento tem de

passar pela vossa condição de criatura, com o reconhecimento temporal incorporado que constitui uma parte tão importante da vossa estrutura neurológica; assim, existe geralmente um intervalo, um lapso temporal, durante o qual as vossas crenças provocam a atualização material. Quando tentam alterar as vossas convicções para mudar a vossa experiência, têm primeiro de interromper, por assim dizer, o impulso que já acumularam. Estão a mudar as mensagens enquanto o corpo está habituado a reagir suave e inquestionavelmente a um determinado conjunto de crenças. Existe um fluxo contínuo e estável no qual a atividade consciente, através da estrutura neurológica, produz acontecimentos, estabelecendo-se um padrão familiar de reação.

Quando alteram essas crenças conscientes através de esforço deliberado, torna-se então necessário um período de tempo durante o qual a estrutura aprende a ajustar-se à nova situação preferida. Se as crenças forem alteradas de um dia para o outro, será necessário comparativamente menos tempo. De certo modo, cada crença pode ser vista como uma poderosa estação, atraindo para si, a partir dos campos de probabilidades, apenas os sinais com os quais está sintonizada e bloqueando todos os outros. Quando estabelecem uma nova estação, pode existir durante algum tempo alguma interferência ou sobreposição proveniente da antiga. Assim, qualquer capacidade que possuam pode ser “trazida com maior clareza”, amplificada e tornar-se experiencialmente ativa em vez de permanecer apenas provável. Mas, nesse caso, devem concentrar-se no atributo — e não, por exemplo, no facto de não o terem utilizado bem até agora.

Um artista produz um corpo de trabalho ao longo da sua vida. Cada pintura é apenas uma materialização, uma apresentação focalizada, de uma variedade infinita de pinturas prováveis. O trabalho efetivo envolvido na seleção dos dados continua ainda a ser realizado segundo as crenças presentes na mente consciente do artista acerca de quem ele é, quão bom artista é, que tipo de artista é, a que “escola” de crenças artísticas adere, as suas ideias acerca da sociedade e do seu lugar nela, bem como os seus valores estéticos e económicos — para mencionar apenas alguns. O mesmo tipo de processo opera na atualização de qualquer acontecimento em que estejam envolvidos. Criam, portanto, a vossa vida. As imagens interiores possuem grande importância para o artista. Ele procura projetá-las sobre a tela ou sobre a superfície de trabalho.

Mais uma vez: cada um de vós é o seu próprio artista, e as vossas visualizações interiores tornam-se modelos para outras situações e acontecimentos. O artista utiliza treino e mistura as suas cores de forma a dar carne artística à sua pintura. As imagens presentes na vossa mente atraem para si toda a energia emocional e poder necessários para se preencherem como acontecimentos físicos. Podem alterar a imagem da vossa vida em qualquer momento, desde que compreendam que ela é apenas um retrato de vós próprios criado a partir de uma quantidade ilimitada de retratos prováveis. O aspeto peculiar dos vossos próprios retratos prováveis continuará ainda assim a ser característico de vós — e de mais ninguém.

As capacidades, forças e variantes que podem desejar atualizar já se encontram latentes, nos vossos termos, e à vossa disposição.

Suponham que estão doentes e desejam saúde. Se compreenderem a natureza das probabilidades, não precisarão de fingir ignorar a vossa situação presente. Em vez disso, reconhecê-la-ão como uma realidade provável que materializaram fisicamente. Partindo desse entendimento, iniciarão então o processo necessário para trazer uma probabilidade diferente para a experiência física. Fá-lo-ão concentrando-se naquilo que desejam, mas sem sentir conflito entre isso e aquilo que atualmente possuem, porque uma coisa não contradirá a outra; ambas serão vistas como reflexos de crenças na vida diária.

Tal como levou algum tempo a construir a vossa imagem presente com os seus aspetos de doença, também poderá levar tempo a alterar essa imagem. Contudo, concentrar-se na situação presente de doença apenas a prolongará. Cada condição é tão real — ou irreal — quanto a outra. Qual tu? Qual mundo? Têm, em termos gerais, a vossa escolha dentro de certos enquadramentos que escolheram como parte da vossa condição de criatura. O passado e o inconsciente, tal como os concebem, pouco têm a ver com a vossa experiência presente fora das vossas crenças acerca deles. O passado contém, para cada um de vós, momentos de alegria, força, criatividade e esplendor, bem como episódios de infelicidade, desespero talvez, turbulência e crueldade. As vossas convicções presentes atuarão como um íman, ativando todas essas questões do passado, felizes ou dolorosas. Escolherão da vossa experiência anterior todos aqueles acontecimentos que reforçam as vossas crenças conscientes, ignorando assim os que não o fazem; estes últimos poderão até parecer inexistentes.

Como mencionado no Capítulo Quatro, as memórias emergentes ativarão então os mecanismos do corpo, fundindo passado e presente numa espécie de imagem harmoniosa. Isto significa que as peças encaixarão entre si, quer sejam alegres quer não. Essa ligação entre passado e presente, nesse contexto, predispõe-vos a acontecimentos futuros semelhantes, pois ajustaram-se interiormente a eles. A mudança, agora, altera de forma bastante prática tanto o passado como o futuro. Para vós, devido à vossa organização neurológica, o presente é evidentemente o único ponto a partir do qual passado e futuro podem ser alterados — ou no qual a ação pode efetivamente ocorrer. Não estou a falar simbolicamente. Nos termos mais íntimos, o vosso passado e futuro são modificados pelas vossas reações presentes. Ocorrem alterações dentro do corpo. Circuitos no sistema nervoso são modificados e energias que não compreendem procuram novas ligações em níveis muito mais profundos, muito para além da consciência habitual da Personalidade de Foco.

As vossas crenças presentes governam a atualização dos acontecimentos. Criatividade e experiência estão a ser formadas momento a momento por cada indivíduo. Têm de compreender que o vosso presente é o ponto em que a carne e a matéria se encontram com o espírito. Portanto, o presente é o vosso ponto de poder na vossa vida atual, tal como a concebem. Se atribuírem maior força ao passado, então sentir-se-ão impotentes e negarão a vós próprios a vossa própria energia. Como exercício, sentem-se de olhos bem abertos, olhando à vossa volta, e compreendam que este momento representa o ponto do vosso poder, através do qual podem afetar tanto acontecimentos passados como futuros. O

presente que veem diante de vós, com a sua experiência física íntima, é o resultado de ações em outros presentes semelhantes.

Não se deixem intimidar, portanto, pelo passado ou pelo futuro. Não existe necessidade alguma de que aspetos indesejáveis da vossa realidade contemporânea sejam projetados para o futuro — a menos que utilizem o poder do presente para o fazer. Se aprenderem a apreender este sentimento de poder agora, poderão utilizá-lo da forma mais eficaz para alterar a situação da vossa vida da maneira que escolherem — novamente, dentro das limitações estabelecidas pela vossa condição de criatura. Se nasceram sem um membro, por exemplo, o vosso poder no presente não poderá regenerá-lo automaticamente nesta vida, embora noutros sistemas de realidade possuam esse membro. As condições exteriores podem sempre ser alteradas se compreenderem os princípios de que estou a falar. As doenças podem ser eliminadas, mesmo aquelas que parecem fatais — mas apenas se as crenças subjacentes forem apagadas ou suficientemente alteradas para que o seu efeito específico de focalização sobre o corpo seja suficientemente libertado.

O presente, tal como o concebem e em termos operativos práticos, é o ponto no qual selecionam a vossa experiência física entre todos aqueles eventos que poderiam ser materializados. As vossas circunstâncias físicas alteram-se automaticamente à medida que as vossas crenças se alteram. À medida que o vosso conhecimento cresce, também a vossa experiência se torna mais plena. Isto não significa necessariamente que tudo se equilibre de alguma forma ou que não existam picos e vales. Cada aspiração

pressupõe o reconhecimento de uma falta; cada desafio pressupõe uma barreira a ser ultrapassada. Os mais aventureiros escolherão frequentemente desafios maiores e, assim, nas suas mentes, os contrastes entre aquilo que desejam alcançar e o seu estado presente podem parecer impossíveis.

Em cada caso, contudo, o ponto de poder é o presente e, a partir desse momento, escolhem qual tu e qual mundo. A experiência de um país é o resultado cumulativo das escolhas de cada indivíduo que nele vive; assim, ao escolherem as vossas próprias circunstâncias, afetam todas as outras pessoas dentro do vosso país e do vosso mundo. Em muitas culturas “nativas”, um indivíduo não é considerado em termos da sua idade, e a contagem dos anos é vista como insignificante. Na verdade, um homem pode nem sequer saber a sua idade tal como vós a concebem. Faria bem a todos vós — jovens, de meia-idade e idosos — esquecer o número dos vossos anos, porque, na vossa cultura, tantas crenças são limitadoras nesses aspetos. À juventude é negada a sua sabedoria e à velhice é negada a sua alegria. No entanto, fingir ignorar a vossa idade, agir como jovens porque receiam a idade, não é solução.

Nos vossos termos, o vosso ponto de realidade e poder encontra-se, mais uma vez, na vossa experiência atual. A compreensão disto permitir-vos-ia, em qualquer idade, recorrer a qualidades e conhecimentos que “existiram” no vosso passado ou que “existirão” no vosso futuro. As vossas diferentes idades existem como estados prováveis [simultâneos]. Embora o tempo não exista fundamentalmente tal como o “conhecem”, são neurologicamente forçados a perceberem a vossa vida como uma série de momentos

sucessivos. Enquanto criaturas, nascem jovens e envelhecem. Contudo, os animais, enquanto criaturas, não estão tão limitados na sua experiência nesse aspeto. Não possuem crenças acerca da velhice que desliguem automaticamente as suas capacidades; assim, deixados entregues a si próprios, embora morram fisicamente — como todas as criaturas acabam por morrer nesses termos — não se deterioram da mesma forma.

Provavelmente não compreendem, por exemplo, as comunicações subtis entre vós próprios e os vossos animais de estimação, nas quais eles, à sua maneira, interpretam e reagem às vossas crenças. Refletem então as vossas ideias e tornam-se vulneráveis de um modo que não seriam nas suas circunstâncias naturais. Em termos mais amplos, a relação deles convosco é naturalmente apropriada, claro, mas a sua compreensão inata de que o ponto de poder da criatura está no presente é, até certo ponto, enfraquecida pela sua própria recetividade e tradução das vossas crenças. Um gatinho jovem é tratado de forma diferente de um mais velho. O gato responde a esse condicionamento. Da mesma forma, as vossas próprias conclusões acerca da idade tornam-se factos na vossa experiência. Em conformidade com elas, se conseguissem convencer-vos de que eram dez anos mais jovens — ou dez anos mais velhos — isso seria fielmente refletido no vosso ambiente pessoal.

Se tivessem vinte anos, seriam capazes de recorrer à sabedoria que imaginam possuir aos trinta. Se tivessem sessenta, poderiam utilizar a força física que imaginam agora negada, mas disponível nessa idade. Tudo isto seria igualmente expresso física e

biologicamente no vosso corpo. Qual tu? Qual mundo? Se estão sós, é porque acreditam na vossa solidão neste ponto presente que reconhecem como tempo. Daquilo que parece ser o passado, retiram apenas as memórias que reforçam essa condição, projetando-as depois no futuro. Fisicamente, estão a sobrecarregar o vosso corpo à medida que este responde ao estado de solidão através de reações químicas e hormonais. Estão também a negar o vosso próprio ponto de ação no presente. Vitaminas, melhor alimentação e cuidados médicos podem rejuvenescer temporariamente o corpo, mas, a menos que alterem as vossas crenças, ele será rapidamente novamente submerso pelos vossos sentimentos de depressão. Num caso desses, têm de compreender que criam a vossa própria solidão e decidir mudar tanto através do pensamento como da ação. A ação é pensamento traduzido em movimento físico, percecionado exteriormente.

O PRESENTE É O PONTO DE PODER.

A frase acima é, em termos práticos e dentro da estrutura temporal tal como a compreendem, uma das mais importantes deste livro. Como foi mencionado no Capítulo Catorze, atualizam acontecimentos a partir da interseção presente entre o Self e a carne, escolhendo-os entre probabilidades segundo as vossas crenças. Todas as vossas capacidades físicas, mentais e espirituais são então focalizadas em conjunto na brilhante concentração da experiência “presente”. Não estão à mercê do passado nem de convicções anteriores, a menos que acreditem que estão. Se compreenderem plenamente o vosso poder no presente, perceberão que a ação nesse ponto também altera o passado, as

suas crenças e as vossas reações. Por outras palavras, estou a dizer-vos que as vossas crenças presentes funcionam, de certo modo, como direções dadas à vossa Personalidade de Foco, organizando e reorganizando simultaneamente a experiência passada de acordo com os vossos conceitos atuais da realidade.

O futuro — o futuro provável — está naturalmente a ser alterado da mesma forma. Olhar para trás em busca da origem dos problemas atuais pode conduzir-vos ao hábito de procurar apenas episódios negativos no vosso passado, impedindo-vos de o experienciar como fonte de prazer, realização ou sucesso. Estão a estruturar a vossa vida anterior através das insatisfações do presente e, assim, a reforçar os vossos problemas. É como se estivessem a ler um livro de História dedicado apenas aos fracassos, crueldades e erros da humanidade, ignorando todas as suas realizações. Tais práticas podem levar-vos a utilizar a vossa própria “história” de modo a produzir uma imagem profundamente distorcida daquilo que são — uma imagem que então molda as circunstâncias do vosso presente.

Aqueles que se entregam a tais práticas — o exame constante do passado para descobrir o que está errado no presente — falham demasiadas vezes o ponto essencial. Em vez disso, reforçam continuamente a experiência negativa da qual procuram escapar. Os seus problemas iniciais foram precisamente causados pelo mesmo tipo de pensamento. Muitas condições insatisfatórias surgem porque os indivíduos, em determinados períodos das suas vidas, se tornam receosos, duvidam de si próprios e começam a concentrar-se em aspetos “negativos”. A situação pode, contudo,

ser bastante diferente noutros aspetos. Grandes áreas da vida podem permanecer intocadas por determinadas atitudes, enquanto outras são profundamente afetadas.

Uma pessoa pode ser completamente saudável fisicamente e, ainda assim, devido a certas experiências, começar a duvidar da sua capacidade de se relacionar com os outros. Assim, poderá começar a investigar o seu passado — com essa crença em mente, de que não consegue relacionar-se — e encontrar então, nos comportamentos anteriores, todo o tipo de razões para sustentar essa ideia. Se percorresse as suas memórias procurando antes um tipo diferente de prova, descobriria nesse mesmo passado ocasiões em que se relacionou bem com os outros. As vossas crenças presentes estruturam as memórias que agora surgem diante de vós — e aquilo que recordam parecerá então justificar essas crenças. Quando estiverem a tentar alterar as vossas crenças, observem o vosso passado à luz dessas novas conceções. Se estão doentes, recordem-se de quando não estavam. Procurem na vossa vida evidências da vossa saúde. A vossa própria vida é prova sólida de que a saúde existe dentro de vós. Em quase todos os casos de limitação presente, existe um tema central nessa área específica: o indivíduo treinou-se a si mesmo para enfatizar aspetos “negativos”, quaisquer que tenham sido as razões.

Tenho dito frequentemente que as crenças criam a realidade e que nenhum sintoma desaparecerá simplesmente a menos que a sua “razão” seja descoberta — mas tais razões vão muito além das vossas ideias atuais de causa e efeito. Elas envolvem juízos íntimos de valor filosófico por parte de cada indivíduo. Por detrás das

aparentes causas das limitações na vida pessoal existem crenças muito mais profundas, e cada indivíduo utilizará os elementos da sua experiência privada para as sustentar. Isto aplica-se a qualquer tipo de carência ou obstáculo suficientemente intenso para se tornar um problema. Foi-vos ensinado que estão à mercê de acontecimentos anteriores; assim, a vossa ideia de procurar a origem de uma dificuldade pessoal consiste em examinar o passado — mas para encontrar aquilo que fizeram de errado, os erros que ocorreram ou as interpretações inadequadas que ali foram feitas.

Mais uma vez, independentemente do que vos ensinaram, o ponto de poder está no presente; e, novamente, as vossas crenças presentes serão utilizadas para estruturar as vossas recordações. Essas memórias serão usadas para sustentar qualquer conclusão, tal como se utilizam estatísticas, por exemplo. Ao longo do caminho podem fixar-se num ou dois acontecimentos recordados e atribuir-lhes as razões do vosso comportamento presente. Se assim for, já estão preparados para alterar as vossas crenças atuais e o vosso modo de ação, utilizando simplesmente as ocorrências ou hábitos do passado como estímulo ou motivação. A pergunta “O que está errado comigo?” apenas vos levará a criar mais limitações e a reforçar aquelas que já possuem, ampliando tais padrões no presente e projetando-os no futuro.

Qual tu? Qual mundo? Estas perguntas devem ser respondidas no “agora”, tal como o compreendem, através da compreensão de que o vosso poder de ação está no presente e não no passado. O vosso único ponto efetivo para alterar qualquer aspeto do vosso

mundo reside nessa ligação instantânea e miraculosa entre o Self e a Personalidade de Foco através do impacto neurológico.

Para se libertarem de restrições incômodas, então, meus queridos amigos, reconfiguram o vosso passado a partir do presente. Quaisquer que sejam as vossas circunstâncias, utilizem o passado como uma fonte rica, procurando nele os vossos sucessos e reorganizando a forma como o experienciam. Quando o exploram procurando descobrir o que estava errado, tornam-se cegos àquilo que estava certo, nesses termos, e assim o passado passa apenas a espelhar as insuficiências que agora enfrentam. Outros acontecimentos tornam-se literalmente invisíveis para vós. Uma vez que, fundamentalmente, passado e futuro existem simultaneamente, estão ao mesmo tempo a estruturar perigosamente o vosso futuro segundo essas mesmas linhas. Os indivíduos podem passar de psicólogo em psicólogo, de autoterapia em autoterapia, sempre com a mesma pergunta: "O que está errado?" A própria pergunta torna-se uma estrutura através da qual a experiência é percecionada e representa, em si mesma, uma das principais razões para todas as limitações — físicas, psíquicas ou espirituais.

Em determinado momento, o indivíduo deixou de se concentrar naquilo que estava bem em certas áreas pessoais e começou a focalizar-se e a ampliar determinadas "faltas". Assim, com as melhores intenções, procuram-se várias soluções, mas todas assentes na premissa de que algo está errado. Se tal prática continuar, a concentração nos aspetos negativos pode gradualmente espalhar-se para outras áreas da experiência

anteriormente intactas. Portanto, não estão à mercê das crenças passadas. Por outro lado, quanto mais cedo começarem a agir segundo novas crenças, melhor. Caso contrário, não estarão verdadeiramente a confiar nelas no presente.

Se são pobres e desejam ter mais dinheiro, tentando ao mesmo tempo manter uma crença na abundância enquanto continuam confrontados com a pobreza presente, então devem, na vossa realidade, fazer algum movimento simbólico que demonstre a vossa disponibilidade para aceitar uma mudança. Por mais absurdo que possa parecer, deveriam oferecer algum dinheiro a alguém ou, de qualquer forma que vos seja adequada, agir como se possuíssem mais dinheiro do que aquele que fisicamente têm. Têm de responder às vossas novas crenças para que, neurologicamente, a nova mensagem seja integrada. Atuam habitualmente de determinadas maneiras como resultado das vossas crenças. Assim, se alterarem deliberadamente alguns desses hábitos, também estarão a transmitir a nova mensagem.

A iniciativa tem de partir de vós e no presente. Em termos muito reais, isto significa alterar o vosso ponto de vista — aquela perspetiva específica através da qual observam o vosso passado e o vosso presente, e imaginam o vosso futuro. Têm de procurar dentro de vós mesmos evidências daquilo que desejam em termos de experiência positiva. Observem o vosso passado com isso em mente. Imaginem o vosso futuro a partir do ponto de poder do presente. Dessa forma, pelo menos, não estarão a utilizar o passado para reforçar as vossas limitações nem a projetá-las no futuro. É apenas natural comparar aquilo que desejam com aquilo que

possuem, e é muito fácil desanimar ao fazê-lo, mas procurar erros no passado não vos ajudará.

Contudo, um período de cinco minutos corretamente utilizado pode ser de grande benefício. Durante esse período, concentrem-se no facto de que o ponto de poder é agora. Sintam e permaneçam na certeza de que as vossas capacidades emocionais, espirituais e psíquicas estão focalizadas através da carne e, durante apenas cinco minutos, direcionem toda a vossa atenção para aquilo que desejam. Utilizem visualização ou pensamento verbal — aquilo que vos surgir mais naturalmente —, mas durante esse período não se concentrem em quaisquer faltas, apenas no vosso desejo. Utilizem toda a vossa energia e atenção. Depois, deixem o assunto repousar. Não verifiquem constantemente se está a funcionar. Apenas certifiquem-se de que, durante esse período, as vossas intenções estão claras. Depois, de uma forma ou de outra, de acordo com a vossa situação individual, realizem um gesto físico ou uma ação que esteja em consonância com a vossa crença ou desejo.

Comportem-se fisicamente, pelo menos uma vez por dia, de uma forma que demonstre que têm fé naquilo que estão a fazer. O ato pode ser muito simples. Se estão sós e se sentem indesejados, pode simplesmente consistir em sorrir para outra pessoa. Se são pobres, pode envolver algo tão simples como comprar um objeto que desejam e que custa dois cêntimos mais do que aquele que normalmente comprariam — agindo na confiança, ainda que mínima, de que esses dois cêntimos vos serão de algum modo dados ou entrarão na vossa experiência; mas agindo como se tivessem mais do que possuem. Em termos de saúde, isto implica

conduzirem-se uma vez por dia como se não estivessem doentes, da forma que vos for possível. Mas a crença no presente, reforçada durante cinco minutos, juntamente com uma ação física desse tipo, produzirá por vezes resultados literalmente espantosos.

Contudo, tais efeitos apenas ocorrerão se deixarem de procurar no passado “o que está errado” e deixarem de reforçar a vossa experiência negativa. Estes mesmos princípios podem ser utilizados em qualquer área da vossa vida e, em cada uma delas, estão a escolher a partir de uma variedade de eventos prováveis. Aqueles de vós que acreditam na reencarnação em termos mais ou menos convencionais podem cometer o erro de utilizar ou culpar “vidas” passadas, organizando-as através das vossas crenças atuais. Já é suficientemente mau acreditar que estão à mercê de um passado; mas considerarem-se impotentes perante inúmeros erros anteriores de outras vidas coloca-vos numa situação impossível — a vontade consciente fica privada do seu poder de agir.

Tais vidas existem simultaneamente. São outras expressões de vós próprios, interagindo entre si, mas cada Personalidade de Foco consciente possui o ponto de poder no seu próprio presente. É por esta razão que a “informação sobre vidas passadas” é tão frequentemente utilizada para reforçar situações pessoais e sociais atuais — porque, tal como o passado desta vida, essas memórias são construídas através das crenças presentes. Se tal informação vos for dada por outra pessoa — por um psíquico, por exemplo —, esse indivíduo também tenderá fortemente a captar aquelas “vidas” que fazem sentido para vós agora e — inconscientemente, claro — a estruturá-las precisamente segundo as linhas das vossas crenças.

Isto pode não parecer óbvio. Se um indivíduo acredita que é fundamentalmente indigno, recordará — ou ser-lhe-ão apresentadas — aquelas vidas que justificam essa ideia.

Se pensa que deve pagar agora pelos seus pecados, então essa crença atrairá a memória das vidas que a reforçam; tratar-se-á de uma recordação altamente organizada, deixando de fora tudo aquilo que não se aplica. Se um indivíduo acredita que está a ser explorado e preso numa existência mundana e não apreciada, então poderá receber de si próprio ou de outros informações mostrando que, noutras vidas, foi grandemente honrado — reforçando assim a crença de que agora é tomado por garantido, ou pior. Estas minhas afirmações são gerais, pois cada indivíduo terá a sua própria maneira de reforçar crenças. Se pensam que estão doentes, muito provavelmente a informação sobre vidas passadas mostrará que cometeram crimes pelos quais agora estão a fazer penitência. Qualquer que seja a estrutura que escolham, encontrarão sempre o reforço adequado para a vossa crença. A verdade, tanto quanto pode ser expressa, é esta: **vocês formam a vossa realidade agora**, através da interseção do Self na carne e, nos vossos termos, o presente é o vosso ponto de poder.

Cada uma das vossas Personalidades de Foco reencarnacionais nasce como criatura na carne, tal como vós. Cada uma possui os seus próprios “pontos de poder”, ou momentos sucessivos nos quais também materializa a existência diária de forma linear a partir de todas as probabilidades que lhe estão disponíveis. De uma forma que será explicada noutro livro para aqueles que se interessam por tais assuntos, existe uma espécie de interseção entre todos esses

pontos presentes de poder que existem entre vós e as vossas Personalidades de Foco “reencarnacionais”. Existem até ligações biológicas em termos de “memória” celular. Assim, através das vossas crenças atuais, podem atrair, no vosso próprio espaço e tempo, tendências para determinadas experiências partilhadas por essas outras Personalidades de Foco. Existe, portanto, uma interação constante neste ponto multidimensional de poder, de tal modo que, nos vossos termos, uma Personalidade de Foco encarnada extrai das restantes as capacidades que deseja, de acordo com as suas próprias crenças específicas e localizadas.

Estas Personalidades de Foco são diferentes contrapontos de vós próprios na condição de criatura, experienciando realidade corporal; mas, ao mesmo tempo, o próprio organismo exclui a natureza simultânea da experiência. Isto não significa que, noutros níveis, não possam percecioná-la, mas sim que, de um modo geral, os acontecimentos têm de parecer surgir em sequência. Em termos pessoais e raciais bastante reais, o passado continua ainda a acontecer. Criam-no a partir do vosso presente de acordo com as vossas crenças. Um apêndice removido não reaparecerá fisicamente. Existem certos enquadramentos aceites incorporados na vossa condição de criatura. Existe, contudo, uma liberdade muito maior, mesmo ao nível celular.

Qualquer boa demonstração de hipnose mostrará claramente que o ponto de poder está no presente e que as crenças determinam a vossa experiência. Não existe magia na hipnose. Cada um de vós a utiliza constantemente. Apenas quando lhe são atribuídos determinados procedimentos e quando é separada da vida normal

é que a sugestão hipnótica parece tão esotérica. A hipnose estruturada permite simplesmente ao sujeito utilizar plenamente os seus poderes de concentração, ativando assim mecanismos inconscientes. Contudo, devido às distorções presentes nos procedimentos organizados e aos mal-entendidos dos praticantes, o fenómeno parece revelar uma face bastante diferente. O sujeito concorda em aceitar as crenças do hipnotizador. Uma vez que a telepatia existe, como descrito no Capítulo Três, o sujeito reagirá não apenas aos comandos verbais, mas também às crenças não verbalizadas do praticante, “provando”, naturalmente, as crenças que o próprio hipnotizador possui acerca da sua profissão.

A hipnose mostra claramente, de forma concentrada, o modo como as vossas crenças afetam o vosso comportamento na vida normal. Os vários métodos simplesmente focalizam toda a vossa concentração numa área específica, excluindo quaisquer distrações. As vossas crenças funcionam então como formas contínuas de autossugestão, nas quais vocês próprios atuam simultaneamente como sujeito e hipnotizador da vossa experiência. Enquanto determinadas direções forem mantidas, também a vossa experiência “automática” se conformará a elas. A única sugestão capaz de romper esse padrão é esta: **“Eu crio a minha realidade, e o presente é o meu ponto de poder”**.

Se não gostam dos efeitos de uma crença, têm de alterá-la, pois nenhuma manipulação das condições exteriores, por si só, vos libertará. Se compreenderem verdadeiramente o vosso poder de ação e decisão no presente, então não serão hipnotizados por acontecimentos passados. Pensem no presente como um

reservatório de experiência extraído de muitas fontes, alimentado, nos vossos termos, por afluentes vindos tanto do passado como do futuro. Existe um número infinito desses afluentes — probabilidades — e, através das vossas crenças, escolhem entre eles, ajustando as suas correntes. Por exemplo: se se focalizam constantemente na crença de que o vosso passado foi prejudicial e negativo, então apenas tais experiências fluirão do passado para a vossa vida presente. Não serve de nada dizer: “Mas a minha vida foi traumática”, reforçando assim a crença. Têm de modificar essa convicção de uma forma ou de outra ou, de preferência, alterá-la completamente — caso contrário, nunca escaparão aos seus efeitos.

Isto não significa “mentirem” a vós próprios; mas, se vos parece que o vosso passado não continha alegrias, realizações ou prazeres, então estão agora a mentir a vós próprios. Concentraram-se no negativo de tal modo que qualquer outra coisa parece invisível. A partir do presente, hipnotizaram-se a vós próprios, observando o passado não tal como foi experienciado, mas tal como agora aparece à luz das vossas crenças atuais. Vocês reconstruíram-no.

Assim, quando vos digo para reestruturarem o vosso passado, não vos estou a dizer para fazerem algo que já não tenham feito. A hipnose, novamente, é apenas um estado de atenção concentrada no qual se focalizam crenças. As demonstrações populares levam o público a acreditar que o sujeito tem de adormecer ou ficar completamente relaxado; contudo, não é esse o caso. O único pré-requisito é uma intensa concentração em dados específicos recebidos, com exclusão de tudo o resto. Por conseguinte, as direções dadas são claras e diretas. Nenhuma informação

contraditória é recebida; não existem mensagens cruzadas. O *afastamento de dados supérfluos e o estreitamento do foco são os dois ingredientes mais importantes*. O relaxamento pode ajudar simplesmente porque as mensagens do corpo também são aquietadas e a mente não se preocupa com elas.

Muitas crenças foram originalmente aceites como resultado desse tipo de situação, sem qualquer indução formal, mas quando as circunstâncias eram adequadas. Um período de pânico induz uma concentração acelerada imediata. Todas as forças de energia são mobilizadas de uma só vez, enquanto geralmente existe pouco relaxamento envolvido. Por outro lado, tais crenças podem ser aceites quando parece que a mente consciente está adormecida ou entorpecida, como em períodos de choque ou durante operações. O foco da atenção é então estreitado e intensificado. Um dos problemas é que são feitas distinções demasiado rígidas entre a mente consciente e a inconsciente. Elas interpenetram-se.

A hipnose, utilizada adequadamente e sem toda a teatralidade normalmente associada a ela, é um excelente método para inserir novas crenças e libertar-se das antigas. Contudo, isto só é verdadeiro se compreenderem o poder da vossa mente consciente nesse momento e entenderem a capacidade da vossa consciência para mobilizar reações inconscientes e reorganizar os padrões experienciais associados a elas.

É da maior importância que compreendam vários pontos antes de tentarem o método que vos sugiro. Antes de mais, o inconsciente não é uma esponja que aceita indiscriminadamente qualquer

material, independentemente das considerações da vossa mente consciente. Todas as crenças ou sugestões são primeiro filtradas pela vossa mente consciente e apenas aquelas que aceitam são depois autorizadas a penetrar noutras áreas do Self. Assim, nenhuma crença negativa vos foi imposta contra a vossa vontade. Nenhuma pode ser infligida sem que a aceitem conscientemente. Na hipnose formal, o hipnotizador e o sujeito desempenham um jogo. Se o hipnotizador ordenar ao sujeito que esqueça o que aconteceu, esse indivíduo fingirá fazê-lo. Nesse contexto, ambos mantêm a crença no esquecimento resultante, e é o poder da crença que está a ser demonstrado. Contudo, em vez disso, tal situação é geralmente interpretada como uma indicação de que a mente consciente é impotente sob essas condições — e não é esse o caso.

Sem qualquer indução formal, hipnotizaram-se a vós próprios em todas as crenças que possuem. Isto significa simplesmente que as aceitaram conscientemente, se focalizaram nelas, excluíram dados contrários, estreitaram os vossos interesses a esses pontos específicos e, conseqüentemente, ativaram os mecanismos inconscientes que então materializam essas convicções através da experiência física. *A hipnose formal apenas produz uma versão acelerada daquilo que acontece continuamente.* É um exemplo perfeito dos resultados instantâneos que seriam idealmente possíveis — embora normalmente não observados na prática — quando crenças presentes anulam crenças passadas.

Iremos abordar métodos práticos que vos permitirão alterar crenças e transformar a vossa experiência. Mais adiante no livro, mostraremos como as vossas crenças individuais vos atraem para

alegrias ou desastres. Discutiremos também as formas pelas quais crenças coletivas levam muitos de vós a reunirem-se tanto em grandes períodos de celebração como enquanto vítimas ou sobreviventes de desastres que parecem existir separadamente de vós.

Antes de mais, discutamos a natureza da hipnose — da hipnose natural — e as formas como já a utilizam agora. Então verão como podem utilizá-la de forma bastante simples e deliberada no vosso presente ponto de poder.

Síntese Operativa

O Presente como Ponto de Poder

Este capítulo estabiliza operacionalmente uma das ideias centrais de toda a Topologia da Consciência:

o presente não é apenas um instante temporal,
mas o ponto ativo de focalização através do qual a experiência é continuamente selecionada, organizada e atualizada.

A Personalidade de Foco não está:

- presa ao passado;
- determinada por memórias;
- nem limitada por identidades fixas.

Ela encontra-se continuamente:

- a selecionar probabilidades;
- a reforçar crenças;
- a reorganizar memória;

- e a atualizar experiência.
-

Estrutura Operativa Fundamental

Crenças presentes



Focalização da atenção



Ativação de padrões neurológicos



Mobilização de mecanismos inconscientes



Seleção probabilística



Atualização experiencial



Realidade percebida

O Presente como Interseção Operativa

O presente é descrito como:

Self



Personalidade de Foco



Corpo / Estrutura neurológica



Experiência física

É nesta interseção que ocorre:

- seleção de acontecimentos;
- reorganização de memória;
- focalização identitária;

- e atualização da realidade experiencial.
-

O Passado Não É Fixo

O capítulo redefine radicalmente a noção de passado.

O passado:

- não é uma estrutura encerrada;
- nem um bloco imutável de acontecimentos.

Ele é continuamente:

- reinterpretado;
- reorganizado;
- reestruturado;
- e atualizado

a partir das crenças presentes.

Assim:

Crenças presentes



Seleção de memórias compatíveis



Reforço identitário



Continuidade experiencial

O indivíduo:

- não recorda o passado “tal como foi”;
- recorda-o segundo a estrutura de crenças atualmente ativa.

Hipnose como Modelo Operativo da Experiência

A hipnose deixa de ser apresentada como fenómeno excecional.

Ela torna-se:

modelo operacional da própria experiência humana.

As crenças funcionam como:

formas contínuas de autossugestão,
nas quais o indivíduo atua simultaneamente como sujeito e
hipnotizador da sua experiência.

Assim:

- focalização repetida;
- exclusão de dados contraditórios;
- concentração emocional;
- e automatização neuronal;

produzem atualização experiencial estável.

A Personalidade de Foco como Sistema de Seleção

A Personalidade de Foco:

- não cria realidade a partir do nada;

- seleciona probabilidades disponíveis.

Campos probabilísticos



Crenças



Sintonização experiencial



Atualização física

Cada crença funciona como:

- estação de recepção;
- filtro;
- organizador experiencial.

Reencarnação Reinterpretada Topologicamente

As chamadas “vidas passadas” são reinterpretadas como:

Múltiplas Personalidades de Foco simultâneas



Interligadas topologicamente



Cada uma:

- corpo próprio
- presente próprio
- ponto de poder próprio

Assim:

- não existe uma sequência linear absoluta;
- existe simultaneidade experiencial focalizada.

O corpo:

- lineariza;
- estabiliza;
- e restringe a percepção simultânea.

Mas:

- troca de capacidades;
- ressonância;
- memória;
- e influência probabilística

continuam a ocorrer entre PFs

A Estrutura da Limitação

As limitações não são apresentadas como punições externas.

Elas emergem de:

Focalização repetida



Amplificação de faltas



Automatização experiencial



Reforço identitário

A pergunta:

“O que está errado comigo?”

funciona como:

- estrutura hipnótica;
- filtro experiencial;
- mecanismo de auto-organização negativa.

O Mecanismo da Mudança

A alteração experiencial exige:

Nova crença



Focalização consistente



Ação simbólica coerente



Reorganização neuronal



Atualização experiencial

Por isso:

- imaginar não basta;
- desejar não basta;
- compreender intelectualmente não basta.

É necessária:

incorporação experiencial.

Formulação Central do Capítulo

O PRESENTE É O PONTO DE PODER.

Isto significa que:

- toda a reorganização ocorre agora;
- toda a seleção ocorre agora;
- toda a atualização ocorre agora.

O presente:

- reorganiza o passado;
 - seleciona o futuro;
 - e estabiliza a experiência.
-

CAPÍTULO 16

Hipnose Natural:

Todo o Transe é um Estado de Focalização e a Experiência uma Forma de Auto-Hipnose

Qual é a realidade por detrás da realidade? Será a vida física uma alucinação? Existe alguma realidade concreta definível da qual a vossa seja apenas uma sombra? A vossa realidade é o resultado de uma alucinação, se com isso querem dizer que ela é apenas a organização experiencial apresentada pelos vossos sentidos. Fisicamente, claro, a vossa existência é percecionada através dos sentidos. Nesse contexto, a vida corporal é um estado de transe, com o foco da atenção largamente concentrado na crença dos sentidos quanto à realidade das suas próprias sensações. Ainda assim, essa experiência é a forma que a realidade assume para vós neste momento e, por outras palavras, a vida terrena é uma versão da realidade — não a realidade na sua totalidade, mas uma configuração parcial dentro de um nível mais amplo de organização experiencial. É, em si mesma, uma via através da qual percebem aquilo que a realidade é.

Para explorarem essa experiência, direcionam a vossa atenção para ela e utilizam todas as vossas outras capacidades (não físicas) como correlatos, extensões e complementos. Hipnotizam os próprios nervos e as células do vosso corpo, pois eles reagirão tal

como esperam que reajam, e as crenças da vossa mente consciente propagam-se, em diferentes graus, pelos vários níveis do Self, até à menor molécula e átomo. Os grandes acontecimentos da vossa vida, as vossas interações com os outros, incluindo o funcionamento habitual dos mais minuciosos acontecimentos físicos dentro do vosso corpo — tudo isto segue as vossas crenças conscientes. Mais uma vez, se estão doentes, podem dizer: “Eu não queria estar doente”; ou, se são pobres: “Eu não queria ser pobre”; ou, se não são amados: “Eu não queria estar só.” Ainda assim, pelas vossas próprias razões, começaram a acreditar mais na doença do que na saúde, mais na pobreza do que na abundância, mais na solidão do que no afeto. Podem ter aceite algumas dessas ideias dos vossos pais. Os seus efeitos podem ter-vos rodeado ou podem ter alterado crenças numa área específica da vossa vida; mas cada uma delas pode ser mudada se utilizarem o poder de ação no presente.

Não estou a dizer que todos devam ou tenham de ser saudáveis, ricos e sábios. Estou apenas a dirigir-me aqui àqueles que possuem efeitos nas suas vidas com os quais estão insatisfeitos. De certo modo, então, as sugestões que constantemente dão a vós próprios operam globalmente como crenças refletidas na vossa experiência. Alguns de vós são simplesmente mentalmente preguiçosos. Não examinam conscientemente os conteúdos experienciais e psíquicos que recebem. Muitos daqueles que praticam a “negação” de sugestões negativas vindas dos outros, substituindo-as por afirmações positivas, fazem-no na verdade porque estão tão profundamente convencidos de que o poder das crenças negativas é mais forte do que o das crenças benéficas. Cada um encontrará na sua própria vida padrões habituais de pensamento sustentados

pelas ações resultantes — comportamento condicionado, por assim dizer — através dos quais reforçam continuamente os aspetos negativos, concentrando-se neles com exclusão de conteúdos experienciais contraditórios e trazendo-os assim para a experiência através da hipnose natural.

Muitas pessoas atribuem grande poder ao hipnotizador; contudo, sempre que captam a atenção indivisa de outra pessoa, atuam em larga medida como hipnotizadores. E sempre que concentram indivisamente a vossa própria atenção, atuam simultaneamente como hipnotizador e sujeito. Dão continuamente sugestões pós-hipnóticas a vós próprios, particularmente quando projetam condições presentes no futuro. Quero impressionar-vos com o facto de que tudo isto segue simplesmente a função natural da mente e dissipar quaisquer ideias que possuam acerca dos aspetos “mágicos” da hipnose.

Durante cinco ou dez minutos por dia, no máximo, utilizem então a hipnose natural como método para aceitar novas crenças desejadas. Durante esse período, concentrem a vossa atenção da forma mais vívida possível numa afirmação simples. Repitam-na vezes sem conta enquanto mantêm o foco nela durante esse tempo. Tentem sentir a afirmação de qualquer modo que vos seja possível — isto é, não permitam distrações; mas, se a vossa mente insistir em vaguear, então canalizem as suas imagens em conformidade com a vossa afirmação. A repetição, verbal ou mental, é importante porque ativa e reforça padrões biológicos correspondentes à crença focalizada.

Não façam esforço excessivo. Este exercício não deve ser realizado juntamente com o exercício do ponto de poder apresentado no capítulo anterior. Um não deve sobrepor-se ao outro; ambos devem ser praticados em momentos distintos do dia. Durante esse período, contudo, lembrem-se de que estão a utilizar o presente como ponto de poder para inserir novas crenças e de que essas crenças serão efetivamente materializadas. Quando o exercício terminar, não permaneçam a pensar nele. Retirem-no da mente. Terão utilizado a hipnose natural de forma concentrada. Poderão ter de experimentar diferentes formulações da vossa mensagem, mas são necessários, pelo menos, três dias antes que possam avaliar, através dos resultados, quão eficaz ela foi.

Poderá ser necessário alterar a formulação. Quando sentirem que a afirmação está correta, então continuem com ela. Fora desses períodos, a vossa atenção deve permanecer completamente relaxada, pois é necessário tempo. Poderão experienciar resultados espetaculares imediatamente. Contudo, continuem o exercício mesmo que isso aconteça. Os canais interiores têm de ser reorganizados. Haverá uma espécie de sensação interior que servirá como orientação individual para cada um de vós. Não existe necessidade de prolongar a prática para além de dez minutos. Na verdade, muitos acharão isso difícil. Passar mais tempo simplesmente reforça a ideia de que existem problemas envolvidos.

A hipnose natural é a aquiescência do inconsciente às crenças conscientes. Em períodos de foco concentrado, com todas as distrações excluídas, as ideias desejadas são então implantadas na hipnose formal. Contudo, os mesmos processos ocorrem na vida

normal; áreas de concentração primária regulam então a vossa experiência tanto biológica como mentalmente e geram condições semelhantes. Tomemos um exemplo simples, utilizando uma crença positiva incutida na infância. É dito a um indivíduo que ele é atraente, bem proporcionado e possui uma personalidade agradável. A ideia ganha força. A pessoa age em conformidade com essa crença em todos os sentidos; mas também cresce à sua volta uma variedade de crenças subsidiárias. A crença no próprio valor atrai consigo a crença no valor pessoal dos outros, pois estes mostram o seu melhor rosto ao nosso afortunado amigo. A sua vida reforça continuamente esse conceito e, embora esteja perifericamente consciente de que algumas pessoas são “mais agradáveis” do que outras, a sua experiência íntima principal permite-lhe ver o melhor nos outros e em si próprio.

Isto torna-se uma das estruturas fundamentais através das quais observa a existência. Conteúdos experienciais ou estímulos que não concordem com isso tornam-se questões secundárias, não pessoalmente aplicáveis, embora ele reconheça que existem como realidade para os outros. Não precisará de provar o seu valor e, assim, ser-lhe-á mais fácil aceitar os seus contemporâneos com justiça. Podem existir áreas nas quais reconheça não ser adequado; contudo, devido à crença no seu valor fundamental, será capaz de aceitar essas limitações como parte de si mesmo sem se sentir ameaçado por elas. Conseguirá tentar melhorar a sua condição sem simultaneamente se diminuir a si próprio. Nesses termos, ele pode ou não ser tão atraente, traço por traço, quanto outros indivíduos que acreditam, na verdade, que são pouco atraentes. A crença na

sua própria atratividade é tão importante que os outros reagem a ele da mesma forma.

Um indivíduo pode possuir grande beleza natural, por exemplo, sem que essa beleza seja reconhecida nem pelos outros nem por si próprio. A pessoa não acredita que a possui e reorganiza os próprios traços físicos de tal modo que a atratividade se torna literalmente invisível. As vossas crenças são, portanto, como focos hipnóticos. Vocês reforçam-nas constantemente através do diálogo interior habitual em que todos se envolvem. Essa comunicação interior atua como a repetição constante de um hipnotizador. Neste caso, contudo, vocês são os vossos próprios hipnotizadores. Poucas pessoas terão apenas uma área principal de concentração. Geralmente existem várias, mas elas representam as formas como utilizam a vossa energia.

O indivíduo que toma como garantido o seu próprio valor não precisa de insistir constantemente nisso. As experiências que daí resultam surgem-lhe naturalmente. Em muitas áreas das vossas próprias vidas — aquelas com as quais estão satisfeitos — não precisam de fazer qualquer esforço. Os vossos pensamentos conscientes e focos de atenção produzem resultados que vos agradam. É apenas naquelas áreas da vossa vida que vos confundem que começam subitamente a perguntar-se o que está a acontecer — mas também aí a hipnose natural está em funcionamento, tão fácil e naturalmente quanto nas restantes áreas, e as vossas ideias conscientes estão automaticamente a traduzir-se em atualização física. É precisamente nessas áreas que têm de perceber que vocês são os hipnotizadores.

O inconsciente aceita as instruções que lhe são dadas pela mente consciente. Na experiência de cada pessoa existem áreas com as quais ela está satisfeita. Quando se encontram insatisfeitos, contudo, questionem as instruções que estão a dar nessa área específica da experiência. Os resultados parecem agora não seguir os vossos desejos conscientes. Descobrirão, porém, que seguem as vossas crenças conscientes, que podem ser bastante diferentes. Podem desejar saúde, mas acreditar implicitamente no vosso estado de má saúde. Podem desejar compreensão espiritual enquanto pensam que são espiritualmente indignos e opacos.

Quando colocam o vosso desejo contra uma crença presente, existe sempre conflito. A vossa crença gerará os sentimentos apropriados e os esforços imaginativos característicos dela. Se querem ser saudáveis e contrastam continuamente aquilo que desejam com a convicção presente da vossa má saúde, então a própria crença, colocada contra o desejo, provocará dificuldades adicionais. Nesses casos, aquilo que desejam parece impossível. Desejo e crença não estão unidos, mas separados.

Na hipnose formal fazem um acordo com o hipnotizador: durante algum tempo aceitarão as ideias dele acerca da realidade em vez das vossas próprias. Se ele vos disser que existe um elefante cor-de-rosa diante de vós, então vê-lo-ão, acreditarão que está lá e agirão de acordo com as sugestões dadas. Se forem bons sujeitos e o vosso hipnotizador um bom praticante, poderão surgir bolhas na vossa pele se ele vos disser que foram queimados. Podem realizar feitos físicos que de outro modo considerariam impossíveis — tudo isto porque suspendem voluntariamente determinadas

crenças e permitem a vós próprios aceitar outras, ainda que temporariamente.

Infelizmente, devido ao enquadramento habitual associado à hipnose, pensa-se que a mente consciente é adormecida e a sua atividade suspensa. Muito pelo contrário. Ela é focalizada, intensificada e estreitada numa área específica, enquanto todos os outros estímulos são excluídos. Essa intensidade de concentração consciente reduz as barreiras e permite que as mensagens passem diretamente para o inconsciente, onde são traduzidas em ação. O hipnotizador, contudo, é importante porque atua como representante direto da autoridade. Nos vossos termos, as crenças são inicialmente aceites a partir dos pais — isto, como mencionado anteriormente no Capítulo Quatro, relaciona-se com a experiência mamífera.

O hipnotizador atua então como substituto parental. Nos casos de terapia, o indivíduo já se encontra assustado e, devido às crenças da vossa civilização, procura ajuda não em si próprio, mas numa figura de autoridade. Mesmo nas sociedades primitivas, os curandeiros e outros terapeutas naturais compreenderam que o ponto de poder está no presente e utilizaram a hipnose natural como método para ajudar outros indivíduos a concentrarem a sua própria energia. Todos os gestos, danças e outros procedimentos funcionam como tratamentos de choque, surpreendendo o sujeito e retirando-o das reações habituais, de modo que ele é forçado a focalizar-se no momento presente. A desorientação resultante simplesmente abala as crenças atuais e desaloja estruturas estabelecidas. O hipnotizador, curandeiro ou terapeuta insere então

imediatamente as crenças que pensa serem necessárias ao sujeito. Dentro deste contexto, serão incluídos agrupamentos subsidiários que envolvem as próprias ideias do terapeuta.

Na vossa sociedade, a regressão está frequentemente envolvida; o paciente recordará e reviverá uma experiência traumática do passado. Isto parecerá então ser a causa da dificuldade presente. Se o hipnotizador e o sujeito aceitarem ambos essa interpretação, então existirá progresso dentro desse enquadramento de crença. Se os conceitos culturais incluírem vodu ou feitiçaria, então a situação terapêutica será interpretada nesse contexto e uma maldição será identificada; utilizando depois o ponto de poder do presente, o curandeiro irá revertê-la. Contudo, mesmo fora do contexto da hipnose formal, os mesmos princípios aplicam-se.

Com a maior compreensão e compaixão, permitam-me dizer que a medicina ocidental é, à sua maneira, um dos dispositivos hipnóticos mais incivilizados. Os médicos ocidentais mais instruídos olharão com total horror e repulsa para a ideia de uma galinha ser sacrificada na cabana de um curandeiro primitivo e, ainda assim, considerarão perfeitamente científico e inevitável que uma mulher sacrifique dois seios ao cancro. Os médicos simplesmente não verão outra saída e, infelizmente, nem a paciente. Um médico ocidental moderno — ainda que com grande desconforto — informará o seu paciente de que está prestes a morrer, convencendo-o de que a sua situação é irremediável; contudo, reagirá com desprezo e repugnância ao ler que um praticante de vodu lançou uma maldição sobre uma vítima inocente.

Na vossa época, os médicos observam culturas primitivas com grande superioridade e julgam severamente os aldeões que acreditam estar sob influência de curandeiros ou do vodu; e, no entanto, através da publicidade e das estruturas institucionais, os vossos médicos impressionam cada indivíduo da vossa cultura com a ideia de que têm de fazer exames físicos de seis em seis meses ou desenvolverão cancro; de que necessitam de seguro de saúde porque inevitavelmente adoecerão. Assim, em muitos casos, os médicos modernos são curandeiros inadequados que esqueceram a sua arte — hipnotizadores que já não acreditam no poder da cura e cujas sugestões ajudam a traduzir em experiência física doenças que antes existiam apenas como probabilidade.

Dizem-vos aquilo que devem procurar; estão tão amaldiçoados — muito mais — quanto qualquer nativo de uma pequena aldeia, apenas com a diferença de que perdem seios, apêndices e outras partes da vossa anatomia. Os médicos seguem naturalmente as suas próprias ideias e, dentro desse sistema, consideram-se completamente justificados — e humanos. No campo médico, como em nenhum outro, confrontam-se diretamente com o impacto total das vossas crenças, pois os médicos não são os mais saudáveis, mas os menos saudáveis. Tornam-se vítimas das crenças às quais aderem tão profundamente. A sua concentração está na doença, não na saúde.

Os vossos médicos são também vítimas do seu próprio sistema de crenças. Rodeiam-se constantemente de sugestões negativas. Quando a doença é vista como um invasor imposto sem razão à integridade da Personalidade de Foco, então o indivíduo parece

impotente e a mente consciente torna-se um simples acessório. Por vezes, o paciente é levado a sacrificar sucessivamente partes do próprio corpo em conformidade com as suas crenças — e com as do médico.

Felizmente, possuem outras crenças “subterrâneas” relacionadas com quiroprática, alimentação saudável e até curandeiros considerados charlatães. Todas elas fornecem outras estruturas dentro das quais os problemas de saúde podem ser resolvidos. Pelo menos nesses casos, não são administrados medicamentos destrutivos nem a integridade do corpo é ainda mais comprometida. Os quiropráticos são, mais uma vez, hipnotizadores. Infelizmente, procuram ganhar respeitabilidade nos termos da medicina convencional e, por isso, enfatizam os aspetos “científicos” do seu trabalho, minimizando os elementos intuitivos e a cura natural. Os chamados “charlatães” acabam por receber aqueles que já perderam a esperança, que reconhecem a ineficácia dos outros sistemas de crenças, consideram-nos insuficientes e não têm para onde ir. Alguns desses “charlatães” podem ser desonestos e sem escrúpulos; contudo, muitos possuem uma compreensão intuitiva e conseguem operar “curas” através da alteração instantânea das crenças.

A profissão médica gosta de afirmar que tais indivíduos impedem os pacientes de procurar tratamento adequado. A verdade é que esses pacientes já não acreditam no sistema de crenças dos médicos e, portanto, não poderiam ser ajudados por eles. Para um médico, tudo isto parecerá a mais absoluta heresia, porque a doença continuará sempre a ser vista como algo objetivo no corpo,

algo que deve ser objetivamente tratado e removido. Mas um homem que sente “não ter coração” não será salvo pelo transplante cardíaco mais sofisticado, a menos que essa crença seja primeiro alterada.

Noutras áreas, um indivíduo que acredita ser pobre perderá, desperdiçará ou investirá mal qualquer quantia de dinheiro, quer a tenha ganho com esforço quer lhe tenha sido dada. Uma pessoa que se hipnotizou a si própria para um estado de solidão sentir-se-á desolada mesmo rodeada por uma centena de amigos e admiradores. Tudo isto tem implicações diretas na vossa vida diária e na forma como podem utilizar a hipnose natural para melhorar a vossa experiência. Nas áreas em que estão insatisfeitos, sentem-se impotentes, como se a vossa vontade estivesse paralisada, ou como se as condições persistissem apesar daquilo que acreditam ser a vossa intenção.

Contudo, se prestarem atenção aos vossos próprios pensamentos plenamente conscientes, descobrirão que estão precisamente a concentrar-se nesses aspetos negativos que tanto vos horrorizam. Estão a hipnotizar-se de forma extremamente eficaz e, assim, a reforçar a situação. Podem dizer, horrorizados: “O que posso fazer? Estou a hipnotizar-me para a minha condição de excesso de peso”, ou “para a minha solidão”, ou “para a minha má saúde”. Contudo, noutras facetas da vossa vida, podem estar a hipnotizar-se para riqueza, realização e satisfação — e aí não se queixam. Os mesmos princípios estão envolvidos. As mesmas dinâmicas estão a operar. Nessas situações positivas da vida, estão

certos da vossa iniciativa. Não existe dúvida. As vossas crenças tornam-se realidade.

Nas áreas da vossa vida com as quais estão insatisfeitos, devem compreender isto: também aí não existe dúvida. Estão absolutamente convencidos de que estão doentes, pobres, sós, espiritualmente opacos ou infelizes. Os resultados seguem-se então com a mesma facilidade e naturalidade. A hipnose natural, nos termos aqui apresentados, funciona tão bem num caso como no outro. O que devem fazer então? Antes de mais, têm de compreender que vocês são os hipnotizadores. Têm de recuperar aqui a iniciativa da mesma forma que a assumiram nos aspetos positivos da vossa vida. Quaisquer que sejam as razões superficiais das vossas crenças, devem dizer:

“Durante um determinado período de tempo suspenderei momentaneamente aquilo em que acredito nesta área e aceitarei deliberadamente a crença que desejo. Fingirei que estou sob hipnose, sendo simultaneamente hipnotizador e sujeito. Durante esse período, desejo e crença serão um só. Não existirá conflito porque faço isto voluntariamente. Durante este período, substituirei deliberadamente as minhas antigas crenças. Mesmo permanecendo sentado em silêncio, agirei mentalmente como se a crença que desejo fosse totalmente minha.”

Neste ponto, não pensem no futuro, mas apenas no presente. Se têm excesso de peso, visualizem o peso que consideram ideal para vós. Imaginem-se saudáveis, se possuem a crença de que não o estão. Se estão sós, acreditem que estão preenchidos pelo sentimento de companhia. Compreendam que estão a exercer a vossa iniciativa ao imaginar tais situações. Aqui não deve existir

qualquer comparação com a vossa situação habitual. Utilizem imagens mentais ou palavras — aquilo que vos for mais natural. E, mais uma vez, não são necessários mais de dez minutos. Se fizerem isto com fidelidade, dentro de um mês encontrarão as novas condições a materializarem-se na vossa experiência. A vossa estrutura neurológica responderá automaticamente. O inconsciente será ativado, mobilizando os seus vastos recursos e conduzindo-vos aos novos resultados.

Não tentem exagerar neste processo, passando o dia inteiro preocupados com crenças, por exemplo. Isso apenas fará com que comparem aquilo que possuem com aquilo que desejam. Esqueçam o exercício quando ele terminar. Encontrar-se-ão então com impulsos que surgirão em conformidade com estas novas crenças inseridas, e caber-vos-á agir segundo eles e não ignorá-los. A iniciativa tem de ser vossa. Nunca saberão se não experimentarem o exercício. Agora, se têm problemas de saúde e possuem um médico, é melhor continuarem a consultá-lo, porque ainda operam dentro desse sistema de crenças — mas utilizem estes exercícios como complemento para fortalecer o vosso próprio sentido interior de saúde e para vos protegerem contra quaisquer sugestões negativas dadas pelo vosso médico. Utilizem a vossa crença nos médicos, uma vez que a possuem.

Existe uma ligação clara entre aquilo a que chamam condicionamento e a ação compulsiva. Aqui, a sugestão pós-hipnótica opera tão eficazmente quanto o “condicionamento” diário constante. Tomemos como exemplo uma mulher que sente compulsão para lavar as mãos vinte ou trinta vezes por dia. É fácil

reconhecer que esse comportamento repetitivo é compulsivo. Mas, quando as úlceras de um homem o incomodam sempre que come determinados alimentos, é mais difícil perceber que este comportamento também é compulsivo e repetitivo.

Este é um excelente exemplo da forma como a hipnose natural pode atuar de modo prejudicial sobre o vosso sistema corpo-mente. De certo modo, as ações repetitivas envolvem intimamente crenças operando a um nível “mágico”. O comportamento representa geralmente tentativas de afastar um “mal” que o indivíduo sente estar iminente. Assim, embora seja fácil compreender a natureza das ações exteriores de caráter repetitivo, é muito mais difícil ver muitos sintomas físicos sob a mesma luz — mas também aqui estão envolvidos padrões inteiros de reações recorrentes a determinados estímulos. Por detrás delas existe frequentemente o mesmo tipo de compulsão. À sua maneira, os sintomas funcionam muitas vezes como um ritual neurológico repetitivo destinado a proteger o sofredor de algo que teme ainda mais. É por isso que os sistemas de crenças são tão importantes na relação entre saúde e doença. Cada sistema utiliza parafernália — gestos, medicamentos, tratamentos — que constitui a manifestação exterior de crenças partilhadas tanto pelo curador como pelo paciente.

O mesmo tipo de situação ocorre, por exemplo, na febre dos fenos e, aliás, na maioria das outras des-ordens (“des-ordem” intencional). A hipnose natural e as crenças conscientes transmitem as instruções apropriadas ao inconsciente, que então afeta diligentemente os mecanismos do corpo para que este responda de forma coerente com essas crenças. Assim, condicionam o vosso

corpo para reagir de determinadas maneiras. Lidar com isto não é, naturalmente, um problema simples, porque a sugestão original da des-ordem foi originalmente gerada por outra crença. Utilizando hipnose formal, e no Ocidente, podem regredir e descobrir onde essa sugestão vos foi inicialmente transmitida. Se vocês e o hipnotizador acreditarem na reencarnação, a origem poderá ser encontrada noutra vida.

Em qualquer dos casos, se a terapia for eficaz, poderão abandonar os sintomas, desde que tanto vocês como o hipnotizador acreditem implicitamente na situação e no enquadramento dessas convicções. Mas existe muito mais por detrás disso; porque, se não acreditarem no vosso próprio valor enquanto seres humanos, então simplesmente desenvolverão outros sintomas que terão de ser removidos da mesma forma, utilizando outros acontecimentos “passados” como justificação para a condição — se tiverem sorte. Se não tiverem tanta sorte e a vossa doença envolver os órgãos internos, então poderão acabar por sacrificar sucessivamente os próprios órgãos.

Tudo isto pode ser evitado através da compreensão de que o vosso ponto de poder está no presente, como foi afirmado anteriormente no Capítulo Quinze. Naturalmente, não operam apenas dentro das vossas crenças pessoais, mas também dentro de um sistema coletivo de crenças no qual operam em maior ou menor grau. Dentro dessa organização, o seguro de saúde torna-se uma necessidade para a maioria de vós, pelo que não estou a sugerir que o abandonem. Ainda assim, observemos a situação mais de perto. Estão a pagar antecipadamente por uma doença que estão

certos de que acabará por surgir. Estão a fazer no presente todos os preparativos para um futuro de doença. Estão a apostar na doença e não na saúde.

Esta é a pior forma de hipnose natural e, ainda assim, dentro do vosso sistema, o seguro é realmente uma necessidade, porque a crença na doença permeia profundamente o vosso ambiente mental. Muitos adoecem apenas depois de adquirirem tal “seguro” — e, para esses, o próprio ato representa simbolicamente uma aceitação da doença. Ainda mais infelizes são as apólices especiais para idosos, que detalham antecipadamente todos os conceitos mais estereotipados e distorcidos acerca da saúde e da idade. Existe uma grande correlação entre o tipo de apólice que as pessoas contratam e as doenças às quais depois sucumbem. Ainda mais prejudiciais são as sugestões dadas — com as melhores intenções — relativamente a áreas específicas da saúde ligadas à prevenção.

Existem duas em particular que gostaria de mencionar aqui. Uma delas é a literatura das campanhas contra o cancro e os anúncios televisivos de “serviço público”, nos quais são apresentados os sete sinais de perigo do cancro. Infelizmente, dentro do enquadramento das vossas crenças, isto torna-se quase uma necessidade para muitos — especialmente para aqueles que, devido a experiências anteriores de um tipo ou de outro com a doença, possuem um medo quase irracional dela. A literatura e os anúncios funcionam como fortes sugestões negativas, seguindo a natureza da hipnose natural — como um processo de condicionamento, vejam — no qual procuram sintomas específicos e examinam o vosso corpo movidos pelo medo.

Para aqueles já condicionados dessa maneira, tais procedimentos podem desencadear cancros que de outro modo não ocorreriam. Isto não significa que essas pessoas não possam desenvolver outra doença em vez dessa, mas significa que a crença na doença é organizada e focalizada em sintomas específicos através desses métodos. Não admira que necessitem de seguro de saúde! A doença não é um agente estrangeiro imposto sobre vós; mas, enquanto acreditarem que é, aceitá-la-ão como tal. E também se sentirão impotentes para a combater.

A segunda área da saúde que quero abordar diz respeito aos idosos. As ideias de reforma seguem geralmente o mesmo padrão, pois escondida nelas está a crença de que, mais cedo ou mais tarde, numa determinada idade, os vossos poderes começarão a falhar. Estas ideias são normalmente aceites tanto pelos jovens como pelos idosos. Ao acreditarem nelas, os jovens iniciam automaticamente o condicionamento gradual dos seus próprios corpos e mentes. Os resultados acabarão inevitavelmente por manifestar-se.

Na vossa sociedade em particular, tão profundamente entregue à procura de dinheiro, tais crenças conduzem às situações mais humilhantes, especialmente para o homem, a quem frequentemente foi ensinado que a sua virilidade equivale à sua capacidade de ganhar dinheiro. É fácil compreender, então, que, quando essa capacidade lhe é retirada, ele se sinta castrado. De um modo geral, aqueles que defendem alimentos saudáveis ou naturais subscrevem algumas das mesmas crenças globais sustentadas pelos vossos médicos. Acreditam que as doenças são o resultado

de condições exteriores. Em termos simples, a sua posição pode resumir-se assim: “Vocês são aquilo que comem.”

Alguns deste grupo aderem também a ideias filosóficas que moderam parcialmente esses conceitos, reconhecendo a importância da mente. Contudo, são frequentemente dadas sugestões fortemente negativas, de tal modo que todos os alimentos, exceto alguns considerados “aceites”, passam a ser vistos como prejudiciais ao corpo e causadores de doenças. As pessoas começam então a temer aquilo que comem, e a alimentação transforma-se na arena principal. Valores morais passam a ser associados aos alimentos, com alguns considerados “bons” e outros “maus”. Os sintomas aparecem e são diretamente interpretados como o resultado natural da ingestão dos alimentos proibidos.

Neste sistema, pelo menos, o corpo não é insultado com uma desconcertante variedade de medicamentos terapêuticos. Pode, contudo, ser privado de nutrientes extremamente necessários. Além disso, todo o problema da saúde e da doença torna-se excessivamente simplificado, e o alimento passa a ser o principal objeto de escrutínio. Vocês são aquilo que pensam, não aquilo que comem — e, em larga medida, aquilo que pensam acerca do que comem é muito mais importante. Aquilo que pensam acerca do vosso corpo, da saúde e da doença determinará a forma como os alimentos são utilizados e a maneira como a vossa química corporal lida, por exemplo, com gorduras ou hidratos de carbono.

As vossas atitudes ao preparar refeições são extremamente importantes. Fisicamente, é verdade — falando em termos gerais — que o corpo necessita de determinados nutrientes. Contudo, dentro desse padrão, existe uma enorme margem de flexibilidade, e o próprio organismo possui uma capacidade extraordinária para utilizar substituições e alternativas. A melhor dieta do mundo, segundo qualquer critério, não vos manterá saudáveis se mantiverem uma crença na doença. Uma crença na saúde pode ajudar-vos a utilizar uma “má” dieta de forma surpreendente. Se estiverem convencidos de que um alimento específico vos causará uma determinada doença, então isso acontecerá efetivamente.

Parece que certas vitaminas previnem determinadas doenças. Naturalmente, a própria crença funciona enquanto operam dentro desse enquadramento. Um médico ocidental pode administrar injeções ou comprimidos vitamínicos a uma criança nativa de outra cultura. A criança não precisa de saber qual a vitamina que está a receber nem o nome da sua doença; mas, se acreditar no médico e na medicina ocidental, melhorará efetivamente — e passará a precisar dessas vitaminas daí em diante. O mesmo acontecerá com todas as outras crianças. Mais uma vez, não estou a dizer: “Não deem vitaminas às crianças”, porque, dentro do vosso enquadramento, isso torna-se quase obrigatório.

Encontrarão mais vitaminas para tratar mais doenças. Enquanto o sistema funcionar, continuará a ser aceite — mas o problema é que não está a funcionar muito bem. Se se sentem mal e, por acaso, leem um anúncio sobre vitaminas ou um livro acerca delas, e ficam impressionados, beneficiarão efetivamente — pelo menos durante

algum tempo. A vossa crença fará com que funcionem para vós; mas, se a vossa insistência na má saúde persistir, então a contrassugestão representada pelas vitaminas não será eficaz durante muito tempo.

O mesmo se aplica aos “anúncios de serviço público” relacionados tanto com o tabaco como com as drogas. A sugestão de que fumar conduz inevitavelmente ao cancro é, nestes termos, muito mais perigosa do que os próprios efeitos físicos do tabaco e pode contribuir para o aparecimento de cancro em pessoas que, de outro modo, talvez não fossem afetadas dessa maneira. Os anúncios bem-intencionados relativos à heroína, marijuana e LSD também podem ser prejudiciais, na medida em que estruturam antecipadamente qualquer experiência que as pessoas venham a ter com drogas. Por um lado, possuem uma cultura que apresenta publicamente como comuns perigos frequentemente exagerados associados às drogas; por outro, promove drogas como método terapêutico.

Aqui, os perigos tornam-se algo semelhante a ritos de iniciação, nos quais a possibilidade de perda ou dissolução da Personalidade de Foco habitual — isto é, da configuração identitária através da qual o indivíduo normalmente se experiencia — deve ser enfrentada antes que a plena aceitação na comunidade possa ser alcançada. Contudo, aqueles envolvidos em rituais iniciáticos nativos compreendiam muito melhor aquilo que estavam a fazer e entendiam um enquadramento de crenças no qual o resultado — o sucesso — estava relativamente assegurado. Tudo isto envolve hipnose natural.

Voltemos ao exemplo de um homem que possui úlceras. Ele acredita implicitamente que determinados alimentos fazem o seu estômago reagir de uma determinada maneira. Existe, contudo, um medicamento que lhe aliviará a dor. Enquanto for eficaz, o medicamento reforçará ainda mais a convicção de que a dificuldade estomacal só pode ser aliviada dessa forma. O medicamento torna-se uma contrassugestão, mas tudo continua a fazer parte do mesmo processo hipnótico, baseado na crença original na doença. Embora produza resultados temporários, o facto de depender dele reforça a própria dependência. Se a crença na má saúde continuar sem ser questionada, então o medicamento deixará de funcionar como contramedida eficaz.

Parece simplesmente sensato evitar os alimentos que provocam a condição. Contudo, sempre que isto acontece, o indivíduo reforça ainda mais a sugestão hipnótica. Acredita plenamente que adoecerá se comer os alimentos proibidos — e assim acontece. Nunca lhe ocorre abandonar a própria crença — perceber que é ela que organiza o processo de condicionamento através da operação da auto-hipnose. *O ponto de poder está no presente.* Têm de compreender isto profundamente e então poderão assumir o controlo da vossa vida e começar a utilizar a hipnose natural em vosso benefício em todas as áreas. Ela já funciona vantajosamente para cada um de vós nas partes da vossa vida com as quais estão satisfeitos.

Em todas estas situações, é extremamente importante que não concentrem a vossa atenção principal naquela área da experiência com a qual estão menos satisfeitos. Isto atua como um

aprofundamento da sugestão hipnótica. O simples facto de se lembrarem das vossas outras realizações funcionará, por si só, de forma construtiva, mesmo que nada mais seja feito. Tal focalização da atenção nos aspetos positivos retira automaticamente energia ao problema. Também fortalece o vosso próprio sentido de valor e poder ao recordar-vos do vosso desempenho adequado noutros níveis da experiência. Sempre que estiverem a tentar libertar-se de um dilema, assegurem-se de que não concentram precisamente nele a vossa atenção. Isso atua excluindo outros conteúdos da experiência e intensificando ainda mais o foco sobre a dificuldade. Quando quebram esse foco, o problema resolve-se.

Tomemos outro exemplo, muito simples. Têm excesso de peso. É um facto físico. Isso entristece-vos, mas acreditam nele completamente. Começam então uma série de dietas, todas baseadas na ideia de que possuem excesso de peso porque comem demasiado. Na verdade, comem demasiado porque acreditam que têm excesso de peso. O quadro físico ajusta-se sempre, porque a crença no excesso de peso condiciona o vosso corpo a comportar-se precisamente dessa maneira. Assim, de forma bastante estranha, as dietas acabam simplesmente por reforçar a condição, uma vez que fazem dieta porque acreditam profundamente na vossa condição de excesso de peso. Enquanto não alterarem essa crença, continuarão a utilizar os alimentos da mesma maneira — e a comer em excesso. Ganhos momentâneos não durarão. Todo o vosso padrão comportamental opera de acordo com as fortes sugestões hipnóticas estabelecidas e, naturalmente, a vossa aparência e experiência reforçam continuamente essa crença. Devem, portanto, suspender voluntariamente essa crença.

Utilizando os exercícios apresentados neste capítulo, devem fazer um esforço consciente para inserir uma crença diferente; devem empregar a hipnose natural desta nova forma. Se compreenderem o vosso próprio valor após lerem este livro, então essa compreensão no presente pode anular quaisquer ideias passadas de indignidade que vos tenham conduzido a essa condição. O mesmo se aplica, naturalmente, se têm peso insuficiente. Podem comer muito durante algum tempo e ganhar apenas alguns quilos, ou encontrar toda a espécie de desculpas para não comer. Pode ser-vos oferecida a alimentação mais rica e, ainda assim, não ganharem peso. Não possuem peso insuficiente porque não comem o suficiente ou porque não utilizam corretamente os alimentos. Pelo contrário: não comem o suficiente porque acreditam que têm peso insuficiente.

Nenhuma quantidade de alimento será suficiente enquanto não alterarem essa crença. Devem utilizar os mesmos procedimentos anteriormente indicados para aqueles que possuem excesso de peso. Em cada caso, o condicionamento corporal é estabelecido através da hipnose natural. O comportamento diário e o funcionamento químico seguem harmoniosamente a crença. As ideias de valor pessoal também estão aqui envolvidas, assim como o ponto de poder mencionado anteriormente no Capítulo Quinze. Em qualquer área, podem receber pistas extremamente importantes simplesmente prestando mais atenção aos pensamentos conscientes que possuem ao longo do dia, pois cada um deles funciona como uma pequena sugestão, modificando os vossos padrões comportamentais e afetando os mecanismos corporais.

Síntese Operativa

Este capítulo aprofunda operacionalmente o princípio introduzido no anterior: *o ponto de poder encontra-se no presente*. Aqui, Seth descreve o mecanismo funcional através do qual as crenças são traduzidas em experiência: a hipnose natural.

A hipnose deixa de ser apresentada como fenómeno excecional ou misterioso e passa a ser entendida como uma dinâmica contínua de focalização da consciência. Toda a experiência humana envolve seleção, concentração, exclusão e reforço de determinados conteúdos. Nesse sentido, a vida psicológica normal já constitui um estado hipnótico funcional.

O indivíduo atua simultaneamente como:

- sujeito da sugestão;
- fonte da sugestão;
- organizador da experiência resultante.

As crenças funcionam como instruções contínuas dadas ao organismo, à atenção, à imaginação e aos mecanismos inconscientes. O corpo responde não apenas às condições físicas externas, mas sobretudo à interpretação consciente sustentada repetidamente ao longo do tempo.

Estrutura Operativa Central

O capítulo organiza-se em torno de uma sequência funcional:

crença → foco → repetição → condicionamento → experiência →
reforço da crença

A experiência física não surge como prova objetiva independente da crença; surge como estabilização experiencial de um padrão de focalização repetido.

Assim:

- a crença organiza a percepção;
- a percepção seleciona conteúdos compatíveis;
- o corpo adapta-se neurologicamente;
- a experiência reforça novamente a crença inicial.

Forma-se então um circuito autorreforçador.

Hipnose Natural como Focalização da Consciência

Seth redefine a hipnose de forma radicalmente ampla.

A hipnose não depende:

- de transe profundo;
- de perda de consciência;
- de submissão passiva;
- de “controle mental”.

Ela depende sobretudo de:

- concentração intensa;
- redução de estímulos concorrentes;
- repetição;
- investimento emocional;
- aceitação consciente.

Sempre que a atenção se estreita e determinados conteúdos são repetidamente reforçados, ocorre condicionamento experiencial.

Isto aplica-se:

- ao diálogo interior;

- à educação;
 - à medicina;
 - à publicidade;
 - às crenças sociais;
 - à autoimagem;
 - às expectativas corporais;
 - às interpretações emocionais;
 - às ideias sobre idade, doença, valor pessoal e destino.
-

A Experiência como Auto-Hipnose

O ponto mais importante do capítulo é este:

o indivíduo hipnotiza continuamente a própria experiência.

A realidade pessoal torna-se uma forma estabilizada de autossugestão experiencial.

As crenças:

- filtram percepções;
- excluem conteúdos incompatíveis;
- organizam respostas corporais;
- moldam expectativas futuras;
- condicionam comportamento e fisiologia.

Assim, o inconsciente não é apresentado como força autónoma que domina o indivíduo, mas como mecanismo organizador que responde às instruções conscientes predominantes.

O inconsciente:

- executa;
- amplia;
- traduz;
- materializa;

aquilo que a consciência estabiliza repetidamente.

Corpo e Crença

O corpo surge aqui como interface tradutora das crenças.

O organismo:

- adapta metabolismo;
- química;
- postura;
- impulsos;
- hábitos;
- respostas emocionais;
- funcionamento neurológico;

de acordo com os padrões dominantes de focalização.

A doença não é apresentada como mero fenómeno físico isolado, mas como configuração experiencial organizada através de:

- crenças;
- expectativas;
- medo;

- condicionamento;
- interpretação cultural.

Seth não nega a existência física da doença. O que questiona é:

- a interpretação mecanicista;
 - a causalidade exclusivamente externa;
 - a separação entre mente, crença e corpo.
-

Sistemas de Crenças como Sistemas Hipnóticos

Um dos desenvolvimentos mais fortes do capítulo consiste na análise dos sistemas sociais de sugestão.

Medicina, campanhas públicas, dietas, seguros, discursos preventivos e estruturas terapêuticas são apresentados como sistemas coletivos de hipnose natural.

O princípio funcional é este:

aquilo em que a cultura concentra continuamente a atenção tende a ser experienciado como realidade inevitável.

Assim:

- o medo da doença pode estruturar doença;
- a expectativa da degeneração pode acelerar degeneração;
- a focalização constante no problema reforça o problema.

O capítulo não propõe abandono irresponsável da medicina. Pelo contrário: Seth reconhece que os indivíduos operam dentro de sistemas coletivos de crença já estabilizados.

O ponto central é outro:

- recuperar iniciativa consciente;
 - compreender o papel organizador da crença;
 - interromper ciclos automáticos de focalização negativa.
-

O Papel da Repetição

A repetição desempenha aqui função neurológica e psicológica.

Pensamentos repetidos:

- tornam-se instruções;

- instruções tornam-se hábitos;
- hábitos tornam-se respostas corporais;
- respostas corporais tornam-se experiência aparentemente objetiva.

A experiência passa então a parecer inevitável, quando na verdade foi gradualmente estabilizada.

Daí a importância:

- do diálogo interior;
- da imaginação;
- das expectativas emocionais;
- das interpretações habituais.

O Problema do Foco Negativo

Seth insiste repetidamente num ponto essencial:

aquilo sobre o qual concentram predominantemente a atenção ganha energia experiencial.

Assim, combater constantemente um problema pode fortalecê-lo.

O foco contínuo:

- estreita a percepção;
- elimina dados contraditórios;
- reduz flexibilidade experiencial;
- aprofunda o condicionamento.

Por isso:

- a obsessão com doença reforça doença;
- a obsessão com carência reforça carência;
- a obsessão com incapacidade reforça incapacidade.

O problema não é reconhecer dificuldades, mas transformar a identidade em torno delas.

O Exercício Operativo do Capítulo

O capítulo introduz um método prático de reconfiguração experiencial.

O processo baseia-se em:

1. suspensão temporária da crença habitual;
2. focalização concentrada;
3. repetição;
4. ausência de conflito interno durante o exercício;
5. inserção consciente de nova crença;
6. abandono posterior da preocupação obsessiva.

A lógica funcional é importante:

- não lutar contra a crença;
- não negar compulsivamente a experiência;
- mas criar temporariamente um novo estado de focalização coerente.

Durante esse período:

- desejo e crença deixam de estar em oposição;
- o organismo recebe novas instruções;
- o inconsciente reorganiza respostas.

Hipnose Natural e Identidade

O capítulo mostra também que muitas condições psicológicas ou corporais funcionam como estabilizações identitárias.

Exemplos:

- “sou doente”;
- “sou solitário”;
- “sou indigno”;
- “sou gordo”;
- “sou fraco”.

Estas ideias deixam de ser simples pensamentos ocasionais e tornam-se:

- estruturas hipnóticas persistentes;
- padrões automáticos de experiência;
- instruções contínuas ao organismo.

Alterar a experiência exige então alterar:

- não apenas comportamentos;
 - mas sobretudo o enquadramento identitário subjacente.
-

Integração Topológica

Dentro da Topologia da Consciência, este capítulo descreve operacionalmente como a Personalidade de Foco estabiliza uma determinada realidade experiencial.

A hipnose natural corresponde aqui a:

- processos contínuos de focalização;
- estabilização neuronal;
- reforço simbólico;
- repetição emocional;
- organização da experiência corporal.

O corpo funciona como tradutor local das crenças estabilizadas.

A realidade física torna-se:

- experiência organizada;

- e não estrutura fixa independente do observador.
-

Estrutura Nuclear do Capítulo

O capítulo pode ser reduzido à seguinte formulação:

A experiência física organiza-se através da focalização consciente repetida.

Ou ainda:

A realidade pessoal é a estabilização experiencial das crenças mantidas sob atenção contínua.

E finalmente:

O indivíduo não é apenas participante da experiência — é também o hipnotizador contínuo da própria realidade.

CAPÍTULO 17

Hipnose Natural, Cura e a Transferência de Crenças em Conflito para Outros Níveis da Experiência

Algumas pessoas que estiveram doentes durante anos recuperam subitamente e lançam-se depois em algum grande empreendimento social benéfico, no qual os seus próprios problemas parecem dissolver-se e uma nova estabilidade é mantida. Muitas vezes, isto representa uma transferência simbólica dos sintomas do corpo para a estrutura social exterior. Não estou a insinuar que todos os assistentes sociais sejam movidos por problemas pessoais. Por outro lado, é perfeitamente verdade dizer que muitas dessas questões se transformam em desafios através de uma mudança de mentalidade e passam então a ser utilizadas como impulsos para provocar alterações sociais.

Nesses casos, o dilema é projetado para fora da Personalidade de Foco e visto como uma condição exterior que pode ser manipulada. De facto, está envolvida uma transformação “mágica”. Isto não deve ser interpretado, contudo, como uma afirmação de que todos os atos criativos resultam de problemas individuais ou neuroses. Muito pelo contrário. Tais problemas, quando projetados exteriormente, nunca podem realmente ser resolvidos no que diz respeito ao indivíduo, pois a sua origem não é compreendida. Uma vez que essa origem não é compreendida, nenhuma manipulação

exterior da estrutura social será suficientemente eficaz, e a pessoa envolvida verá o problema personificado em todas as questões.

Assim, mesmo melhorias no enquadramento social tornar-se-ão “invisíveis” à percepção do indivíduo — não serão verdadeiramente reconhecidas. Parecerão demasiado pequenas em comparação com o problema. O mesmo tipo de reação ocorre quando se concentram numa doença pessoal e consideram insignificantes quaisquer melhorias devido ao enorme foco da vossa atenção sobre os aspetos negativos. Uma conversão súbita pode libertar completamente um indivíduo de sintomas físicos — qualquer tipo de conversão. Incluo nesse termo geral uma forte mobilização e um novo envolvimento emocional, afiliação ou sentido de pertença. Isto pode envolver religião, política, arte ou simplesmente apaixonar-se.

Em todas estas áreas, o problema — qualquer que seja a sua natureza ou causa — é, de uma forma ou de outra, transferido “magicamente” para outra faceta da experiência, sendo projetado para fora da Personalidade de Foco. Enormes blocos de energia são deslocados. O homem que acreditava ser mau pode agora passar a ver o mundo, ou pessoas de outra fé ou afiliação política, como más. Sente-se então liberto do problema em si, mas fica perfeitamente disposto a combatê-lo nos outros — e com grande autojustificação e sentimento de superioridade moral. Estou aqui a estabelecer uma distinção entre este tipo de experiência de conversão e uma compreensão mística genuína, que também pode surgir num instante. O esclarecimento místico, contudo, não vê inimigos e não necessita de arrogância, ataque ou autojustificação.

O amor, tal como é frequentemente experienciado, permite que um indivíduo retire temporariamente o seu sentido de valor pessoal do outro e deixe, pelo menos momentaneamente, que a crença desse outro na sua bondade se sobreponha às suas próprias crenças de falta de valor. Mais uma vez, faço distinção entre isto e um amor mais profundo, no qual duas pessoas, conhecendo o seu próprio valor, são capazes de dar e receber.

Mais uma vez, vocês criam a vossa própria realidade. Quando observam o mundo, grupos sociais, grupos políticos, os vossos amigos ou a vossa experiência privada — tudo isso é atraído para o vosso campo de atividade pelas vossas crenças. A hipnose natural, tal como foi explicada no capítulo anterior, leva-vos a procurar aquelas situações que confirmam as vossas crenças e a evitar aquelas que as ameaçam. Frequentemente tentarão projetar um problema para o exterior a fim de se libertarem dele. Quando isto acontece, a questão em causa parecerá eternamente fora de vós, sem solução e de proporções coletivas. Observemos uma situação envolvendo uma mulher a quem chamarei Dineen, que certa vez telefonou a Jane a partir de um Estado do Oeste, e vejamos um dos dilemas que podem surgir.

Dineen é uma mulher instruída, de meia-idade, com vários filhos adultos, financeiramente confortável e possuindo tudo aquilo que o dinheiro pode comprar. Telefonou a Jane quase em estado de frenesim — desesperada, dizia ela, por ajuda. Como já lhe escrevera várias vezes, Jane estava consciente da situação. Dineen estava convencida de que estava a ser amaldiçoada, hipnotizada e submetida ao domínio de outra pessoa. Tinha consultado vários

médiuns, experimentado escrita automática e via pouco o marido, ocupado com os seus próprios negócios. Diferentes “psíquicos” tinham-lhe dito que ela se tornaria uma professora psíquica e tinham-lhe fornecido várias palavras e técnicas para afastar a influência “maligna”. Jane percebeu corretamente a enorme necessidade de entusiasmo, iniciativa e envolvimento vital na vida desta mulher.

Era evidente que Dineen passava o dia sozinha na sua bela casa sem nada para fazer; que não fazia qualquer esforço para enfrentar verdadeiramente a sua situação, procurando antes que outros o fizessem por ela e reforçando assim o seu sentimento de impotência. Sentia que não possuía poder no momento presente. Isto constitui uma abdicação da própria capacidade de iniciativa e ação, da forma mais severa, envolvendo tanto a vossa espiritualidade como a vossa natureza biológica; sentem-se presos muito mais profundamente do que um animal numa situação extrema e negam a vós próprios a capacidade de agir. O poder reprimido é então transferido. No caso de Dineen, foi projetado sobre outra pessoa. Se ela própria não conseguia tomar decisões, então esse outro indivíduo poderia, através de hipnose à distância, forçá-la a agir contra a sua vontade. Ora, o outro indivíduo não possui qualquer poder que Dineen não possua também.

Dineen acreditava profundamente no bem e no mal; assim, convencida de que estava à mercê de forças demoníacas, começou a rezar. Contudo, como Jane salientou, as próprias orações eram apenas uma rendição fraca à ideia de que o mal é extremamente poderoso. Não se baseavam numa verdadeira crença no poder do

bem, mas apenas numa esperança supersticiosa de que, se existem forças más, então também devem existir forças boas. Jane explicou, depois de ouvir acerca das comunicações automáticas, que estas eram simplesmente conteúdos reprimidos do inconsciente — isto é, conteúdos afastados do foco habitual da mente consciente — a procurar uma via necessária de expressão. Sugeriu que Dineen arranjasse trabalho, deixasse de consultar médiuns e afirmasse a sua própria individualidade e responsabilidade pela ação. Dineen acreditava que as outras pessoas agiam de forma estranha para com ela porque tinham sido todas hipnotizadas para agir assim. Se alguém franzia a testa ao vê-la, isso era resultado de sugestão hipnótica.

Tudo isto pode soar exótico para alguns de vós e demasiado real para outros; contudo, sempre que atribuem elementos da vossa experiência a fontes exteriores, estão na verdade a fazer exatamente a mesma coisa que Dineen fazia. Ela sentia que determinados rituais ou alimentos afastavam essa influência hipnótica maligna. Contudo, muitos de vós tomam vitaminas convencidos de que elas vos salvarão de várias doenças. Dentro do sistema de crenças de Dineen, ela estava a agir de forma perfeitamente racional — e, dentro do vosso próprio sistema de crenças, fazem exatamente o mesmo. Estão convencidos da realidade da doença. Talvez ela não esteja “à vossa procura” de forma tão agressiva como Dineen acredita que o mal procura ameaçá-la, mas os princípios envolvidos são os mesmos.

Se acreditam que apanham uma constipação sempre que ficam expostos a uma corrente de ar, estão a utilizar hipnose natural. Se

pensam que têm de ir e vir ao chamado de todos os outros, então são como Dineen, que acredita ter de fazer aquilo que este “hipnotizador” lhe diz para fazer. No caso de Dineen, ela abdicou da responsabilidade pela ação e pela iniciativa; contudo, uma vez que a ação tinha de ocorrer, as razões para agir foram atribuídas a outra pessoa. Jane também salientou isso. Dineen pediu-me conselhos e, mais uma vez, Jane disse, muito corretamente: “Tem de aprender a deixar de depender dos outros, a usar o seu próprio bom senso. Tem de deixar de tentar utilizar um símbolo contra outro e olhar para a sua própria vida e para as suas crenças.”

Podem, então, projetar os vossos dilemas ou as vossas capacidades para o exterior, transferindo-os para outras áreas de atividade; mas, enquanto não compreenderem que formam a vossa própria realidade e que o vosso poder reside no momento presente, não conseguirão resolver os vossos problemas nem utilizar adequadamente as vossas forças. Dineen escolheu cuidadosamente o território no qual estas aventuras ocorreriam. Há já algum tempo que, com os filhos crescidos, se sentia sozinha, desnecessária, privada da estrutura de envolvimento e ação significativa através da qual anteriormente cuidava da família. Assim, a grande energia do seu ser, antes absorvida pelos filhos, ficou sem canal de expressão.

Agora, embora a sua vida seja difícil, possui a sua própria excitação. Ela é uma heroína, combatendo forças cósmicas do bem e do mal, suficientemente importante para que outra pessoa deseje até controlá-la. Até os animais procuram estímulos e sentem entusiasmo pela existência; deste modo, ainda que de forma

distorcida, Dineen continua a expressar uma necessidade real do seu ser. Jane sugeriu-lhe também um conselheiro; contudo, enquanto Dineen não estiver preparada para trocar as crenças que possui por outras que lhe permitam realizar as suas próprias capacidades, continuará em dificuldade. Dineen encontra-se em excelente saúde física e é uma mulher extremamente atraente. Não escolheu uma situação em que a sua saúde ou beleza fossem colocadas em risco. Também evitou qualquer envolvimento sexual fora do casamento. Escolheu o campo psíquico porque já o considerava, à partida, algo fora do comum e revestido de mistério. Quaisquer dificuldades encontradas aí adquiririam automaticamente uma espécie de glamour e distinção. Quanto mais era tranquilizada por outras pessoas com as mesmas crenças, mais profundo se tornava o seu envolvimento.

Cada indivíduo possui aquilo a que chamarei um território psíquico de poder. Isto representa uma área inviolável na qual a pessoa insiste em permanecer soberana, consciente da sua singularidade e capacidades. Esta região psíquica será protegida a qualquer custo e, aqui, existe efetivamente imunidade relativamente à doença ou à carência. Outras partes da psique podem tornar-se campos de batalha para problemas, mas o indivíduo não se sentirá verdadeiramente ameaçado de forma crítica enquanto este território primário permanecer intacto. Assim, apesar de toda a sua conversa desesperada, Dineen escolheu o seu campo de conflito. Evitará qualquer tipo de desfiguração ou problema grave de saúde, pois isso representaria para ela um perigo muito maior.

Devido a características pessoais diferentes, outro indivíduo poderá manter invioláveis certas qualidades da mente e elaborar os seus desafios através da doença física. Outro poderá escolher a pobreza extrema, projetando nessa situação os seus próprios conflitos não resolvidos. Outro ainda poderá escolher o alcoolismo. Nestes casos, pode surgir uma sensação de pânico se um analista ou amigo tentar deslocar a área de conflito. O alcoólico, por exemplo, está profundamente familiarizado com o campo de batalha que escolheu. Uma pessoa doente, subitamente curada, terá de enfrentar dilemas que antes ignorava ou personificava na doença.

Dineen, privada do suporte do enquadramento que escolhera, teria de enfrentar as questões que ali projetara. Contudo, todas as dificuldades interiores podem ser resolvidas através da compreensão de que vocês formam a vossa própria realidade e de que o vosso ponto de poder está no presente. O hábito de não enfrentar problemas — que são, na verdade, desafios — pode tornar-se viciante. Um sentimento de impotência numa área pode ser transferido para outras. Quando isto acontece através da hipnose natural, até mesmo o território psíquico de poder pode ser ameaçado. Aqui, o indivíduo torna-se profundamente mobilizado, sente-se ameaçado e talvez perceba pela primeira vez a natureza das suas crenças e da sua própria condição. É aqui que surgem lutas de vida e morte em termos criativos. Algumas curas “milagrosas” ou transformações profundas na meia-idade ocorrem como resultado disso. Tudo isto está intimamente ligado à vossa estrutura biológica, que foi concebida para seguir a interpretação que a mente consciente faz da realidade.

Como já disse anteriormente, os vossos pensamentos criam a realidade. Afetam diretamente o vosso corpo. Parece-vos que são pessoas altamente civilizadas porque colocam os doentes em hospitais onde podem ser tratados. O que fazem, naturalmente, é isolar um grupo de pessoas preenchidas por crenças negativas acerca da doença. O contágio dessas crenças espalha-se. Os pacientes encontram-se obviamente nos hospitais porque estão doentes. Tanto os doentes como os médicos operam a partir desse princípio. As mulheres em trabalho de parto são colocadas no mesmo ambiente. Isto pode parecer-vos muito humano e, ainda assim, todo o sistema é estruturado de tal modo que o parto não surge como expressão de saúde, mas como condição associada à doença. Os estímulos relacionados com a saúde são efetivamente bloqueados nessas instituições. Os doentes são reunidos e privados de todas as suas condições normais e naturais, incluindo as motivações compensatórias que, por si só, muitas vezes seriam suficientes para restaurar a saúde se lhes fosse dado tempo.

Este isolamento já seria suficientemente infeliz sem a aplicação de medicamentos destinados a ajudar, mas frequentemente administrados sem verdadeira compreensão. Os entes queridos só têm autorização para visitar os doentes em determinadas ocasiões; assim, aqueles que lhes desejam genuinamente o melhor, que lhes são mais próximos e os amam, são eficazmente impedidos de exercer qualquer comportamento natural construtivo. Para todos os efeitos práticos, os doentes são colocados numa prisão. São forçados a concentrar-se na sua condição. Tudo isto aplica-se independentemente de quaisquer outros efeitos desumanizadores,

como a sobrelotação, a negação da privacidade humana e, frequentemente, a perda de dignidade.

O indivíduo é levado a sentir-se impotente, à mercê de médicos ou enfermeiros que muitas vezes não possuem tempo nem energia para estabelecer uma relação verdadeiramente humana ou explicar a sua condição em termos que ele consiga compreender. O paciente é então forçado a transferir o seu próprio sentido de poder para outros, aprofundando ainda mais o seu sofrimento; e isso, por sua vez, reforça o sentimento de impotência que deu origem à condição inicial.

Além disso, os elementos naturais do sol, do ar e da terra são-lhe negados. A estabilidade da familiaridade é retirada. Ora, dentro do vosso conjunto atual de crenças, estão de facto mais ou menos obrigados a recorrer a hospitais em condições graves. Não estou a dizer que muitos médicos e enfermeiros não façam o melhor que podem para promover a cura — e certamente ocorrem curas —, mas estas acontecem apesar do sistema e não por causa dele. Em muitos casos, a crença que uma pessoa doente deposita num médico revitaliza-a e desperta novamente a sua própria crença em si mesma. A confiança do paciente no médico reforçará então todo o procedimento médico, e ele poderá ficar preenchido pela fé na sua recuperação.

Mas, tal como existem processos naturais de cura nos animais, também existem na vossa espécie. As doenças representam geralmente, nos vossos termos, problemas não enfrentados; e esses dilemas incorporam desafios destinados a conduzir-vos a uma

maior realização e plenitude. Uma vez que corpo e mente operam tão bem em conjunto, um tentará curar o outro e frequentemente terá sucesso se for deixado em paz. O organismo possui os seus próprios impulsos e padrões naturais de saúde, que operam fora do foco habitual da mente consciente. Vocês fazem parte do vosso ambiente. Vocês formam-no. Contudo, a energia que vos forma a vós e ao ambiente ganha vida em cada um através da vossa interseção com o mundo físico. O sol faz-vos sorrir. O próprio sorriso ativa memórias agradáveis, conexões neurológicas e funcionamentos hormonais. Recorda-vos a vossa condição de criatura.

Os antigos curandeiros operavam dentro do ambiente natural, utilizando a sua grande capacidade de cura e direcionando as suas qualidades práticas e simbólicas de forma criativa. Nos vossos hospitais, porém, retiram os pacientes do seu ambiente natural e frequentemente negam-lhes os confortos da condição de criatura. Existe pouco envolvimento emocional. Os senis, nos seus esforços para fugir dos quartos fechados dos sanatórios, demonstram muitas vezes uma sanidade muito maior, à sua maneira, do que os familiares ou a sociedade que os aprisionaram. Pois reconhecem intuitivamente a necessidade de liberdade e sentem a ausência da comunhão mística com a terra que lhes foi negada. Pequenos hospitais situados em terrenos amplos, com liberdade para todos — exceto os acamados — utilizarem os seus corpos, superariam largamente aquilo que possuem atualmente. Contudo, dentro da forma como o vosso sistema está organizado, um ambiente desses é impossível, exceto para os muito ricos.

Em muitos grupos animais, o animal doente isola-se durante um período de repouso, permanecendo simultaneamente livre para procurar aquelas condições naturais mais favoráveis à sua saúde. Desloca-se em busca de certas ervas ou repousa na lama ou argila junto de determinados rios. Muitas vezes é ajudado pelos outros da sua espécie, mas permanece livre. Quando — e se — é morto pelos seus semelhantes, isso não constitui um ato de crueldade, mas antes uma compreensão inata de que a criatura já não consegue funcionar fisicamente sem agonia. Está envolvida uma eutanásia bastante natural, à qual o próprio “paciente” também aquiesce.

Na vossa sociedade, uma morte natural desse tipo é extremamente difícil e, devido às estruturas de poder existentes, praticamente impossível de promover. Contudo, ninguém que tenha decidido morrer é salvo disso pela profissão médica. Em níveis mais profundos, o desejo perfeitamente natural de sobrevivência requer que a Personalidade de Foco deixe o corpo físico, nos vossos termos, em determinado momento. Quando esse período chega, a pessoa sabe-o, e a grande vitalidade da Alma deixa de desejar permanecer encerrada num corpo físico em sofrimento. Ainda assim, aqui a profissão médica procura frequentemente garantir que todos os avanços tecnológicos possíveis sejam utilizados para forçar a Personalidade de Foco a permanecer identificada com a carne, quando naturalmente Alma e corpo se separariam.

Existem mecanismos normais de interligação que preparam a Personalidade de Foco para a morte, incluindo interações químicas que tornam essa transição fisicamente mais fácil — explosões de aceleração, nos vossos termos, destinadas a impulsionar

suavemente o indivíduo para fora do corpo. As drogas apenas podem dificultar esse processo. Certos tipos de medicação podem efetivamente ajudar; contudo, aquelas administradas nos vossos hospitais frequentemente anestesiavam a consciência ao ponto de esta perder contato com a sua própria compreensão e inibem os mecanismos corporais que facilitariam uma transição harmoniosa.

Nas vossas prisões fazem o mesmo, naturalmente, isolando grupos de pessoas com crenças semelhantes — negando-lhes todos os estímulos naturais, de modo que um maior contágio dessas mesmas crenças se propague. Separam essas pessoas do contato normal com os seus entes queridos e de todas as condições habituais necessárias ao crescimento e desenvolvimento. A maioria dos criminosos, dentro ou fora da prisão, partilha um sentimento de impotência e ressentimento devido a isso. Procuram, portanto, assegurar-se de que possuem poder através de atos antissociais, frequentemente violentos. Desejam ser fortes enquanto acreditam não possuir força pessoal. Foram condicionados e, além disso, condicionaram-se a si próprios a acreditar que têm de lutar por qualquer benefício. A agressividade torna-se então um método de sobrevivência. Uma vez que acreditam tão fortemente no poder dos outros e na sua própria impotência relativa, sentem-se compelidos a ações agressivas quase como medidas preventivas contra uma violência maior que acreditam poder ser exercida sobre eles.

Sentem-se isolados, sós, desvalorizados, preenchidos de raiva, a qual é constantemente expressa — em muitos casos, embora não em todos — através de uma sequência contínua de pequenos crimes sociais. Isto aplica-se quer sejam ou não cometidos crimes graves;

assim, a simples expressão da agressividade sem compreensão não ajuda. No caso dos criminosos e dos seus sistemas de crenças, a agressividade possui um valor positivo. Torna-se uma condição de sobrevivência. Muitas outras características que poderiam atenuar esse comportamento são minimizadas e podem até ser vistas como perigosas por eles. Assim, isolam o elemento criminoso num ambiente em que qualquer compensação positiva lhe é negada.

Toda a estrutura de uma prisão — com as suas grades — constitui um lembrete constante para o condenado da sua situação e reforça a dificuldade original. Toda a vida familiar normal lhe é negada; e, juntamente com a concentração global no problema em questão, todos os outros estímulos são deliberadamente reduzidos ao mínimo. À sua maneira, o diretor e os guardas partilham o mesmo sistema de crenças dos prisioneiros. A ideia de força e poder é acentuada de ambos os lados, e cada um considera o outro como inimigo. Os guardas estão convencidos de que os encarcerados representam o pior da humanidade e que devem ser mantidos sob controlo a qualquer custo. Ambos os lados aceitam o conceito de agressão e violência humanas como método de sobrevivência.

As energias dos prisioneiros são geralmente utilizadas em tarefas aborrecidas e inofensivas, ainda que em muitas instituições exista alguma tentativa de proporcionar formação profissional. Tanto os prisioneiros como os responsáveis assumem, contudo, como garantido que a maioria daqueles que agora estão atrás das grades acabará por regressar repetidamente à prisão. Os confinados projetam os seus problemas pessoais sobre a sociedade. A sociedade devolve o “favor”. Da mesma forma, os indivíduos

pensam frequentemente em certas características como animais ou malignas e tentam isolar essas partes das restantes áreas da sua própria atividade. O poder — ou a falta dele — e as atitudes associadas a ambos os modos estão frequentemente envolvidos.

Lembrem-se do caso de Augustus, mencionado anteriormente no Capítulo Oito. Augustus sentia-se impotente, concebendo o poder em termos de agressão e violência; por isso, isolou essa parte de si próprio e projetou-a num “segundo self” — um aspeto psíquico dissociado através do qual essa energia podia ser expressa. Apenas quando esse segundo self se tornava operativo conseguia demonstrar algum poder. Contudo, porque o seu conceito básico identificava agressividade e poder como uma única coisa, então a capacidade de agir significava automaticamente a capacidade de ser agressivo. E aqui a agressividade era equiparada à violência. À sua maneira, isto constituiu uma transferência de conflito bastante singular. A necessidade de agir e de estar no controlo da própria ação é fundamental nos seres conscientes.

Augustus criou efetivamente, a partir de si próprio, uma posição de poder a partir da qual pôde operar, pelo menos durante algum tempo. Teve de fingir amnésia para ocultar este mecanismo de si próprio. Enquanto o poder for equiparado à violência, sentirão necessidade de regular a agressividade natural do vosso comportamento; e, considerando o poder como violento, terão medo de agir até certo ponto. Passarão então a considerar bondade e impotência como parcialmente sinónimas, equiparando o poder ao mal. Não querendo enfrentar esse “mal” em vós próprios, poderão então direcioná-lo para o exterior e transferi-lo para outra

área. Enquanto sociedade, podem projetá-lo sobre o criminoso; enquanto nação, sobre um país estrangeiro. Enquanto indivíduos, podem projetar esse poder num empregador, num sindicato ou em qualquer outro segmento da sociedade.

Seja qual for a área escolhida, sentir-se-ão relativamente fracos em comparação com a força que projetaram para o exterior. Encontram o vosso próprio poder rejeitado e projetado sempre que se encontram numa situação em que se sentem fracos perante outra pessoa ou circunstância que vos intimida. O poder não implica fundamentalmente superioridade sobre os outros. Existe, por exemplo, o poder do amor e o poder de amar. Ambos implicam grande ação, vitalidade e um impulso agressivo que nada tem a ver com violência. Contudo, muitas pessoas possuem sintomas físicos ou sofrem situações desagradáveis porque têm medo de utilizar o seu próprio poder de ação e equiparam poder a agressividade — entendida como violência. Tais sentimentos despertam culpas artificiais.

O indivíduo que defende mais ruidosamente a pena de morte sente, na verdade, que ele próprio deveria ser condenado à morte, para pagar pela grande agressividade — entendida como violência — existente dentro dele e que não se atreve a expressar. O criminoso ou assassino executado morre então pelo “mal” existente em cada membro da sua sociedade, e ocorre uma transferência simbólica desse conflito. O amor é impulsionado por todos os elementos da agressividade natural e é poderoso; contudo, porque criaram divisões tão rígidas entre bem e mal, o amor parece fraco

e a violência forte. Isto reflete-se em muitos níveis das vossas atividades.

O “diabo”, por exemplo, torna-se uma poderosa figura maligna. O ódio é visto como muito mais eficaz do que o amor. O homem, na vossa sociedade, é ensinado a personificar a agressividade juntamente com todas aquelas atitudes antissociais que normalmente não pode demonstrar. O criminoso acaba então por expressar simbolicamente esses impulsos por ele; daí as atitudes ambíguas da sociedade, na qual os renegados são frequentemente romantizados. O detetive e o criminoso usam versões da mesma máscara. Seguindo essas ideias, acabam por criar segregações nas quais os doentes, por se sentirem impotentes, são isolados; os criminosos são mantidos juntos; e os idosos são colocados em instituições ou em guetos culturais compostos pelos seus semelhantes. Transferências de conflitos pessoais estão envolvidas em tudo isto, bem como agrupamentos de crenças.

O elemento criminoso representa as agressividades temidas e não enfrentadas do próprio indivíduo. Esses medos são enclausurados individualmente, e aquelas pessoas que os expressam socialmente são aprisionadas. O encarceramento forçado de homens violentos conduz frequentemente a motins; e o enclausuramento privado da agressividade natural conduz muitas vezes a motins psicológicos e explosões de sintomas físicos. Em todos os casos, faz-se pouco esforço para compreender os problemas fundamentais subjacentes, e as segregações sociais apenas acumulam a pressão, por assim dizer, de modo que aqueles

que partilham crenças semelhantes permanecem em situações que perpetuam as causas básicas.

Sem se aperceberem, os doentes entregam frequentemente aos médicos o seu poder de agir de forma saudável. Os médicos aceitam esse mandato porque partilham o mesmo enquadramento de crenças; assim, a profissão médica necessita obviamente de pacientes tanto quanto os doentes necessitam dos hospitais. A sociedade, tal como a conhecem, por não compreender a natureza da agressividade natural, interpreta-a como violência. As prisões e as agências de aplicação da lei necessitam dos criminosos da mesma forma que os criminosos necessitam delas, pois operam dentro do mesmo sistema de crenças. Cada lado aceita a violência como método de comportamento e sobrevivência.

Se não compreenderem que criam a vossa própria realidade, então poderão atribuir todos os bons resultados a um deus personificado e necessitar da existência de um diabo para explicar a realidade indesejada. Assim, as igrejas, tal como atualmente existem na sociedade ocidental, necessitam tanto de um diabo como de um deus. **A agressividade natural é simplesmente o poder de agir.**

A vossa própria atitude perante estas questões revelar-vos-á muito acerca de vós mesmos e influenciará a vossa realidade pessoal. Se equiparam poder à juventude, então isolarão os idosos, transferindo para eles a vossa própria impotência rejeitada, e eles parecer-vos-ão uma ameaça ao vosso bem-estar. Se concordam que violência é poder, então punirão o criminoso com grande

espírito vingativo, pois verão a vida como uma luta de poder e concentrar-se-ão nos atos de violência sobre os quais leem. Isto pode atrair tais aspetos para a vossa vida pessoal, levando-vos a encontrar violência na vossa própria experiência — aprofundando assim a vossa convicção. Se aceitam a ideia básica de que o mal é mais poderoso do que o bem, então os vossos atos benéficos produzirão poucos frutos devido ao vosso próprio enquadramento de crenças, pois atribuem a esses atos muito pouco poder de ação. Existem muitas crenças subsidiárias ligadas a essas convicções. Todas elas podem operar de tal modo que neguem a vós próprios o uso das vossas capacidades — e isso, por sua vez, leva-vos a projetá-las sobre os outros.

Se aceitarem, por exemplo, a ideia de que o conhecimento é “mau”, então, em conformidade com essa crença, todos os vossos esforços para aprender serão inúteis ou causar-vos-ão grande desconforto. Não confiarão em qualquer conhecimento que vos surja com facilidade, porque sentirão que têm de pagar um preço, fazer penitência pela obtenção de qualquer sabedoria. Interpretações fundamentalistas da Bíblia conduzem frequentemente a tais conclusões, de tal modo que a própria busca do conhecimento — que possui um impulso biológico intrínseco — se torna uma atividade tabu. Passam então a projetar a sabedoria nos outros e a rejeitá-la em vós próprios, ou terão de enfrentar um dilema ao nível dos vossos valores pessoais.

Ao longo dos séculos, monges, sacerdotes e organizações religiosas tornaram-se segregados do restante da humanidade. Foram alternadamente honrados e temidos, amados e odiados. O

seu conhecimento foi invejado e, ao mesmo tempo, encarado com temor supersticioso. O praticante de vodu e o curador, o feiticeiro e o sacerdote são todos respeitados, mas também vistos com um certo terror devido ao poder e ao conhecimento envolvidos. Para muitas pessoas, tanto o homem que cura como o homem que amaldiçoa implicam um poder associado ao conhecimento. Para aqueles presos a ideias fundamentalistas em termos piedosos, o poder religioso é algo assustador. A agressividade natural, vista como maligna, é então segregada dentro da própria psique — e também percecionada em toda a parte no exterior.

Alguns indivíduos criam divisões artificiais dentro das suas próprias vidas, nas quais é seguro agir em determinadas áreas, mas perigoso noutras. Se acreditam, por exemplo, que a riqueza é má, então privam-se automaticamente de qualquer capacidade que vos possa trazer prosperidade. Talentos aceites como bons em si mesmos podem ser inibidos simplesmente porque a sua realização poderia conduzir ao sucesso financeiro. As vossas crenças são, portanto, extremamente importantes na forma como lidam com o poder da ação pessoal. O uso da vossa energia privada coloca-vos numa relação íntima com a vossa própria fonte de poder. A cura envolve grandes impulsos naturais e agressivos de energia, crescimento e focalização da vitalidade. Quanto mais impotentes se sentem, menos capazes são de utilizar as vossas próprias capacidades de cura.

São então forçados a projetá-las no exterior, sobre um médico, um curador ou qualquer outra agência externa. Se a vossa crença no médico “funciona” e são curados dos sintomas, sentem alívio

físico; contudo, a vossa própria crença em vós mesmos pode ficar ainda mais diminuída. Se não estão a fazer esforços eficazes para lidar com os vossos próprios problemas, então os sintomas simplesmente reaparecerão sob uma nova forma e o mesmo processo será reiniciado. Podem perder a fé no vosso médico enquanto continuam a confiar nos médicos em geral, passando então de um para outro. Contudo, o corpo possui a sua própria integridade e a doença é frequentemente apenas um sinal natural de desequilíbrio — uma mensagem física à qual devem prestar atenção e através da qual devem realizar os ajustamentos interiores necessários. Quando esses realinhamentos são sempre feitos a partir do exterior, a coerência inata do corpo fica ameaçada e a sua relação íntima com a mente torna-se confusa. Mais ainda, os seus poderes naturais de cura tornam-se atenuados.

Os mecanismos iniciadores das reações — concebidos para responder a estímulos interiores — passam, em vez disso, a ser ativados por meios “externos”. A fé do indivíduo é transferida cada vez mais para uma agência exterior. Isto significa geralmente que não é concedido tempo para os necessários diálogos interiores de autoquestionamento e que a autocura, que de outro modo poderia ocorrer, é produzida através da crença noutra. Contudo, isto só pode continuar durante um certo tempo. Estou aqui a referir-me sobretudo à cultura ocidental.

Noutras civilizações, especialmente naquilo que consideram o passado, os feiticeiros operavam dentro de um contexto natural aceite por todos. O feiticeiro, ao mobilizar forças naturais em benefício do paciente — que parecia momentaneamente incapaz de

o fazer por si próprio — estava, na verdade, a reconduzi-lo à sua própria fonte e a reanimar o seu sentido bloqueado de poder. Essa é a fonte da vida física: o sentido de poder e de ação. Quando um homem ou uma mulher se sente impotente, nos vossos termos, morrerá. O ponto de poder, mais uma vez, está no presente, no momento em que o vosso Self de Origem se intersecta com a realidade corporal. O simples reconhecimento desse facto pode revitalizar a vossa vida.

Nos vossos termos, encontram-se num estado de evolução enquanto espécie. Parte dessa experiência inclui uma fascinação natural pelos acontecimentos exteriores. Estão a desenvolver propriedades da consciência que, à sua maneira, são unicamente vossas — tal como o vosso ambiente também o é. Um forte foco de atenção é um contraponto necessário, pois encontram-se envolvidos num processo de aprendizagem no qual todos os elementos inerentes à situação serão explorados. Ao longo de toda esta aventura, contudo, permanecem sempre, no estado de sonho, em contato com as realidades das quais emerge a vossa experiência física. Tal como compreendem o tempo, acabarão eventualmente por conseguir integrar a vossa compreensão interior com a vossa Personalidade de Foco e formar o vosso mundo numa base consciente.

Manuscritos como o meu destinam-se precisamente a ajudar-vos a fazer isso. Quanto mais envolvidos se tornam com organismos físicos complexos, mais energia projetam para o exterior e mais fascinados ficam pelas manifestações “externas”. Isto foi — e continua a ser — em si mesmo um método natural de

aprendizagem. A vossa vida interior está a ser traduzida em realidade corporal. À medida que a percecionam e se relacionam com ela, começam primeiro por questionar a sua origem e depois o seu significado. Isto conduz-vos de volta a vós próprios e ao reconhecimento das vossas próprias capacidades. Aquilo que agora criam inconscientemente será criado conscientemente pela vossa espécie. As capacidades infinitas da consciência tornam-se individualizadas, focalizadas numa realidade particular que depois se expande. As vossas próprias criações temporais acrescentam-se às capacidades com que as criaram. Aprendem através das vossas criações. A mente, enquanto direcionada fisicamente, utiliza as maiores fontes de poder e energia juntamente com aspetos ilimitados de criatividade, de tal modo que cada dia físico é verdadeiramente absolutamente único. Não podem, portanto, esperar que qualquer parte do vosso ambiente permaneça estática, e a condição do vosso corpo encontra-se constantemente num estado de fluxo e mudança.

A vossa estrutura social — desde a maior metrópole até à mais pequena quinta, das zonas mais ricas aos guetos mais pobres, dos mosteiros às prisões — reflete a situação interior da Personalidade de Foco e as crenças pessoais que cada um de vós sustenta. Se utilizarem corretamente o ponto de poder, tal como descrito no Capítulo Quinze, sentirão a energia não física traduzida em poder pessoal efetivo através da vossa interseção com a carne. Ser-vos-á possível utilizar esse poder conscientemente e com propósito, para alterar a vossa experiência pessoal e, assim, transformar pelo menos parcialmente a estrutura social. Tais exercícios auxiliam a evolução da vossa consciência e também vos servirão de formas

que talvez nem suspeitem. A aquiescência ao vosso próprio poder fluirá automaticamente através da vossa experiência, ativando igualmente a vossa vida onírica e fornecendo um impulso adicional útil à realidade desperta. Deixarão de precisar de transferir o vosso sentido de poder para os outros.

Contudo, todos os exercícios apresentados anteriormente neste livro são pré-requisitos; são necessários para que compreendam como o ponto de poder deve ser utilizado. O reconhecimento dos vossos estados emocionais e o trabalho sobre as vossas crenças — tudo isso ampliará a vossa compreensão de vós próprios. Se odeiam um dos vossos pais, por exemplo, não podem utilizar o ponto de poder para dizer a vós próprios que o amam, esperando obter resultados. Os exercícios anteriores terão ajudado a compreender as razões desse ódio. Também não podem utilizar o ponto de poder para obter controlo sobre outra pessoa, pois as vossas próprias crenças acabarão automaticamente por vos aprisionar. Em qualquer caso, precisam de estar conscientes do vosso próprio poder e acreditar que são dignos dele.

Muitos dos capítulos anteriores deste livro foram escritos precisamente para vos convencer do vosso próprio valor. Foi-vos dito para experienciarem os vossos estados emocionais e não os negarem; por isso, não devem utilizar o ponto de poder como tentativa de refutar a realidade das vossas emoções em qualquer dado momento. À medida que compreenderem a natureza da hipnose natural, deixarão de sentir necessidade de gerar novos estados emocionais negativos. A carga das vossas inibições diminuirá. À medida que confiarem mais em vós próprios,

expressarão naturalmente os vossos estados emocionais, e a sua repressão deixará de provocar reações explosivas. Esses estados emocionais virão e partirão. O canal para o poder tornar-se-á mais claramente aberto. A atenção ao vosso próprio fluxo de consciência é extremamente importante. Só isso já vos ajudará a perceber em que áreas estão a negar impulsos ou a dar a vós próprios direções que conduzem à impotência.

O exercício do ponto de poder destina-se a familiarizar-vos com a vossa própria energia mobilizadora e com a vossa capacidade de a direcionar. Os exercícios de hipnose natural, apresentados no capítulo anterior, permitem-vos maior eficácia na orientação e focalização desse poder. Cada um de vós tem de trabalhar a partir do ponto da sua própria realidade. Não existe outra forma. Se se sentem cheios de raiva, então não digam: “Estou cheio de paz”, esperando resultados. Apenas estarão a encobrir os vossos estados emocionais, inibindo a vossa energia e o vosso poder. Se estão furiosos, então batam numa almofada e experienciem a raiva — mas sem violência contra outra pessoa. Atravessem essa emoção até ficarem fisicamente exaustos. Se fizerem isto honestamente, as razões da fúria tornar-se-ão claras para vós e, muitas vezes, serão bastante óbvias. Simplesmente não queriam encará-las.

Em quase todos os casos deste tipo, os vossos estados emocionais representarão um sentimento de impotência da vossa parte, no qual delegaram poder numa situação ou noutra pessoa e sentiram o vosso esforço como inútil em comparação. Então utilizem o ponto de poder e sintam a energia do vosso próprio ser a atravessar a vossa experiência. O conhecimento do vosso próprio

poder liberta-vos de todos os medos e, conseqüentemente, de toda a raiva. Existe uma troca constante entre cada indivíduo e a sua sociedade; as divisões e características de qualquer civilização específica serão uma representação exterior perfeita dos atributos globais das pessoas que a compõem, tanto na forma como se relacionam entre si como na maneira como se percebem a si próprias. As dimensões exteriores são réplicas das dimensões interiores pessoais.

As realizações, guerras, dificuldades e instituições surgem todas “após o acontecimento” — isto é, constituem ações exteriores de uma existência interior. Sob determinadas condições, a água transforma-se em gelo. Da mesma forma, acontecimentos interiores podem surgir na realidade física sob uma forma bastante diferente da original. Enquanto criaturas, fazem parte da natureza. A tradução de pensamentos, estados emocionais e crenças em fenómenos físicos objetivamente percebidos é tão natural como a água transformar-se em gelo ou uma lagarta converter-se numa borboleta. Não apenas formam a estrutura das vossas civilizações e instituições sociais através da transferência de crenças, pensamentos e estados emocionais, como também, nesta troca natural, ajudam em níveis bastante íntimos na própria “fabricação psíquica” do ambiente físico, com toda a sua vasta variedade e, ainda assim, estabilidade sazonal.

Os curandeiros podem executar danças da chuva. Eles compreendem a relação inata existente entre todas as partes da natureza. Foi-vos ensinado que a fé pode mover montanhas, mas muitos de vós terão extrema dificuldade em aceitar a vossa própria

relação com o ambiente. As vossas crenças — frequentemente em oposição aos vossos desejos — provocam guerras. Os vossos estados emocionais representam a realidade interior subjacente àquilo que consideram fenómenos puramente naturais, como o clima. Catástrofes, como terremotos ou inundações, não são produzidas por determinados elementos da natureza contra outras partes dela própria. Os vossos estados emocionais possuem tanta validade natural como as marés e têm o seu próprio tipo de atração — a mente move realmente a matéria.

Um anel deslocado numa sessão espírita sob condições controladas é apenas a demonstração mais simples da grande capacidade da mente para interagir com a matéria. Cada um de vós participa na criação de cada trovoada, de cada nova primavera, de cada inundação, terremoto e chuva de verão. Uma guerra é um tipo de acontecimento natural produzido quando estados emocionais e crenças interagem num determinado nível. Uma catástrofe natural representa o mesmo tipo de fenómeno noutra nível. A vossa participação nesses estados emocionais e crenças colocará cada um de vós na sua própria posição “natural” dentro desses acontecimentos.

Síntese Operativa

Este capítulo amplia o modelo da hipnose natural introduzido anteriormente e desloca o foco da experiência individual para os processos de projeção, segregação e transferência de conflitos ao nível psicológico, social e coletivo.

A ideia central torna-se mais explícita: quando determinadas tensões internas não são reconhecidas, compreendidas ou integradas, tendem a ser deslocadas para outros níveis da experiência. O conflito não desaparece — muda apenas de palco.

1. Transferência de conflitos: do interior para o exterior

O capítulo propõe que muitos sintomas físicos, conflitos sociais e estruturas coletivas funcionam como exteriorizações simbólicas de tensões interiores.

A dinâmica geral é:

Conflito interior não integrado



Sensação de impotência



Projeção para o exterior



Criação de “campos de conflito”



Reforço do sistema de crenças original

O indivíduo transfere então o problema:

- para o corpo,
- para outra pessoa,
- para grupos sociais,
- para instituições,
- para ideologias,
- para “forças externas”,
- ou para sistemas simbólicos completos.

2. O sintoma como reorganização energética

O sintoma deixa de ser tratado apenas como “erro biológico”.

Passa a ser entendido como:

- tentativa de reorganização;
- deslocação de tensão psíquica;
- tradução corporal de crenças;
- ou mecanismo de compensação experiencial.

O corpo surge como interface organizadora entre:

- crenças,
- estados emocionais,
- identidade,
- energia psíquica,
- e experiência física.

Daí a insistência de Seth:

o organismo possui uma orientação natural para equilíbrio, saúde e reorganização.

3. O “território psíquico de poder”

Um dos conceitos mais importantes deste capítulo é o de:

“território psíquico de poder”

Trata-se de uma região interior que o indivíduo preserva como núcleo de identidade, valor e capacidade de ação.

Mesmo pessoas profundamente perturbadas preservam geralmente algum domínio experiencial considerado “intocável”.

Exemplos:

- alguém pode aceitar sofrimento emocional, mas proteger a inteligência;
- outro pode preservar a aparência física;
- outro ainda pode proteger o estatuto social;
- outro preserva a espiritualidade;
- outro mantém intacta a autonomia mental.

Os conflitos tendem então a deslocar-se para áreas “permitidas” pela estrutura de crenças do indivíduo.

4. A segregação psicológica e social

O capítulo estabelece uma correspondência estrutural entre:

segregação interior

e

segregação social.

Aquilo que o indivíduo rejeita em si tende a ser:

- isolado,
- reprimido,
- enclausurado,
- ou projetado exteriormente.

A sociedade reproduz o mesmo padrão:

Interior

Exterior

Agressividade reprimida

Criminosos

Medo da doença

Hospitais

Medo do envelhecimento

Institucionalização dos idosos

Medo da morte

Ocultação do morrer

Medo do poder

Denominação da agressividade

As instituições tornam-se assim materializações coletivas de crenças psicológicas partilhadas.

5. A redefinição da agressividade

Um dos movimentos conceptuais mais importantes do capítulo é a separação entre:

agressividade natural

e

violência.

Seth redefine agressividade como:

capacidade de ação,
impulso vital,
movimento criador,
direcionamento de energia.

A violência surge apenas quando:

- poder = domínio;
- agressividade = destruição;
- ação = ameaça.

Assim, muitas patologias derivariam não de “agressividade excessiva”, mas da repressão da capacidade natural de agir.

6. O poder delegado

Outro eixo fundamental:

o indivíduo tende constantemente a delegar o próprio poder.

Exemplos dados no capítulo:

- no médico;
- no criminoso;
- no líder;
- no diabo;
- no curandeiro;
- no hipnotizador;
- nas instituições;
- nos sistemas ideológicos.

O efeito estrutural é sempre semelhante:

Negação do próprio poder



Transferência para autoridade externa



Dependência



Reforço da impotência

7. Hospitais, prisões e instituições como campos de crença

O capítulo é particularmente forte na crítica às estruturas institucionais modernas.

Hospitais e prisões são apresentados como:

sistemas de reforço de crenças.

Não apenas tratam sintomas ou comportamentos:

também estabilizam identidades.

Exemplo:

- o hospital reforça a identidade de “doente”;

- a prisão reforça a identidade de “criminoso”.

O ambiente inteiro passa a confirmar continuamente o estado original.

8. A doença como mensagem organizadora

A doença deixa de ser vista como:

- castigo,
- acidente aleatório,
- invasão externa,
- ou falha puramente mecânica.

Passa a funcionar como:

- sinal de desequilíbrio;
- reorganização do sistema;
- tradução de conflito;
- ou tentativa de correção experiencial.

Isto não implica negar a realidade física da doença.

Implica alterar o nível interpretativo do fenómeno.

9. A relação entre consciência e ambiente

Na parte final, o capítulo expande o modelo:

o ambiente físico deixa de ser visto como totalmente separado da consciência.

As crenças e estados emocionais humanos participariam também:

- na organização coletiva;
- nos padrões sociais;
- nos fenómenos históricos;
- e até em fenómenos ambientais e climáticos.

Aqui Seth propõe um princípio de interdependência profunda entre:

| consciência ↔ ambiente ↔ experiência física

10. O ponto de poder como eixo integrador

O capítulo regressa constantemente ao mesmo princípio estabilizador:

o ponto de poder está no presente.

Ou seja:

a reorganização não depende:

- do passado,
- da culpa,
- da punição,
- nem da autoridade exterior.

Depende da capacidade atual de:

- reconhecer crenças;
- recuperar poder;
- integrar emoções;

- redirecionar energia;
- e reorganizar a experiência a partir do presente.

Estrutura Nuclear do Capítulo

Crenças



Estados emocionais



Focalização da energia



Transferência de conflitos



Sintomas / instituições / projeções



Reforço experiencial

O movimento inverso proposto por Seth é:

Consciência



Reconhecimento das crenças



Recuperação do poder pessoal



Integração emocional



Reorganização da experiência

Núcleo Operativo do Capítulo

O conflito não desaparece quando é reprimido.

Ele:

- desloca-se,

- reorganiza-se,
- simboliza-se,
- ou materializa-se noutra nível da experiência.

A cura não surge através da negação do conflito, mas através da recuperação consciente do poder de ação, da integração emocional e da reorganização das crenças no presente.

CAPÍTULO 18

Tempestades Interiores e Tempestades Exteriores Transformação Criativa e o Alcance Natural da Consciência Biológica

A vossa realidade existe independentemente da vossa consciência fisicamente orientada, mas, enquanto criaturas, a vossa percepção tem de ser interpretada através da vossa estrutura neurológica e da vossa vitalidade corporal. Existem, de facto, vários tipos de memória, para que a informação adequada possa estar imediatamente disponível quando dela necessitam. Outros conteúdos raramente serão requeridos conscientemente; ainda assim, devem permanecer sempre acessíveis aos níveis inconscientes do Self. Biologicamente, o alcance e a capacidade da vossa consciência fisicamente orientada estão diretamente ligados à duração dos vossos dias e noites e, naturalmente, às estações do ano. Em termos físicos, ocorrem interações químicas quando o pensamento acontece, e as memórias acompanham o fluxo harmonioso dessas substâncias químicas. Com o padrão preciso de alternância entre noite e dia que possui, o vosso planeta daria origem, nesses termos, a uma consciência de criatura singularmente adaptada a ele. Por outras palavras, a noite e o dia representam os ritmos inatos da vossa consciência fisicamente materializados através dos fenómenos naturais, pois ainda não estão equipados para perceber dias de duração muito mais

longa. O vosso sistema nervoso encontraria enormes dificuldades num ritmo em que um dia tivesse três ou quatro vezes a duração atual, por exemplo.

Os ritmos do vosso corpo e da vossa consciência seguem os padrões do vosso planeta. O próprio planeta, contudo, é composto por átomos e moléculas, cada um possuindo a sua própria forma de consciência; e é através da gestalt — a organização cooperativa e cumulativa do conjunto, cuja totalidade excede a simples soma das partes — que a estrutura física é formada a partir da consciência. À medida que esta formação ocorria, existia uma troca constante entre realidades interiores e exteriores, nos vossos termos. O crescimento das emoções, das sensações, do sentido de “eu sou”, dos conceitos e das crenças foi acompanhado pelas manifestações exteriores correspondentes das espécies animais e pelo surgimento dos reinos mineral e vegetal; juntamente com isso desenvolveram-se estruturas neurológicas complementares e as formações físicas precisas — montanhas, vales, mares e assim por diante — necessárias para os sustentar.

Em termos mais amplos, todos estes acontecimentos ocorrem simultaneamente. Contudo, para tornar isto mais fácil de compreender, estou a falar em termos do vosso tempo. As vossas emoções são uma parte tão natural do ambiente quanto as árvores. Exercem um enorme efeito sobre o clima. Existem mesmo ligações que podem ser estabelecidas, por exemplo, entre epilepsia e terremotos, onde grandes concentrações de energia e instabilidade convergem, afetando as propriedades físicas da Terra.

As crenças são formações das mentes autoconscientes, tal como os edifícios o são noutro nível. As crenças direcionam, geram, focalizam e canalizam as emoções. Neste contexto, as emoções estão a ser comparadas a montanhas, lagos e rios. Ideias e crenças dão origem àquelas estruturas obviamente criadas pelo homem que implicam mentes autoconscientes e o oceano interligado dos acontecimentos sociais. As emoções continuam dependentes da vossa estrutura neurológica e da sua interação com a realidade física. Um animal sente, mas não acredita. As vossas emoções, com as suas interações químicas, possuem — além da realidade subjetiva que têm para vós — propriedades eletromagnéticas, tal como os vossos pensamentos. Contudo, os vossos corpos precisam de libertar excessos químicos da mesma forma que a terra precisa de escoar o excesso de água.

Existem aquilo a que chamarei aqui químicos “fantasma” — aspetos de substâncias químicas normais que ainda não percecionaram, nos quais certos limiares são atingidos e as substâncias químicas se convertem em propriedades puramente eletromagnéticas, libertando energia que afeta diretamente a atmosfera física. Tal como o vosso corpo se encontra num estado constante de fluxo e interação química, também a atmosfera se encontra, refletindo noutro nível todas as propriedades psíquicas, químicas e eletromagnéticas existentes no corpo. Existe pouca diferença entre as correntes sanguíneas que percorrem as vossas veias e as correntes de vento, exceto pelo facto de uma parecer estar dentro de vós e a outra fora. Ambas são manifestações da mesma inter-relação e movimento. O vosso planeta possui um corpo tanto quanto vocês possuem. O vosso sangue segue

determinados padrões, e o vento também. Estão, nesses termos, dentro do corpo da Terra. Tal como as células do vosso corpo o influenciam, também o vosso corpo afeta o corpo maior da Terra.

O clima reflete fielmente as emoções dos indivíduos em qualquer território local específico. Os padrões climáticos globais seguem ritmos emocionais interiores mais profundos. Aqueles que vivem em regiões sísmicas são atraídos para esses locais devido a uma compreensão inata da extraordinária relação entre circunstâncias exteriores e os seus próprios padrões mentais e emocionais profundamente privados. Aqui podem encontrar indivíduos de grande energia; naturezas instáveis ou “excessivamente” temperamentais e intensas capacidades de criatividade e inovação. Necessitam, contudo, de um forte estímulo ou impacto com a realidade contra o qual se possam confrontar. Existe frequentemente grande impaciência relativamente às situações sociais, bem como uma vitalidade invulgar. Esses indivíduos operam numa intensidade elevada e, em conjunto, emitem excessos extraordinários daquilo a que chamei químicos “fantasma”

Tais qualidades emocionais não físicas são instáveis e afetam profundamente a integridade eletromagnética da estrutura terrestre. Evidentemente, ocorreram terremotos em regiões sem presença humana; contudo, em todos os casos, as origens encontram-se em propriedades mentais e não em causas exteriores. Os terremotos estão frequentemente associados a períodos de grande mudança ou agitação social e, a partir desses locais, as linhas de falha têm origem e são projetadas para o exterior. Podem então afetar uma área pouco povoada noutro

continente, uma ilha ou provocar um maremoto no outro lado do mundo, tal como um AVC pode afetar uma parte do corpo distante da lesão original.

Não necessitam de uma mente autoconsciente para sentir e, no “passado”, os terremotos representavam da mesma forma os padrões emocionais das espécies — condições instáveis de consciência que, por si mesmas, iniciavam fenômenos naturais, alterando ainda mais o estado de consciência e as condições das próprias espécies. Nos vossos termos, a consciência encontra-se unida à matéria e quaisquer experiências dessa consciência são fisicamente materializadas através dessa interação. Existem grandes correlações entre tempestades atmosféricas e tempestades psíquicas, por exemplo, assim como entre as propriedades eletromagnéticas instáveis tanto das emoções como dos pensamentos, a capacidade do cérebro para lidar com elas e a necessidade que possui de se libertar dos excessos.

Não reagem simplesmente ao clima. Ajudam a formá-lo, tal como respiram o ar e depois o devolvem ao exterior. O cérebro é um ninho de relações eletromagnéticas que ainda não compreendem. Em certos termos, é uma tempestade controlada. Dele emergem ideias tão naturais quanto os relâmpagos. Quando um relâmpago atinge a terra, transforma-a. Também ocorrem alterações através do impacto dos vossos pensamentos sobre a atmosfera. A grande confiança interior com que nasceram constitui a base da estabilidade abrangente da Terra física. O vosso corpo habita a Terra da mesma forma que vocês habitam o vosso corpo. Nasceram com uma confiança na vossa existência que dirigia

automaticamente o funcionamento adequado do vosso corpo físico. Isso fornecia as propriedades estabilizadoras necessárias sobre as quais a vossa consciência podia mover-se, explorar e operar de forma eficaz e criativa.

O mais pequeno átomo possui a sua própria integridade inata, sobre a qual todas as suas organizações e alterações se baseiam; assim, existe geralmente uma espécie de permanência gestalt — uma estabilidade emergente do equilíbrio cooperativo do conjunto — dentro do corpo da Terra. Contudo, em tudo isto existe sempre mudança, pois, na experiência linear do tempo, qualquer acontecimento tem de “substituir” outro. Dentro do vosso foco, uma determinada ocorrência “leva tempo”. Sabem que muitos acontecimentos ocorrem sem que os percecionem conscientemente, aceitando a palavra de outros quanto à sua existência. Nos vossos termos, portanto, a mudança é evidente. O corpo altera-se. Disse-vos, no Capítulo Quatro, que uma des-ordem (des-ordem intencional) pode possuir uma base criativa. E o mesmo pode acontecer com um terramoto ou um desastre natural.

Em níveis para além da consciência habitual, simplesmente enquanto criaturas, estão perfeitamente conscientes da aproximação de tempestades, inundações, tornados, terremotos e assim por diante. Existem muitos indícios e sinais captados pelo próprio corpo — alterações na pressão atmosférica, mudanças magnéticas em termos de equilíbrio, minúsculas diferenciações elétricas das quais a própria pele está consciente. Nesse nível, o corpo encontra-se frequentemente preparado para calamidades naturais antes de estas ocorrerem. Defesas são estabelecidas.

Contudo, existem muitos outros fatores envolvidos, relacionados com a reação pessoal específica de cada indivíduo. Aqui entram outras condições psicológicas. As pessoas vivem em regiões ameaçadas por terremotos com plena consciência disso. Independentemente daquilo que possam dizer, necessitam e apreciam o estímulo constante e a excitação; a própria natureza imprevisível das circunstâncias mobiliza-as para a ação.

Existem muitas atitudes e características diferentes envolvidas, pelo que é difícil fazer generalizações; contudo, existem sempre razões pelas quais qualquer indivíduo participa numa catástrofe natural. Em muitos casos, ocorre antecipadamente uma percepção quase consciente das circunstâncias. Noutros, o pré-conhecimento corporal reflete-se nos sonhos e altera de tal forma a vida diária que acaba por ocorrer uma fuga. Algumas pessoas mudam os seus planos e deixam a cidade um dia antes de um desastre acontecer. Outras permanecem. Nada disto é accidental. O conteúdo psíquico inconsciente é admitido na consciência de acordo com as crenças que o indivíduo possui acerca de si próprio, da sua realidade e do seu lugar nela. Ninguém morre num desastre sem o ter escolhido. Existe sempre algum reconhecimento consciente, embora o indivíduo possa enganar-se a si próprio e fingir que ele não existe. Até os animais percecionam antecipadamente a sua morte e, nesse nível, o homem não é diferente.

Aqueles que desejam utilizar a sua precognição inconsciente de um acontecimento desse tipo tirarão partido dela — salvar-se-ão e escolherão não se envolver. Se não acreditam nesses avisos antecipados e negam a si próprios o conhecimento consciente, mas

continuam a acreditar na sua segurança fundamental, então agirão inconscientemente sem compreender as razões. Haverá outros que fazem parte da calamidade pelas suas próprias razões. Psíquica, mental e fisicamente, estarão tão integrados num acontecimento desse tipo quanto, por exemplo, a água que atravessa uma cidade durante uma inundação. Utilizarão a catástrofe física da mesma forma que um indivíduo pode utilizar um sintoma para fins de desafio, crescimento ou compreensão — mas escolherão o seu desastre da mesma forma que escolhem os seus sintomas. Estarão, portanto, conscientes do enquadramento. Ele não lhes será imposto.

Podem não aceitar conscientemente tais conteúdos da psique, mas, se soubessem examinar-se a si próprios, descobririam que as suas crenças conduziam precisamente ao tipo de situação em causa. Uma doença grave pode ser utilizada por um indivíduo para o colocar em contato mais íntimo com os poderes da vida e da morte, para iniciar uma crise destinada a mobilizar instintos de sobrevivência enterrados, retratar intensamente grandes pontos de contraste e convocar toda a sua força. Uma catástrofe também pode ser utilizada consciente ou inconscientemente, conforme o indivíduo.

Mais uma vez, não existem acidentes. Ninguém morre, em quaisquer circunstâncias, sem estar preparado para morrer. Isto aplica-se tanto à morte através de catástrofes naturais como a qualquer outra situação. A vossa própria escolha determinará a forma como morrem, bem como o momento. Estamos agora a lidar com as vossas crenças tal como as conhecem nesta vida, deixando

para um capítulo posterior quaisquer infiltrações de crenças provenientes de outras existências. Contudo, quaisquer que sejam as crenças que aceitam, e por quaisquer razões, o vosso ponto de poder está no presente. É muito mais importante compreenderem isto do que ficarem excessivamente preocupados com “razões passadas” labirínticas, porque podem perder-se de tal forma numa abordagem negativa que acabam por esquecer que essas crenças podem ser alteradas no presente.

Por diversas razões, sustentam crenças que podem modificar em qualquer momento. Muitas pessoas morrem jovens, por exemplo, porque acreditam tão fortemente que a velhice representa uma degradação do espírito e um insulto ao corpo. Não querem viver nas condições tal como as imaginam. Algumas preferem francamente morrer naquilo que outros considerariam as circunstâncias mais extremas — arrastadas pelas ondas furiosas do oceano, esmagadas num terramoto ou fustigadas pelos ventos de um furacão. Uma morte lenta num hospital, ou uma experiência prolongada de doença, seria impensável para essas mesmas pessoas. Parte disto relaciona-se com o temperamento e com diferenças e preferências individuais perfeitamente normais. Muito mais seres humanos estão conscientes da aproximação da própria morte do que geralmente se supõe. Sabem-no e, ainda assim, fingem que não sabem; mas aqueles que morrem em catástrofes escolhem a experiência — o drama, e até o terror, quando ele ocorre.

Preferem deixar a vida física num clarão de percepção, lutando pelas suas vidas, num ponto de desafio, “combatendo” em vez de

se entregarem passivamente. Os desastres naturais possuem a grande energia mobilizadora de forças libertadas, da natureza a escapar à disciplina humana e, pelas suas próprias características, também recordam ao homem a sua própria psique; pois, à sua maneira, acontecimentos tão profundos envolvem sempre criatividade a emergir, elevando-se mesmo das entranhas da Terra, remodelando a paisagem e a vida humana.

As reações individuais seguem este conhecimento inato, porque, embora o homem tema o poder desencadeado da natureza e tente proteger-se dele, simultaneamente dele se deleita e com ele se identifica. Quanto mais “civilizado” o homem se torna, mais as suas estruturas e práticas sociais o separam de uma relação íntima com a natureza — e mais catástrofes naturais existirão, porque, em níveis profundos, sente a sua enorme necessidade de identificação com a natureza; ele próprio as convocará sob a forma de terremotos, tornados e inundações, para poder voltar a sentir não apenas a energia desses fenómenos, mas também a sua própria. Como nada mais consegue fazer, um grande confronto com a energia plena dos elementos coloca o homem face a face com a incrível potência da qual emerge.

Para muitas pessoas, uma calamidade natural proporciona a primeira experiência pessoal das realidades da ligação entre a condição de criatura e o planeta. Sob tais condições, homens que não se sentem parte de nada — de nenhuma estrutura, família ou país — podem compreender num instante a sua fraternidade com a Terra, o seu lugar nela e a sua energia; e, ao reconhecerem subitamente essa relação, sentem o seu próprio poder de ação.

Num nível bastante diferente, os motins servem frequentemente o mesmo propósito, onde a libertação de energia, por quaisquer razões, introduz um grupo de indivíduos ao reconhecimento íntimo de que existe uma vitalidade altamente concentrada. Talvez nunca a tenham encontrado antes nas suas vidas. Este reconhecimento pode levá-los — e frequentemente leva — a apropriarem-se da sua própria energia e a utilizá-la de forma intensamente criativa.

Uma catástrofe natural ou um motim são ambos banhos de energia, potentes e altamente positivos à sua maneira, apesar das suas conotações óbvias. Nos vossos termos, isto não absolve de modo algum aqueles que iniciam motins, por exemplo, pois estarão a operar dentro de um sistema de crenças conscientes no qual a violência gera violência. Ainda assim, mesmo aqui existem diferenças individuais. Os instigadores de motins procuram frequentemente a manifestação de uma energia que não acreditam possuir em si próprios. Ateiam e iniciam incêndios psicológicos e ficam tão fascinados pelos resultados quanto qualquer incendiário. Se compreendessem e conseguissem experienciar o poder e a energia em si mesmos, não necessitariam de tais táticas.

Tal como os problemas raciais podem ser elaborados em muitos níveis — através de um motim, de uma catástrofe natural ou de uma combinação de ambos, conforme a intensidade psicológica da situação — e tal como os sintomas físicos podem constituir pedidos de ajuda e reconhecimento, também as desgraças naturais podem ser utilizadas pelos membros de uma região do país, ou de uma parte do mundo, para obter auxílio de outras regiões.

Evidentemente, muitos motins são iniciados de forma bastante consciente. Certamente milhares — ou milhões — de indivíduos não decidem conscientemente provocar um furacão, uma inundação ou um terramoto da mesma forma. Em primeiro lugar, nesse nível, não acreditam que tal coisa seja possível. Embora as crenças conscientes desempenhem um papel nesses casos, o “trabalho interior” é realizado inconscientemente, de forma muito semelhante àquela pela qual o corpo produz sintomas físicos.

Os sintomas parecem frequentemente ser infligidos ao corpo, tal como um desastre natural parece atingir o corpo da Terra. As doenças súbitas são consideradas assustadoras e imprevisíveis, sendo a pessoa afetada vista muito provavelmente como vítima de um vírus. Tornados ou terremotos repentinos são encarados da mesma maneira, como resultado de correntes de ar, temperatura ou falhas tectónicas, em vez de vírus. Contudo, as causas fundamentais de ambos são as mesmas. Existem, portanto, tantas razões para as “doenças da Terra” quantas existem para as doenças do corpo. Até certo ponto, o mesmo pode ser dito das guerras, se considerarem uma guerra como uma pequena infeção; no caso de uma guerra mundial, tratar-se-ia de uma doença maciça. A guerra acabará por ensinar-vos a reverenciar a vida. As catástrofes naturais recordar-vos-ão que não podem ignorar o vosso planeta nem a vossa condição de criatura. Ao mesmo tempo, tais experiências proporcionam contato com as energias mais profundas do vosso ser — mesmo quando estão a ser utilizadas “destrutivamente”.

As catástrofes naturais são provocadas mais ao nível emocional do que ao nível das crenças, embora as crenças desempenhem um papel importante, pois são elas que geram as emoções em primeiro lugar. O tom emocional global, ou nível afetivo, de grandes massas de pessoas, através das ligações do corpo com o ambiente, produz as condições físicas exteriores que desencadeiam tal descarga de energia natural. De acordo com as condições emocionais coletivas, vários excessos acumulam-se fisicamente; estes são então libertados para a atmosfera sob diferentes formas. Os “químicos-fantasma” mencionados anteriormente desempenham aqui um papel, assim como as propriedades eletromagnéticas das emoções.

Uma rocha num riacho divide a água, obrigando-a a contornar o obstáculo. As vossas emoções são tão reais quanto rochas. Os vossos estados emocionais coletivos afetam o fluxo da energia e a sua força — em termos de fenómenos naturais — pode ser observada de forma bastante clara numa trovoadas, que constitui a materialização exterior localizada do estado emocional interior das pessoas que experienciam a tempestade. Tal como as vossas crenças conscientes determinam a condição do vosso corpo — e como o corpo é mantido a um nível inconsciente, embora em conformidade com essas crenças —, também as catástrofes naturais resultam das crenças que dão origem a estados emocionais posteriormente traduzidos automaticamente em condições atmosféricas exteriores.

Depois, de acordo com as vossas crenças, lidam com o dilema físico tal como ele se apresenta nesses termos. Reagirão individualmente, tendo em mente os vossos próprios propósitos. As

vossas crenças únicas e profundamente privadas ajudam a produzir a condição emocional global. O reservatório de energia emocional no qual as vossas emoções convergem continua a ser composto por cargas diferentes entre si; contudo, de um modo geral, a contribuição individual de todos os participantes acabará por integrar um padrão coerente que fornece impulso e direção à tempestade, proporcionando-lhe a carga e a força subjacentes.

Jane e Rob estiveram ambos envolvidos numa grande inundação ocorrida em junho de 1972; utilizarei, portanto, essa experiência como exemplo ilustrativo, bem como esta região em particular, embora a própria inundação tenha tido um alcance muito mais vasto. Localmente, existiam algumas crenças gerais partilhadas: a região de Elmira encontrava-se economicamente deprimida e era considerada uma zona estagnada do estado de Nova Iorque; contudo, a situação não era suficientemente grave para justificar ajuda de crise. A indústria estava a abandonar a região. As pessoas estavam desempregadas; as antigas rotinas de subsistência tinham sido desmanteladas. Não existia uma liderança local inspiradora e diferentes tipos de indivíduos sentiam-se desconfortáveis, deprimidos e encurralados. Os projetos de renovação urbana destruíram as casas dos pobres e demoliram bairros antigos e estabelecidos. Isto envolvia frequentemente divisões sociais, pois os desfavorecidos eram compostos tanto por negros como por brancos das classes mais baixas. Os mais favorecidos, contudo, ocupavam os conselhos municipais, e os pobres deslocados não tinham capacidade financeira para aceder às novas construções. Através de várias manipulações subterrâneas, eram mantidos afastados dos bairros “melhores”.

Os ricos e abastados sentiam-se ameaçados, pois tinham alterado o status quo através da sua insistência na modernidade e no progresso, libertando assim a energia dos necessitados. Verificava-se um movimento da classe média da cidade propriamente dita para os subúrbios, acompanhado por uma alteração no equilíbrio fiscal, e os comerciantes urbanos começaram a sofrer. A região não possuía um forte sentido de unidade enquanto comunidade, nem um orgulho coletivo na sua identidade cultural ou natural. Existia alguma tensão racial e indícios de motins iminentes que, contudo, não chegaram a ocorrer. Um presidente da câmara muito competente, que se mantivera no cargo durante bastante tempo, foi derrotado. A política entrou em jogo, por muitas razões desnecessárias para esta discussão. As pessoas politicamente orientadas sentiam que não possuíam uma influência verdadeiramente forte, pelo que não se podia esperar uma comunicação eficaz com o governo federal. Nessa área desenvolveu-se um sentimento de impotência.

Culturalmente, a região não possuía uma identidade própria, embora sempre tivesse procurado algum tipo de expressão característica. Via os fundos governamentais passarem-lhe ao lado em direção a outras regiões economicamente mais deprimidas. As pessoas tinham sonhos e esperanças individuais e, em conjunto, estes representavam uma visão regional de melhoria em muitos níveis. Ao mesmo tempo, contudo, cresciam sentimentos de desânimo. Jovens e idosos, convencionais e não convencionais, envolviam-se em pequenos confrontos — por exemplo, alguns dos “pais da cidade” opunham-se aos jovens de cabelo comprido num parque urbano. Incidentes bastante triviais e, ainda assim,

reveladores de divisões de valores e incompreensões entre gerações. Em maior ou menor grau, estes mesmos problemas existiam em todas as áreas da Costa Leste diretamente envolvidas naquela inundação específica.

Localmente, existia uma região deprimida, ainda não numa situação de crise capaz de atrair grandes fundos federais, mas marcada por condições sociais e económicas altamente instáveis, combinadas com um sentimento de desesperança. Em vez de uma inundação, poderiam ter irrompido graves convulsões sociais. Contudo, devido aos tons afetivos peculiares, únicos e característicos envolvidos, as tensões emocionais resultantes foram libertadas e automaticamente traduzidas para a atmosfera. Uma catástrofe natural forneceu muitas respostas. O rio Chemung encontrava-se próximo, diretamente no coração da zona comercial de Elmira, por exemplo. Mais uma vez, tudo isto envolvia também outras áreas afetadas pela inundação.

Tal como certos povos primitivos executam danças da chuva e provocam conscientemente a chuva, direcionando deliberadamente forças inconscientes, também as pessoas destas diferentes regiões fizeram o mesmo de forma totalmente automática, sem consciência dos processos envolvidos. Assim, “semearam” as nuvens através da intenção inconsciente e da libertação espontânea de estados emocionais a operar biologicamente, de tal modo que excessos hormonais e reações químicas afetaram diretamente a atmosfera.

Algun tempo antes, organizações religiosas locais tinham planeado um grande movimento de reavivamento espiritual.

Seguidores de um grupo religioso popular tinham sido inscritos e fora dada considerável publicidade ao acontecimento. Mais uma vez, isto não foi accidental. Tratava-se de uma tentativa, por parte de denominações fundamentalistas, de resolver os problemas noutra nível, através de um influxo de identificação religiosa, conversão e entusiasmo. As crenças sobre as quais estes planos assentavam, contudo, não estavam em sintonia com as crenças coletivas da população, pelo que a tentativa fracassou. O programa baseava-se num conhecimento precognitivo do acontecimento da inundação. A campanha nunca chegou a realizar-se, porque a organização revivalista se afastou assustada devido à inundação.

Muitas pessoas da comunidade religiosa afirmaram que a inundação era a vontade de Deus nesse nível, ou que as pessoas estavam a ser castigadas pelas suas transgressões. À sua maneira, a inundação foi um acontecimento religioso, pois uniu grupos diversos de pessoas — que nem sempre possuíam as intenções mais humanistas — em torno da comunidade. De forma estranha, serviu também para isolar certas parcelas da população e destacar a sua condição de uma maneira que nenhum motim conseguiria. Também humilhou algumas pessoas, privando-as, pelo menos momentaneamente, do conforto da posição social e dos bens materiais, colocando-as frente a frente com outras provenientes de contextos diferentes, com quem de outro modo nunca se teriam cruzado.

Crises como esta proporcionam visões intensificadas da realidade, nas quais aquilo que permanecia oculto se torna subitamente demasiado evidente. Em muitos casos, os pobres

foram salvos, pois a maioria das casas antigas e dos prédios de apartamentos resistiu, enquanto as novas moradias térreas não suportaram o impacto da água. Ainda assim, o Elmira College viu-se confrontado com numerosos desalojados necessitados à sua porta. Mulheres cuja vida não possuía propósito mais forte do que jogar bridge acabaram a lutar pela sobrevivência lado a lado com as suas irmãs mais desfavorecidas. Muitos dos pobres que perderam as suas habitações descobriram em si qualidades de liderança que os surpreenderam.

A zona central da cidade viu o seu dilema interior — sempre conhecido, mas oculto — materializar-se fisicamente. Encontrava-se num estado de quase ruína e necessitava de ajuda drástica. O governo municipal foi subitamente confrontado com uma realidade que pouco tinha a ver com salas de conferências. A crise uniu as pessoas. O sentimento de desesperança ficou exposto diante de todos e, por isso mesmo, tornou-se possível agir. Havia idosos carregados de crenças negativas acerca da idade que descobriram grande vitalidade e um renovado sentido de propósito sob os estímulos da sobrevivência. Havia pessoas cegas e perdidas pela crença na importância suprema das posses, que se viram sem nada. Compreenderam a relativa insignificância dos bens materiais e sentiram dentro de si o despertar de uma liberdade que não experienciavam desde a juventude.

A “doença” oculta da região tornou-se evidente para todos. Pessoas vieram de toda a parte para ajudar. Pela primeira vez, o companheirismo ignorou a estrutura social. Padrões de existência anteriormente tomados como garantidos foram desmantelados de

forma extremamente eficaz no espaço de um único dia. Em maior ou menor grau, cada indivíduo envolvido viu-se confrontado de forma clara com a natureza da vida que tinha levado até então e sentiu a sua ligação à comunidade. Mais do que isso, contudo, cada ser humano sentiu a energia duradoura da natureza e foi recordado, mesmo na aparente imprevisibilidade da inundação, da grande estabilidade permanente sobre a qual a vida normal se apoia.

O poder da água colocou cada indivíduo em contato com um reconhecimento íntimo da sua dependência em relação à natureza e levou-o a questionar valores assumidos durante demasiado tempo como evidentes. Uma crise deste tipo força automaticamente cada pessoa a examinar os seus valores e a fazer escolhas imediatas que lhe proporcionarão reconhecimentos para os quais antes permanecia cega. A inundação materializou, portanto, fisicamente os problemas interiores da região e, ao mesmo tempo, libertou energias que tinham permanecido aprisionadas na desesperança. A área tornou-se um ponto focal de atenção psíquica e física, atraindo assim mais energia para si. Cada indivíduo envolvido possuía as suas próprias razões para participar e, através do enquadramento criado coletivamente, elaborou os seus propósitos e dilemas privados.

Muitas crenças antigas foram automaticamente despedaçadas pela realidade do momento. Poderes de iniciativa e ação, há muito enterrados, foram libertados em inúmeros indivíduos. Fundos federais foram imediatamente direcionados para esta região. Os holofotes voltaram-se para esta zona. Muitas pessoas solitárias foram forçadas — ou melhor, forçaram-se a si próprias — a entrar

numa situação em que se tornou imperativo relacionarem-se com os outros.

Uma vez que este não é o tema principal deste livro, não posso aprofundar os modos e mecanismos envolvidos. Como exemplo concreto, contudo, abordaremos a experiência de Jane e Rob com a inundação, pois a participação deles terá aplicação para muitas outras pessoas. Jane e Rob sempre se viram numa relação direta com a natureza e com o universo. São individualmente motivados, de certo modo solitários. Evitam grandes grupos. Ainda assim, surpreendeu muitas pessoas o facto de ambos terem permanecido ali durante a inundação. Para alguns, isso pareceu pura imprudência. Contudo, de certo modo, Jane e Rob estavam bastante preparados. Desde a crise da Baía dos Porcos, mantinham uma pequena despensa abastecida com comida, água potável em antigos garraões de vinho, velas e um rádio portátil a pilhas. Mas não estavam “à espera” de um desastre.¹

Antes de Jane se envolver no trabalho psíquico, escrevera um pequeno romance, *Bundu*², no qual ocorrera uma destruição nuclear. Como preparação, estudou requisitos de sobrevivência. Mais tarde, durante a crise da Baía dos Porcos, os suprimentos necessários foram adquiridos. De forma bastante natural, os hábitos domésticos foram organizados de tal modo que esses procedimentos passaram a ser mantidos quase automaticamente.

¹ Seth não referiu que também tínhamos uma espingarda de pequeno calibre (que ainda não foi disparada, nem mesmo agora) e alguns mantimentos médicos no nosso stock... Em Abril de 1961, um grupo de exilados cubanos desembarcou na Baía dos Porcos, em Cuba, numa tentativa desastrosa de derrubar o regime de Fidel Castro. O confronto entre os Estados Unidos e a Rússia por causa dos mísseis russos em Cuba ocorreu em outubro de 1962, pelo que, mais uma vez, pareceu uma boa ideia ter mantimentos à mão.

² Publicado na revista *The Magazine of Fantasy and Science Fiction*, março de 1958.

Existia sempre uma reserva de velas, comida e água. Não era dada grande importância a essas provisões. Contudo, quando a inundação ocorreu, Jane e Rob descobriram-se, pelo menos nesse aspecto, preparados para sobreviver sem ajuda do mundo exterior, caso necessário.

Tudo isto estava relacionado com decisões conscientes passadas e respostas a situações que, nos vossos termos, já não existiam no momento da inundação. Ainda assim, o padrão de reação era claro. Tinham decidido enfrentar qualquer grande crise juntos, no seu próprio território. As crenças que os levaram à decisão de permanecer não tinham mudado nesse aspecto. O sentimento de envolvimento direto com a natureza operava aqui fortemente; assumiriam, portanto, os riscos numa base individual. Além disso, já estavam habituados a trabalhar sozinhos, mesmo estando juntos. Nos seus empreendimentos artísticos e no trabalho psíquico, tinham-se habituado a confiar em si próprios. O seu passado incluía acampamentos ao ar livre e, pelo menos uma vez, em condições muito primitivas, na Baja California.

Isto, mais uma vez, aprofundou o seu sentido íntimo de relação com a natureza e reforçou a tendência para cooperar com ela, sobreviver dentro do seu contexto em vez de a combater. Com este conjunto de crenças, atitudes e experiências, a decisão de permanecer era altamente previsível. Sabiam que existia um terceiro andar na casa onde viviam. Por isso, planejaram levar os nossos manuscritos, os escritos de Jane e as pinturas de Rob para cima, caso fosse necessário. Outros elementos também estavam envolvidos. Em primeiro lugar, naturalmente, viviam — e continuam

a viver — no segundo andar. A crise trouxe muitas das suas atitudes para uma consciência crítica. A situação tornou-se efetivamente tão grave que, durante algum tempo, recearam pela própria sobrevivência.

Naqueles poucos momentos, viram a sua situação de vida de forma clara e intensa, num foco simbólico; pois encontravam-se isolados, com quase três metros de água a subir rapidamente, trazendo consigo o odor de vapores potencialmente combustíveis. Não tinham informado nenhuma autoridade da decisão de permanecer e, pelo contrário, fecharam todas as cortinas para que os outros não percebessem a sua presença. No momento do medo, qualquer ajuda exterior era impossível. Os helicópteros não conseguiam aterrar. Viram-se sozinhos com o material de Seth, as pinturas e outros manuscritos de Jane. Tinham estado a utilizar uma versão suave de auto-hipnose para produzir calma e reduzir qualquer pânico. Contudo, foi Rob quem sugeriu que Jane “sintonizasse” para descobrir o que poderia ser conhecido acerca da situação deles em particular.

Ora, devido ao seu conhecimento e temperamento, já tinham começado a jogar cartas — para distrair a atenção consciente — e a beber vinho para ajudar a reduzir a tensão. Jane entrou então num estado alterado de consciência e previu corretamente a situação. A ponte, situada apenas a meio quarteirão de distância, colapsaria, mas eles permaneceriam seguros desde que não entrassem em pânico nem tentassem sair. A crise terminaria por volta das cinco horas, embora os meios de comunicação social ainda não o percebessem. Assim que receberam esta informação, ambos

se sentiram mais tranquilos, e o pânico que pelo menos ameaçara surgir desapareceu.

Ficaram então a observar o fenómeno físico, continuando a acompanhar a subida das águas, mas agora com o conhecimento interior de que estavam seguros. Jane precisava desta experiência para ganhar maior confiança nas suas próprias capacidades. Ambos necessitavam da confirmação de que essas capacidades são naturais e podem ser utilizadas nas relações privadas com a natureza. Jane descobriu também que se colocara numa posição em que subestimara a importância da ação física concreta. Contudo, tanto Jane como Rob são pessoas muito mentais e, por isso, procuraram este confronto físico com os fenómenos materiais e resolveram a situação de acordo com as suas crenças. Ora, aqueles que depositam grande confiança nos grupos, que trabalham principalmente com os outros, abandonaram imediatamente as suas casas em busca do conforto encontrado na companhia dos vizinhos.

Jane e Rob descobriram claramente as suas próprias atitudes numa situação de crise, delineando nitidamente a sua posição psíquica. Foram levados a questionar por que razão escolheram enfrentar a inundação sozinhos. Noutros termos, as águas da inundação tornaram-se as águas do tempo e da passagem do mundo fenoménico. Apesar de todos os problemas pessoais naturais, tinham mantido a sua posição. As águas recuaram tal como Jane previra. Foram então obrigados a enfrentar as consequências. Rob ajudou fisicamente quando os outros inquilinos

regressaram aos apartamentos. Participou no trabalho físico bastante duro envolvido.

Tanto Jane como Rob abriram os seus dois apartamentos. Um casal recebeu abrigo num deles, enquanto Jane e Rob se confinavam ao outro. Aqui encontraram-se em contato íntimo diário com outras pessoas de uma forma pouco habitual para eles. Esta situação específica tornou-lhes claros importantes reconhecimentos que se revelaram inestimáveis. Mostrou-lhes também que, através da própria relação entre ambos, continuavam, ainda assim, a interagir com os outros.

Durante um curto período após a retirada das águas, foram transmitidas recomendações urgentes pela rádio: clínicas improvisadas foram instaladas e a população informada de que as injeções contra o tétano eram imperativas. Mais uma vez, Jane “sintonizou-se”, alterou o seu estado de consciência e recebeu a indicação de que não deveria tomá-las. Rob também não as deveria receber. Foi-lhes transmitido um conhecimento inconsciente, juntamente com informações acerca da condição física de cada um. Ambos estariam seguros desde que não recebessem as vacinas. Neste caso, Jane e Rob agiram em contradição direta com as instruções oficiais transmitidas pela rádio e mantiveram a sua posição, apesar de as outras pessoas no ambiente imediato se dirigirem apressadamente aos centros médicos. Colocaram literalmente as suas vidas em risco.

Apenas uma hora mais tarde, os anúncios radiofónicos mudaram completamente; as pessoas foram informadas de que não

precisavam das vacinas e que, na verdade, as inoculações poderiam provocar reações graves. Mais uma vez, Jane e Rob adquiriram uma confiança necessária que viria a ser utilizada noutras áreas. De formas demasiado numerosas e pessoais para serem enumeradas, as condições das suas vidas tornaram-se claras para eles. Não apreciaram viver durante várias semanas num ambiente frio e encharcado. Não ansiavam por todos os inconvenientes envolvidos e, ainda assim, pelas suas próprias razões, escolheram fazer parte da inunda  o. Apenas alguns dias antes de esta ocorrer, Jane recebera um convite para participar num programa de televisão em Baltimore e recusara-o.³ O carro deles ficou submerso. Perderam os rendimentos provenientes das aulas de Jane e, ainda assim, estes efeitos colaterais foram escolhidos em perfeita consonância com as crenças conscientes, hábitos e práticas de ambos.

O mesmo se aplicava a todas as outras pessoas envolvidas. Em níveis simbólicos, uma inunda  o representa naturalmente uma lavagem do velho, o poder arrebatador e energético das forças inconscientes e o subsequente surgimento de um novo nascimento. O facto    que a vossa sociedade frequentemente vos envolve em pequenas irrita  es e problemas que não fazem emergir toda a vossa força; os desastres funcionam muitas vezes como encontros com a natureza, nos quais podem experienciar o grande poder e alcance das vossas identidades numa situa  o em que são levados ao limite. Numa sociedade altamente materialista, a perda de uma casa dispendiosa e de outras posses materiais possui uma dimensão

³ Jane disse ao diretor do programa que lhe ligou: "Peço desculpa, mas não posso participar no seu programa. Sinto fortemente que devo estar aqui em Elmira por estes dias". E quando se ouviu dizer isto, ficou bastante perplexa...

simultaneamente prática e simbólica de grande impacto. Muitas pessoas procuraram, portanto, essa experiência.

Muitas descobriram também reagir com um heroísmo que não sabiam possuir. Nasceu um sentido de unidade comunitária, um profundo sentimento de companheirismo que antes não existia. A guerra serviu frequentemente como estímulo emocional, como fuga através do drama, da excitação e do sentimento de pertença para aqueles que se sentiam sós, impotentes e isolados. À sua maneira, um incêndio num bairro serve o mesmo propósito, entre outros, assim como um desastre local ou regional. A natureza da mente consciente exige mudança e significado dramático, um sentido de poder e aspirações através das quais avaliar a direção individual.

Uma sociedade “perfeita”, idealmente falando, proporcionaria estas qualidades incentivando cada indivíduo a utilizar plenamente os seus potenciais, a entusiasmar-se com os seus desafios e a deixar-se conduzir pelo seu grande entusiasmo natural enquanto procura expandir, de forma única e própria, os poderes da sua criatividade. Quando tais oportunidades são negadas, então surgem motins, guerras e catástrofes naturais. Um sentido de poder é um direito de qualquer criatura. Refiro-me aqui novamente ao poder como capacidade de agir criativamente e com alguma eficácia. Um cão demasiado tempo acorrentado torna-se frequentemente violento. Um homem que acredita que as suas ações não têm valor procurará situações nas quais possa exercer o seu poder de agir, sem, contudo, se preocupar muito com o facto de essa ação produzir efeitos construtivos ou destrutivos.

Não podem agir positivamente se não conseguem agir. Não compreendem, portanto, a natureza da vossa própria energia nem a vossa capacidade de a direcionar. Tempestades ou tornados, por exemplo, são produzidos por homens coléricos precisamente da mesma forma que as guerras. Constituem simplesmente versões diferentes do mesmo fenómeno. A inundação representou um sintoma psíquico coletivo projetado sobre a Terra. De uma forma bastante natural, todos os envolvidos não apenas escolheram a situação como ajudaram também no processo de “cura”, que ainda continua, mais de onze meses depois.

Contudo, não podem separar-se do corpo da Terra e da sua condição mais do que podem separar-se dos vossos próprios corpos. Embora talvez não vos pareça assim, estes são todos processos criativos — e também corretivos. Intuitivamente sentem uma profunda ligação entre os vossos estados subjetivos individuais e o clima, mas interpretam isso como significando que estão simplesmente a reagir a acontecimentos físicos exteriores que existem independentemente de vós. Isso dificilmente corresponde à realidade. Quando se mudam de uma região do país para outra, é porque vocês próprios mudaram e, assim, são atraídos para outras pessoas com o mesmo tipo de crenças e necessidades, sendo consequentemente atraídos para situações naturais completamente diferentes. Passarão então a ajudar a perpetuar o clima “característico” da região para onde se deslocaram.

Síntese Operativa

Este capítulo expande radicalmente a ideia central do livro: a consciência não apenas interpreta a realidade física — participa ativamente na sua formação. Seth desloca o foco da psicologia individual para uma ecologia psíquica mais ampla, onde corpo, mente, ambiente, clima, sociedade e planeta formam um sistema contínuo de interações.

A estrutura profunda do capítulo organiza-se em cinco grandes eixos:

1. Consciência Biológica e Ritmos Planetários

A consciência humana fisicamente orientada encontra-se ajustada aos ritmos biológicos do planeta:

- alternância dia/noite
- ciclos sazonais
- ritmos hormonais
- padrões neurológicos
- fluxos químicos do organismo

A mente consciente não é apresentada como entidade separada da natureza, mas como expressão localizada de processos mais vastos.

A própria estrutura do corpo emerge em sintonia com o planeta:

- o sistema nervoso acompanha os ritmos da Terra
- a memória depende de fluxos químicos
- o organismo traduz consciência em experiência física

Explicitação

A consciência física não é apenas “alojada” no corpo: ela é modulada pelo próprio enquadramento biológico e planetário através do qual se manifesta.

2. Emoções, Clima e Ambiente

Um dos núcleos mais importantes do capítulo é a ideia de que:

- emoções possuem propriedades eletromagnéticas
- pensamentos e sentimentos afetam a atmosfera

- estados psíquicos coletivos participam na formação climática

Seth estabelece paralelos diretos entre:

- tempestades interiores ↔ tempestades atmosféricas
- excesso emocional ↔ descarga energética climática
- instabilidade psíquica ↔ instabilidade geofísica

Surge aqui o conceito de:

“químicos-fantasma”

Estados-limite de processos químicos que se traduzem em propriedades eletromagnéticas capazes de afetar diretamente o ambiente físico.

A atmosfera é descrita como um espelho ampliado dos processos corporais:

- o sangue corresponde simbolicamente aos ventos
- o corpo humano e o corpo da Terra refletem padrões equivalentes
- clima e emoção tornam-se processos paralelos

Explicitação

O capítulo propõe uma continuidade funcional entre corpo e planeta: duas escalas diferentes do mesmo processo organizador.

3. Catástrofes Naturais como Sintomas Psíquicos Coletivos

Terramotos, inundações, tornados e outros desastres são apresentados como:

- exteriorizações de tensões emocionais coletivas
- descargas energéticas acumuladas
- reorganizações corretivas do sistema humano-planetário

Isto não significa “culpa” individual literal, mas participação num campo coletivo de crenças e estados emocionais.

O modelo apresentado é estrutural:

Corpo individual

Corpo coletivo

Sintoma físico	Catástrofe natural
Desequilíbrio emocional	Instabilidade climática/geológica
Descarga orgânica	Descarga ambiental
Crise de reorganização	Reorganização coletiva

A guerra surge como equivalente psicológico/social das doenças do corpo.

As catástrofes tornam-se então:

- mecanismos de libertação
- processos de transformação
- reorganizações energéticas
- crises de despertar coletivo

4. Atração Psíquica e Participação em Desastres

Seth introduz uma das ideias mais difíceis do capítulo:

ninguém participa num desastre sem algum nível de concordância interior.

Isto é desenvolvido através de vários níveis:

- escolhas conscientes
- predisposições emocionais
- crenças profundas
- precognição inconsciente
- reconhecimento corporal antecipado

As pessoas podem:

- evitar subconscientemente um desastre
- aproximar-se dele
- permanecer nele
- utilizá-lo como experiência de transformação

O corpo capta antecipadamente sinais subtis:

- alterações magnéticas
- pressão atmosférica
- variações elétricas
- instabilidades ambientais

Sonhos, impulsos e mudanças aparentemente aleatórias podem funcionar como respostas precognitivas.

Explicitação

A “escolha” aqui não deve ser lida como decisão racional do ego consciente, mas como convergência entre crenças, impulsos profundos, necessidades experienciais e dinâmica psíquica coletiva.

5. A Inundação de Elmira como Sintoma Regional

A análise da inundação de 1972 funciona como estudo de caso operacional.

Seth interpreta a inundação como:

- materialização física de tensões sociais acumuladas
- descarga coletiva de desesperança
- reorganização comunitária
- quebra de estruturas rígidas

Elementos envolvidos:

- decadência económica
- tensão racial
- impotência política
- fragmentação social
- perda de identidade coletiva
- deslocação urbana
- desigualdade económica

A inundação:

- expôs problemas ocultos
- destruiu padrões cristalizados

- mobilizou energia coletiva
- reativou solidariedade humana
- libertou capacidades enterradas

Estrutura central:

A catástrofe não surge apenas como destruição, mas como reorganização energética e psicológica.

Jane e Rob — Função Simbólica

A experiência pessoal de Jane e Rob funciona como microcosmo do capítulo.

A permanência deles durante a inundação revela:

- confiança na experiência interior
- relação direta com a natureza
- autonomia psíquica
- utilização prática de estados alterados de consciência

- integração entre percepção intuitiva e sobrevivência física

A inundação transforma-se simbolicamente em:

- confronto com o tempo
 - confronto com a vulnerabilidade
 - confronto com a dependência humana
 - reafirmação da confiança interior
-

Estrutura Conceptual Central do Capítulo

O capítulo estabiliza uma ideia fundamental:

O ambiente físico não é um cenário neutro separado da consciência humana.

A realidade física surge como:

- tradução coletiva da atividade psíquica
- exteriorização de padrões emocionais

- campo dinâmico de interação consciência-matéria
-

Núcleo Operativo

O capítulo redefine “natureza”:

- não como algo exterior ao ser humano
- mas como continuidade ampliada da própria consciência biológica

Assim:

- o clima não é apenas meteorologia
- a sociedade não é apenas estrutura política
- o corpo não é apenas matéria
- os desastres não são apenas acidentes físicos

Tudo aparece como expressão de dinâmicas organizadoras da consciência em diferentes escalas.

Formulação Operativa Final

O capítulo desloca a visão da realidade de um modelo:

humano ↔ natureza

para um modelo:

consciência ↔ tradução física multiescalar

onde:

- corpo
- emoções
- sociedade
- clima
- geologia
- ambiente

são diferentes níveis de objetivação do mesmo campo organizador.

CAPÍTULO 19

Crenças, Imaginação e o Ponto de Poder do Presente

A focalização da energia segue as vossas crenças. Muitas crenças, não negativas em si mesmas, mas excessivamente reforçadas, conduzem a resultados que certamente parecem negativos. Este material é extremamente importante para muitos de vós que se encontram em situações com as quais não estão satisfeitos. Estou a utilizar a Jane como exemplo por várias razões. Muitos de vós tendem a acreditar que alguém com capacidades como as de Jane não possui problemas nem desafios. Jane disse frequentemente: “Alguns dos meus correspondentes esperam que eu seja completamente saudável, rica e sábia e, na verdade, para além de quaisquer sentimentos humanos”, e ela tem toda a razão.

Muitos procuram um estado de “paz” no qual exista uma espécie de bem-aventurança estática, com todas as questões eternamente respondidas e todos os problemas resolvidos. Alguns pensam que isso lhes será de algum modo concedido miraculosamente. Se reconhecessem o poder do vosso próprio ser, compreenderiam que ele procura constantemente maiores domínios de criatividade e experiência, nos quais novos desafios são inerentes — pois todos os problemas são desafios. No caso de Jane, ela começou com um conjunto de ideias e crenças que apenas se tornaram restritivas

quando levadas ao extremo (ver Capítulo Onze). Nas vossas próprias experiências, muitos de vós poderão descobrir-se a investir tanta energia em determinadas áreas de atividade que acabam por ignorar outras, considerando-as restritivas. A condição de Jane envolvia uma situação desta vida. Alguns de vós podem descobrir-se excessivamente concentrados nos aspetos físicos da existência, que são em si mesmos perfeitamente legítimos, mas excluindo outros elementos importantes.

Em termos mais amplos, tal focalização em áreas específicas pode envolver toda uma configuração de vida, falando em termos reencarnacionais, na qual escolhem antecipadamente, por assim dizer, concentrar a vossa atenção em determinadas áreas em detrimento de outras; podem escolher para vós próprios um corpo que não funcione normalmente ou uma mente que, nos termos habituais, não corresponda ao padrão esperado. A situação específica em que nascem constitui, portanto, um enquadramento no qual não conseguem atuar adequadamente da forma que escolheram. Se decidiram por uma situação envolvendo uma limitação orgânica crítica ou uma incapacidade e nasceram, por exemplo, com uma doença grave, então esse será o enquadramento dentro do qual experienciarão esse foco particular na realidade corporal.

Existirá uma razão para isso, e essa razão residirá nas capacidades que deixaram livres e abertas para desenvolver. Todas as existências são simultâneas. Dentro dos limites da condição de criatura, certas coisas são possíveis e outras não. Não podem regenerar um membro nem fazer crescer um novo. Podem curar-

se de uma doença “incurável” se compreenderem que o vosso ponto de poder está no presente. Seja qual for a vossa situação, escolheram-na por uma razão. Se ela envolve uma condição que não pode ser alterada em termos físicos, então estabeleceram-na como enquadramento para intensificar e utilizar outras capacidades de forma focalizada. O ponto principal não é concentrarem-se nas limitações, mas desenvolverem as capacidades que possuem, pois as grandes energias da vossa personalidade serão direcionadas para essas vias.

Numa tarde em que Jane trabalhava com alterações de consciência, mantinha o rádio a tocar suavemente. O programa de música rock foi interrompido por notícias relacionadas com a corrida automóvel de Indianápolis (as 500 Milhas de Indianápolis). Um piloto tinha sofrido um acidente grave — vindo a morrer pouco mais de um mês depois — e, após sucessivos adiamentos devido ao acidente e ao mau tempo, a corrida acabou por realizar-se. À medida que decorria, os anúncios radiofónicos continuavam e Jane soube que tinha ocorrido outro acidente muito grave. Além disso, um homem — que não era piloto — foi atropelado mortalmente por um veículo de emergência que se dirigia ao local do acidente. A vítima estava, contudo, ligada à corrida. Ao regressar à consciência “normal”, Jane deu consigo a refletir sobre a enorme violência envolvida e sobre toda a situação em que aquelas pessoas se colocavam.

Aliás, ela mantém frequentemente o rádio ligado quando trabalha com estados alterados de consciência, usando-o como ponto de referência.

Parte do material do capítulo anterior deverá ajudar a explicar as razões para enquadramentos nos quais a violência está, por assim dizer, incorporada e se torna efetivamente um contexto de desafio através do qual a realidade é percebida. A situação é perigosa, mas é escolhida pelos envolvidos e não lhes é imposta. De forma semelhante, são selecionados enquadramentos inteiros de vida que podem parecer incompreensíveis, imprudentes ou até insanos para um observador. Estes enquadramentos experienciais podem envolver incapacidades físicas muito severas desde o nascimento. A partir do exterior, parece impossível que alguém escolha um contexto desse tipo — uma situação tão restritiva ou até dolorosa para viver. Desse ponto de vista, defeitos congênitos ou doenças permanentes de qualquer espécie parecem não fazer sentido.

Podem dizer que ninguém começa uma corrida com desvantagem, mas isso obviamente não corresponde à realidade. Muitas vezes, os indivíduos escolheram precisamente essas situações como incentivos, e muitos grandes homens fizeram-no. Isto não significa que tais incapacidades sejam necessárias. No momento em que um indivíduo reconhece o seu ponto de poder no presente, deixará de necessitar de uma barreira contra a qual se testar ou através da qual se focalizar naquilo que considera a direção correta. Vocês vivem muitas vidas simultaneamente. Frequentemente pensam nelas como existências reencarnacionais sucessivas, uma depois da outra. Se estão gravemente doentes e acreditam que as razões dos vossos sintomas existem numa vida passada e que devem simplesmente “suportá-los”, então não reconhecerão que o vosso ponto de poder está no presente e não acreditarão na possibilidade de recuperação.

Mais uma vez, até mesmo as chamadas doenças incuráveis podem ser curadas, desde que isso não envolva regenerações impossíveis dentro do contexto da condição de criatura. Nos vossos termos, defeitos congénitos de qualquer espécie são escolhidos antes desta vida. Isto acontece por muitas razões diferentes, tal como as pessoas escolhem adoecer nesta vida, independentemente da duração envolvida. Ou seja, é estabelecido um determinado enquadramento psíquico através do qual o indivíduo decide “antecipadamente” experienciar toda uma configuração de vida. Algumas informações sobre isto foram dadas noutros dos meus escritos.¹

Uma pessoa com várias existências centradas na realização intelectual pode decidir deliberadamente uma vida na qual as capacidades mentais lhe sejam inacessíveis, permitindo assim plena expressão às emoções que anteriormente negara. Uma vez que todas as existências são simultâneas, isto significa simplesmente que, nesta vida, essa pessoa está a evidenciar determinados aspetos — em detrimento de outros, dir-se-ia — e a estabelecer um enquadramento de referência que pode parecer limitador. Por outro lado, a personalidade envolvida pode considerar esta experiência extremamente gratificante e expansiva, permitindo às emoções liberdades normalmente negadas.

Caracteristicamente, algumas personalidades preferem experiências de vida nas quais a realização e o desenvolvimento seguem um percurso equilibrado. Outras exigem grandes

¹ Veja tanto "O Material de Seth" como "Seth Fala". Reunimos também uma quantidade considerável de material inédito sobre o tema.

contrastes. Uma personalidade deste último tipo pode ser miseravelmente pobre numa vida, extremamente rica noutra, um génio intelectual numa terceira, um grande atleta e, depois, um inválido total. As diferenças individuais operam, portanto, nos tipos de situações de vida escolhidas. Em muitos casos, é a família — e não a pessoa incapacitada — que questiona e não compreende, como acontece, por exemplo, em casos de crianças com deficiência mental severa.

Contudo, em todas as situações, não apenas as crianças escolhem os pais antecipadamente, mas os pais escolhem igualmente os filhos. Numa situação deste tipo, existem realizações e desenvolvimentos possíveis também do ponto de vista dos pais. Existem sempre oportunidades de crescimento e criatividade invulgar para todos os envolvidos dentro dessas condições. Foi por isso que o enquadramento foi escolhido. O mesmo se aplica a aparentes tragédias, como acidentes ou doenças graves que surgem em qualquer momento. Num plano individual, uma doença grave, por exemplo, representará a adoção de um foco extremamente intenso no qual um determinado aspeto da experiência habitual é deliberadamente excluído ou negado; o próprio contexto da vida terá então de ser ampliado noutras direções.

De forma semelhante, isto também se aplica àqueles que nascem em pobreza extrema ou nas situações familiares aparentemente mais desfavoráveis. O desafio da vida encontra-se inerente ao próprio problema e emerge dele. Habitualmente — embora nem sempre — resulta uma realização pessoal peculiar precisamente

devido à dificuldade específica. Ora, esta realização não precisa de envolver uma grande obra artística, uma invenção ou liderança política, por exemplo — embora possa envolver. Muitas vezes, a atividade bem-sucedida representa um desafio criado pela própria personalidade em termos de criatividade psicológica e enriquecimento global da experiência. Os envolvidos, como a família, terão aquiescido à situação “anteriormente”.

Muitas vezes, particularmente nos casos de defeitos congênitos mentais ou físicos, a pessoa incapacitada aceitará esse papel não apenas por razões pessoais; estará também a escolher essa função para a família como um todo. Assim, pais altamente inteligentes podem encontrar-se com uma criança com deficiência mental. Se atribuem grande valor ao intelecto em detrimento das emoções, então a criança poderá estar a expressar, por eles, a espontaneidade emocional da qual eles próprios têm tanto receio.

Um defeito congénito torna imediatamente evidentes determinadas condições que não podem ser ignoradas. Muitas doenças comuns também envolvem o grupo familiar até certo ponto. Contudo, as crenças predominantes da pessoa doente serão sempre fundamentais. A situação do grupo envolverá uma aquiescência por parte dos outros membros da família. Compreendam agora que o mesmo se aplica no caso de realizações invulgares. Nesses casos, predominam as crenças da pessoa envolvida nessas realizações invulgares; contudo, além disso, ela pode também estar a expressar as aspirações não concretizadas dos membros da sua família ou do grupo com o qual se encontra

intimamente envolvida. Existirão sempre razões para tais inter-relações.

Muitos grandes contrastes de natureza social possuem o mesmo tipo de significado interior; neste caso, grupos inteiros de indivíduos escolhem determinadas situações de vida nas quais, por exemplo, predominam a pobreza e a doença, enquanto outras regiões do mundo, ou de qualquer nação específica, desfrutam dos mais elevados avanços tecnológicos, riqueza e prosperidade. Separadamente, cada personalidade possui uma razão privada para essa afiliação. Contudo, noutros níveis, através dos contrastes entre pobreza e riqueza, entre realizações científicas e a ausência destas, os opostos tornam-se claramente evidentes. O progresso tecnológico, quando assumido como foco principal, revela automaticamente tanto os seus benefícios como as suas desvantagens.

Uma nação que segue esse percurso é semelhante a um indivíduo que adota predominantemente um caminho estritamente “objetivo, masculino”, orientado para o exterior, nos termos da vossa compreensão ocidental. Certos valores foram enfatizados no vosso país, particularmente no passado recente. Esses atributos foram desenvolvidos à custa de outros, tanto por razões individuais como coletivas. O resto do mundo, contudo, concordou com tais ações, enquanto diferentes regiões seguiram caminhos inteiramente distintos, de modo que, na vossa experiência, a sociedade global apresenta um caleidoscópio de focos variados e dos respectivos resultados.

Numa escala muito menor e em diferentes graus, qualquer tribo, cidade, família ou grupo revelará as mesmas tendências e, a partir da experiência partilhada, cada indivíduo aprenderá e crescerá. Contudo, uma pessoa pode escolher um grande talento através do qual perceberá a realidade e concentrará toda a experiência. Isto funcionará como um foco formidável, embora, pela sua própria natureza, possa frequentemente excluir outras experiências que muitos indivíduos consideram perfeitamente normais. Alguns artistas de grande talento podem excluir a maturidade intelectual, utilizando qualidades emocionais inatas de forma tão intensa que as faculdades de raciocínio acabam amplamente desviadas. Sem iluminação racional, os conteúdos emocionais podem tornar-se tão difíceis de integrar que o artista, apesar de toda a sua expressão espontânea, não consegue relacionar-se de forma estável em qualquer situação íntima duradoura. Pois razão e emoção são contrapartes naturais.

Outra pessoa pode escolher centrar-se de tal modo na realização intelectual que exclui qualquer verdadeira proximidade emocional e, embora consiga aceitar uma relação permanente, não experienciará a riqueza emocional que outros podem retirar de um encontro muito mais breve. Assim, cada um de vós escolhe — antecipadamente, nos vossos termos — o tipo de enquadramento através do qual irá confrontar esta situação de vida. Isto aplica-se tanto individual como coletivamente.

Aqueles que acreditam na reencarnação perguntarão: “E quanto às crenças de vidas passadas? E mesmo que abandone a ideia de culpa, estarei ainda preso às regras do karma?”

Uma vez que tudo é simultâneo, as vossas crenças presentes podem alterar as crenças passadas, quer desta vida quer de uma “anterior”. As existências são abertas. Ora, com as vossas ideias de tempo linear e as crenças daí resultantes em causa e efeito, compreendo que isto seja difícil de entender. Ainda assim, dentro das capacidades da vossa condição de criatura, as vossas crenças atuais podem alterar a vossa experiência; podem reestruturar o vosso “passado reencarnacional” da mesma forma que podem reestruturar o passado nesta vida presente, tal como explicado no Capítulo Quinze.

Recordem que **O Ponto de Poder Está no Presente.**

Este presente experienciado representa também a vossa pedra de toque psíquica relativamente a todas as vossas outras existências. Estão conscientemente conscientes de determinados acontecimentos, assim como inconscientemente conscientes de muitos outros eventos que, de uma forma ou de outra, estão a aprender a trazer para o foco consciente. O mesmo se aplica a todos os vossos outros “eus reencarnacionais” ou aspetos. Eles estão inconscientemente conscientes da vossa experiência consciente, tal como vocês estão inconscientemente conscientes da deles.

A interação é constante e criativa em todos os vossos presentes. Retiram conhecimento deles, tal como eles retiram do vosso — e isto aplica-se, naturalmente, a personalidades que considerariam futuras. Possuem um gigantesco reservatório de informação e experiência ao qual podem recorrer, mas este será utilizado de acordo com as vossas crenças conscientes presentes. Se

compreenderem que o ponto de poder está no presente, então terão à vossa disposição um domínio inesgotável de capacidade e energia.

Devem lembrar-se de que inícios e fins são realidades apenas dentro do vosso próprio sistema de vida tridimensional. A consciência ampliada do vosso Self de Origem existe, contudo, fora desse sistema e, nos vossos termos, incide sobre ele, tornando-se fisicamente “viva” em determinados pontos de tempo e espaço. Essa consciência mais ampla mergulha para dentro e para fora do contínuo espaço-tempo tal como o compreendem. Ao fazê-lo, a sua experiência torna-se física. Dentro desse sistema, deixa então um traço de vida. Quando pensam em termos de reencarnação, parece que um desses traços existe antes do outro; contudo, todo o “mapa” existe simultaneamente, com todos os traçados individuais de vida.

Uma vez que estas ramificações ou traços de vida provêm todos do mesmo Self de Origem, encontram-se assim ligados psicologicamente e através de padrões de energia eletromagnética. Considerem o seguinte enquadramento: partindo do princípio de que são, de facto, multidimensionais, conseguem perceber apenas uma parte da vossa experiência de cada vez devido às características da condição física de criatura; o sistema tridimensional especializa-se automaticamente em efeitos de antes e depois. Existem, digamos, em sete séculos diferentes ao mesmo tempo. Contudo, os padrões normais de experiência do vosso ser temporal impedem qualquer visão abrangente de todas essas vidas em termos de criatura.

Ou seja, o que realmente acontece é que a consciência do vosso Self de Origem incide, digamos, em sete pontos-momento dentro do sistema tridimensional. Em cada um desses pontos, é experienciada aquilo que parece ser uma vida isolada. Para além dessas interseções, contudo, existe um reconhecimento mais ou menos unitário e global da totalidade que “paira” acima delas. Isto representa o nível organizador do Self de Origem, simultaneamente distinto e, ainda assim, inerente aos diferentes traços de vida.

Podem ter uma existência no século XVII, por exemplo. Para vós, pareceria tratar-se de uma vida passada, concluída. Podem acreditar que a vossa existência atual, com todas as suas capacidades e desafios, resulta dessa vida passada; contudo, ambas existem ao mesmo tempo. O século XVII não está morto. Seguem um padrão linear de história, perseguindo determinadas ações como realidade e identificando-se com elas de forma tão completa que são tudo aquilo que percecionam. Contudo, outras ações prováveis estão sempre a ocorrer e possuem tanta validade quanto aquelas que escolhem e, por isso, experienciam.

Os vossos eus reencarnacionais — ou aspetos da vossa identidade ampliada — possuem tantas vidas prováveis quanto vocês. As vossas crenças e ações presentes alteram as experiências “deles”, tal como cada um deles, nos respetivos presentes, altera as vossas. Se observarem estes eus reencarnacionais como expressões de um único Self multidimensional, então isto torna-se perfeitamente natural. O Self total é alterado por todas as suas compreensões.

Cada aspeto da alma é único e independente e, através das suas próprias crenças, determina aquilo que aceitará em termos de influências dentro da sua situação imediata de vida. O grande milagre, na verdade, é que cada consciência individualizada, qualquer que seja o seu nível, é ela própria e nenhuma outra, mesmo quando, nos intermináveis campos de interação, pode simultaneamente fazer parte de outra — tal como uma cidade faz parte de um estado ou um indivíduo faz parte de uma família.

Em termos da Personalidade de Foco, tal como a compreendem, o indivíduo escolhe as capacidades que possuirá e os desafios da sua vida. No presente, portanto, cada pessoa possui oportunidade ilimitada de recorrer à consciência do Self de Origem e à compreensão e capacidades dos seus diferentes aspetos. Escusado será dizer que qualquer ser humano possui latentemente as capacidades demonstradas por um grande artista, atleta, estadista ou filósofo. Dentro da condição de criatura existem vastos intervalos de capacidades; estas podem raramente ser utilizadas, mas estão presentes como ideais práticos que podem ser expressos dentro desse sistema.

Da mesma forma, cada indivíduo possui, em estado latente, as capacidades do seu Self de Origem. Também estas funcionam como ideais práticos, mas num contexto diferente, pois possuem outros séculos com os quais brincar e muitas existências em vez de apenas uma. Frequentemente destacam-se em situações que vos escapam totalmente ao nível físico. Essas realizações continuam a operar através do foco do vosso presente, uma vez que estão fisicamente

conscientes apenas de uma linha de eventos prováveis; por isso, o significado de muitas experiências oníricas escapa-vos.

Contudo, nos sonhos realizam frequentemente um trabalho tão válido quanto qualquer outro efetuado durante o dia e, no estado de sonho, encontram-se e interagem com os vossos próprios aspetos simultâneos da alma. Na verdade, prefiro que pensem neles como eus simultâneos. Na condição de sonho existe uma grande troca de informação com esses outros aspetos da alma que fazem parte do vosso Self de Origem. O vosso cérebro físico converte automaticamente essas experiências em termos temporais, de tal forma que muitas das vossas experiências oníricas significativas e recordadas já são traduções quando as recuperam na memória. Caso contrário, não fariam qualquer sentido para vós.

Em muitos casos viajam para fora da realidade tridimensional enquanto sonham, mas essas experiências têm depois de ser recordadas em termos físicos; de outro modo, não conservariam memória delas. Até os vossos sonhos, vejam bem, têm de atravessar esse ponto no presente — a interseção entre a consciência não física e a carne. O estado de sonho representa efetivamente um canal aberto através do qual o ambiente material é transcendido. Existem alterações ainda desconhecidas e invulgares no cérebro durante certos estados de sonho — uma aceleração que literalmente projeta a consciência para fora do seu contínuo espaço-tempo habitual, conduzindo-a a essas outras realidades das quais provém.

Esses estados funcionam como pontos de unidade nos quais os diferentes aspectos simultâneos da alma se encontram; e determinados ritmos sazonais estão envolvidos aqui em termos físicos. Tal como as vossas naves espaciais destinadas à Lua precisam de esperar pelas condições globais mais eficazes antes da descolagem, também existem, noutros termos, ritmos relacionados com os fluxos de consciência e energia. Na prática, isto significa que certos momentos são mais eficazes do que outros para estas comunicações no estado de sonho. Em termos privados, envolvem frequentemente iluminações e decisões súbitas vantajosas. Ao nível coletivo, implicam grandes mudanças históricas.

Estas trocas representam períodos nos quais alma e corpo se encontram sob condições particularmente favoráveis. Existem variações individuais e, ainda assim, padrões coletivos. A energia consciente da Personalidade de Foco provém constantemente do Self de Origem. Não existe, portanto, apenas uma única interseção entre os aspectos da alma e a experiência física, mas pelo menos uma série contínua dessas interseções, tal como a conceberiam. Devido às características da consciência-energia ao incidir sobre o sistema tridimensional, existem flutuações — envolvendo sempre o vosso presente.

Estes ciclos convergem em vários pontos, de tal modo que ocorrem mudanças importantes em todas as áreas ao longo de qualquer período de dois mil anos. Por outras razões e num contexto mais reduzido, o mês de agosto possui grande significado numa sequência de vinte e cinco anos. Dentro dessa sequência de vinte e cinco anos, um período de sete anos é individualmente

importante. Estes são simplesmente ritmos que representam o maior impacto da consciência não física na sua interseção com o corpo e o tempo. Em termos físicos, as marés e os aspetos geográficos estão envolvidos, mas estes são “efeitos” relacionados com curvas de consciência-energia das quais a própria consciência experiencial é composta. Estes ritmos refletem-se de formas minuciosas e perfeitamente precisas noutros níveis.

Assim sendo, o sétimo sonho de qualquer noite é o mais importante. As maiores capacidades de uma personalidade podem frequentemente ser trazidas à expressão física precisamente devido a determinados ritmos que ainda não são compreendidos.

De certo modo, pode dizer-se que a consciência-energia do Self de Origem se dispersa, incidindo sobre o contínuo espaço-tempo segundo determinados ângulos e regressando sempre ao seu ponto de origem. Contudo, essa consciência-energia permanece sempre em contacto consigo própria mesmo enquanto incide na existência física. Nos vossos termos, essa energia regressa no estado de sonho, mas tem sempre de passar através daquilo que consideram a janela do presente.

Este retorno da consciência-energia a si própria constitui o significado do estado de sonho, no qual são iniciadas experiências fundamentalmente não físicas que depois são traduzidas em sonhos através do cérebro. Os vossos sonhos mais profundos envolvem, contudo, compreensões não materiais. O sonho, mesmo quando claramente recordado, já é uma tradução efetuada pelo cérebro físico. Essa informação entra então no vosso presente, onde colore

biológica e mentalmente a vossa vida. É também automaticamente traduzida de acordo com as vossas crenças, de modo a fazer sentido para vós, pelo menos até certo ponto.

Em termos de consciência-energia, pensem nos vossos diferentes aspetos da alma como partículas e nas correntes experienciais da consciência como ondas que atravessam essas partículas, conferindo-lhes as suas sensações. Quando estão fisicalizados, funcionam como uma partícula. A configuração dessa partícula define a forma como essas ondas experienciais são percecionadas e traduzidas em experiência; contudo, a vossa realidade mais ampla não pode ser expressa em termos tão limitados.

Tal como existem momentos mais favoráveis do que outros, na vossa esfera de atividade, para lançar foguetões ou naves espaciais rumo à Lua, também existem períodos de pico nos quais a Personalidade de Foco e o Self de Origem coincidem mais intensamente — momentos em que a comunicação atinge a sua maior eficácia. Tudo isto acontece através da janela do vosso presente.

Em termos de consciência-energia, mais uma vez, a vitalidade do vosso Self de Origem, ao incidir na realidade tridimensional, forma uma partícula correspondente à vossa Personalidade de Foco presente. Contudo, essa partícula é também desviada da Terra segundo um padrão rítmico. O mesmo acontece com outros aspetos simultâneos da alma noutros pontos do contínuo espaço-tempo, mas que, em determinados intervalos, se encontram, por assim

dizer. Cada um desses diferentes “presentes” torna-se carregado e preenchido de potencialidade; e o próprio Self de Origem — enquanto consciência-energia organizadora — é igualmente enriquecido pelas diversas experiências dos seus aspectos simultâneos, através do poder combinado e ampliado das suas diferentes linhas experienciais.

Formam-se, portanto, pontos de intensificação dentro de cada aspecto da alma. Esses ápices funcionam como pontos de atração agora abertos, através dos quais a potência ampliada do Self de Origem pode fluir. Contudo, isto pode manifestar-se como energia aparentemente errática; uma analogia possível seriam as manchas solares. Psicologicamente, ocorre uma grande fermentação e, frequentemente, as Personalidades de Foco envolvidas reorganizam-se segundo novas linhas. Em termos privados, é neste período que os seres humanos se tornam conscientes de maior expansão da consciência, tomam decisões súbitas e experienciam novas forças.

Ora, um período deste tipo aproxima-se agora em termos sociais. Isto pode refletir-se em fases de aparente agitação nas quais, contudo, uma nova criatividade está a emergir. Ocorrerão então grandes mudanças planetárias ao nível das vossas organizações, mas estas refletirão consciencializações interiores privadas que se tornam fisicamente materializadas. Se confiassem suficientemente nos vossos selves interiores e reconhecessem a fermentação criativa que está a emergir, poderiam poupar-se a muitos problemas.

Dirigindo-me agora tanto aos autores deste livro como aos seus leitores: qualquer ponto do vosso presente constitui um ponto potencial de grande mudança criativa; contudo, devido aos ritmos de que falei, é mais fácil que essas mudanças ocorram em determinados ciclos.

Uma vez que o ponto de poder e de ação se encontra no vosso presente tal como o compreendem, então cada dia funciona como uma janela capaz de oferecer diferentes perspectivas através dos seus vários enquadramentos. A janela de cada dia pode ser aberta ou fechada, mas permanece sempre enquadrada pela vossa realidade psíquica atual. Mesmo quando está fechada, a luz atravessa-a, iluminando a vossa vida diária. À vossa escala, cada dia contém, à sua maneira, pistas relativas a todas as vossas existências simultâneas.

A Personalidade de Foco presente não existe isoladamente. Dentro de qualquer período de vinte e quatro horas surgem, portanto, traços e aspetos das vossas outras experiências simultâneas, cada um manifestando-se à sua própria maneira. Cada um de vós contém aspetos da alma interligados com outras Personalidades de Foco simultâneas — algumas das quais operando em realidades não fisicalizadas — manifestando-se através da Personalidade de Foco atual; alguns desses traços podem ser bastante evidentes e outros quase impercetíveis.

Capacidades desenvolvidas noutras existências podem, por exemplo, ser agora reconhecidas como vossas, embora não estejam a ser fortemente utilizadas nesta vida presente. Vagos impulsos em

direção a determinadas realizações podem constituir pistas de que certas características permanecem inerentes, embora ainda não plenamente desenvolvidas, na Personalidade de Foco que atualmente conhecem. Dentro da vossa perspectiva, o período de vinte e quatro horas representa simultaneamente o ciclo completo de uma encarnação e um ponto de interseção entre múltiplas existências simultâneas. Nele experienciam simbolicamente uma “morte” quando a vossa consciência fisicamente sintonizada atinge o limite da quantidade de estímulos que consegue suportar confortavelmente sem repouso.

Assim, naquilo a que chamam morte física, chegam ao ponto em que a consciência sintonizada com a realidade terrestre já não consegue integrar mais experiências sem um “descanso mais longo”, reorganizando-as num todo criativo e significativo em termos temporais. Cada dia funciona, portanto, simultaneamente como uma encarnação em miniatura e como um campo de ligação entre diferentes aspetos simultâneos da alma. Por isso, através da interseção entre alma e corpo, cada Personalidade de Foco espelha diariamente os seus aspetos simultâneos da alma.

O mesmo se aplica ao nível da vossa experiência do dia a dia, no sentido em que cada dia contém igualmente dentro de si as respostas para os desafios atuais. Se estão conscientes de um determinado desafio, portanto, podem ter a certeza de que a sua solução está tão presente e tão convosco quanto o próprio desafio. A solução é simplesmente o outro lado do desafio sobre o qual podem não estar focados. Existirão até pistas claras quanto à direção adequada que devem tomar — pistas essas que já estarão

presentes na vossa experiência, mas que permanecem não reconhecidas porque estão demasiado concentrados no próprio desafio. E isto aplica-se a qualquer tipo de dilema.

Embora sejam indivíduos e possuam livre-arbítrio, também fazem parte de uma identidade mais ampla. Simplesmente não se identificam agora com o vosso Self de Origem. Possuem as vossas características únicas. O vosso Self de Origem também possui a sua própria singularidade e, ainda assim, existirão aquilo a que poderiam chamar semelhanças de família; assim, globalmente, vocês e as vossas outras Personalidades de Foco simultâneas escolhem frequentemente os mesmos tipos de desafios, embora os experienciem de formas diferentes.

À sua maneira, outras Personalidades de Foco ligadas ao vosso campo multidimensional de identidade — incluindo algumas que operam em realidades não fisicalizadas — encontram-se envolvidas em experiências algo semelhantes às vossas, embora exteriormente as situações possam ser completamente diferentes. O desenvolvimento dessas diferentes linhas experienciais permanece latente dentro da janela do ponto-momento — sendo o ponto-momento simplesmente a vossa interseção atual com a realidade que conhecem.

As experiências dos vossos eus simultâneos manifestam-se, mais uma vez, como traços dentro da vossa própria consciência, sob a forma de ideias, devaneios, imagens aparentemente desconexas ou, por vezes, até intuições súbitas. Podem recorrer a

esses conteúdos, trazendo-os à superfície, para vos ajudar a compreender os desafios atuais.

Isto não significa que venham necessariamente a experienciar uma inundação de conteúdos reencarnacionais, um reconhecimento intuitivo instantâneo de vidas “passadas” ou qualquer outro tipo de conteúdos intrusivos desse género. Significa, sim, que na vossa própria vida esses conteúdos surgem automaticamente de formas íntimas, mas enquadrados dentro da estrutura das vossas próprias compreensões, chegando mesmo a atravessar discretamente os vossos pensamentos conscientes. Muitos artistas pintam, sem o saberem, retratos dos seus eus simultâneos.²

Muitas mães descobrem-se, por vezes, a sentir-se mais jovens do que os seus filhos ou prestes a chamá-los por nomes diferentes. Impulsos para experimentar atividades que nunca antes tentaram podem, de facto, constituir mensagens provenientes de outros aspetos do vosso próprio ser. Simplesmente não existe tempo tal como o concebem, mas apenas um presente no qual todas as coisas ocorrem. Existem verdadeiros milagres de informação condensada dentro das próprias células que os cientistas não conseguem perceber, pois encontram-se para além do alcance dos instrumentos físicos. No seu próprio nível de funcionamento, a compreensão celular inclui um vasto reconhecimento de

² Sinto que sou um artista assim. Basta dizer aqui que só depois de estas sessões terem começado, em 1963, é que percebi que os meus modelos internos eram tão válidos como aqueles que fisicamente se sentavam diante de mim. De facto, via muitas vezes os primeiros com uma visão mais clara, mas a minha formação inicial e o meu trabalho como artista comercial, começando na cidade de Nova Iorque em 1939, condicionaram-me a acreditar que o artista deveria lidar apenas com aquilo que conseguia “ver” objetivamente.

Durante muitos anos, ignorei o facto de, na escola primária, ter coberto os meus cadernos amarelos com desenhos de pessoas e lugares “imaginários” com muita alegria e liberdade...

probabilidades, nos vossos termos, operando através de processos fulgurantes nos quais essas probabilidades são confrontadas, respondidas e, conseqüentemente, alteradas.

A consciência fisicamente sintonizada no vosso agora não consegue lidar com essas probabilidades esmagadoras mantendo simultaneamente um sentido estável de identidade; contudo, existem traços conscientes dentro dos vossos pensamentos diários que constituem representações psicológicas desse conhecimento. Frequentemente não confiam na vossa imaginação, considerando que ela lida com fenómenos que não podem ser chamados factos. Assim, criam artificialmente uma situação na qual esses traços globais precisam de emergir de forma indireta.

Se forem excessivamente imaginativos, por exemplo, poderão não conseguir lidar adequadamente com a vida física. Contudo, isto aplica-se apenas ao meio cultural em que atualmente operam. Originalmente, e nos vossos termos temporais, foi precisamente a imaginação que, à sua maneira, vos distinguiu das outras criaturas, permitindo-vos formar realidades na mente que depois poderiam “mais tarde” exteriorizar. Uma vez que atualmente desconfiam tanto da imaginação, não compreendem as importantes pistas que ela vos oferece, tanto em termos de resolução de desafios como de expressão criativa.

Muitas memórias reencarnacionais perfeitamente válidas surgem sob a forma de imaginação, mas vocês não confiam nelas. Uma boa parte dos vossos desafios pode ser resolvida com relativa facilidade através do uso da imaginação. Frequentemente utilizam-na

inadvertidamente para prolongar circunstâncias “negativas”, ao pensarem em tudo aquilo que poderia correr mal. Contudo, podem empregá-la de forma muito construtiva, alterando passado, presente e futuro. Para o fazerem no vosso presente, imaginem livremente uma situação na qual são felizes.

No início, essas imaginações podem parecer ridículas. Se são idosos, pobres e solitários, pode parecer altamente absurdo imaginarem-se com vinte anos, ricos e rodeados de amigos e admiradores. Na verdade, se após um exercício agradável desse tipo olharem à vossa volta e compararem aquilo que imaginaram com aquilo que possuem, poderão sentir-se ainda pior do que antes. Devem compreender, contudo, que esse mundo imaginativo existe efetivamente — embora não dentro do mundo factual que conhecem.

Ainda assim, e de acordo com a liberdade que conseguem experienciar nesse estado, tal exercício começará automaticamente a rejuvenescer o vosso corpo, mente e espírito, atraindo para vós os equivalentes possíveis dentro da realidade factual que conhecem. Usando agora a idade como exemplo, pode parecer-vos que possuem uma determinada idade e que, dentro da vossa experiência subjetiva, essa idade tem necessariamente de ser dominante; como se, independentemente da idade que tenham, estivessem até certo ponto fechados à experiência de qualquer outra idade. Contudo, em algumas existências simultâneas são muito jovens e, noutras, muito idosos.

Algumas das vossas células físicas são completamente novas, por assim dizer — a regeneração contínua da vida encontra-se fisicamente ativa dentro de vós. Nos vossos termos, isto é verdade não apenas até à vossa morte, mas mesmo depois dela, quando cabelo e unhas continuam ainda a crescer. Identifiquem-se, portanto, com essa energia constantemente nova e viva presente dentro de vós neste agora do vosso ser e compreendam que, em todos os níveis, permanecem biológica e psicologicamente interligados com essa identidade mais ampla que é o vosso Self de Origem.

Independentemente da vossa situação atual, as respostas encontram-se dentro das vossas próprias aspirações e capacidades. Frequentemente reprimem ou inibem determinados aspetos da vossa experiência para utilizar outros — contudo, a utilização dessas capacidades disponíveis libertar-vos-á automaticamente das inibições existentes noutras áreas. Podem existir circunstâncias físicas envolvendo defeitos congénitos que estão para além de qualquer alteração, situações nas quais a experiência tem de ser focalizada através de vias diferentes das habituais; contudo, mesmo aqui, os talentos e características disponíveis abrirão novos horizontes de experiência e realização.

Quando utilizarem a imaginação da forma que sugeri, façam-no deliberadamente de modo lúdico, sabendo que, em termos convencionalmente realistas, podem existir grandes discrepâncias entre imaginação e facto. Na vossa realidade atual, assumam isso como natural. Ainda assim, muitas vezes a vossa imaginação livre, espontânea e aparentemente irrealista trará soluções bastante

práticas para os vossos desafios, porque, se o exercício for realizado corretamente, libertar-se-ão automaticamente de restrições que anteriormente tomavam como garantidas.

Mesmo que uma solução direta não surja, o próprio rejuvenescimento começará a indicar-vos a direção adequada. Se são uma mulher num casamento infeliz, por exemplo, podem começar por imaginar-se com um admirador ideal. Ora, pode não surgir nenhum Sir Galahad, mas, se o exercício for realizado corretamente, começarão automaticamente a sentir-se amadas e, conseqüentemente, dignas de amor e amáveis, quando antes se sentiam rejeitadas, indignas e inferiores. Esse sentimento de serem amadas alterará a vossa realidade, atraindo amor para vós. Passarão a agir como alguém amado. O vosso cônjuge poderá então descobrir em vós qualidades extremamente agradáveis, podendo ele próprio mudar.

Por outro lado, poderão atrair outro homem para a vossa vida e terminar um casamento que já cumpriu os seus propósitos, encontrando agora o impulso e as razões para a mudança. Uma vez que a vossa imaginação transcende o tempo, ela constitui um dos vossos maiores pontos de contacto com a vossa identidade mais ampla. Devem, naturalmente, conseguir distinguir entre o mundo da imaginação e o mundo físico factual para poderem atuar eficazmente. Contudo, a realidade física emerge da imaginação, que segue o percurso das vossas crenças.

No exercício que acabei de apresentar, utilizam a crença numa mudança eficaz em determinada área e depois permitem que a

imaginação se mova livremente dentro desse enquadramento. Um exercício deste tipo faz automaticamente ainda mais, abrindo a janela da percepção e permitindo a entrada de conhecimento e experiência provenientes de outros níveis do Self de Origem. À medida que essa luz e energia fluem, serão tingidas ou coloridas pela vossa própria realidade psíquica, tal como os raios solares ao atravessarem vidro colorido.

Isto significa simplesmente que conteúdos provenientes de outros níveis da realidade surgirão frequentemente sob formas comuns — através de uma intuição súbita, de uma ideia repentina ou de alguma solução que já vos tenha ocorrido, mas sobre a qual ainda não agiram.

O conhecimento multidimensional das vossas células geralmente não está conscientemente disponível, nem elas conseguem traduzi-lo em termos experienciais diretamente compreensíveis para vós. Contudo, este tipo de trabalho com a imaginação atua como um gatilho, atraindo conteúdos provenientes de outros níveis da vossa realidade mais ampla e concentrando-os sobre o desafio específico em questão. Esses conteúdos surgirão então em formas compreensíveis para a vossa própria experiência. Por si só, um exercício deste género altera criativamente as probabilidades, pois deixam de viver o desafio como uma realidade concreta e imutável. Isto constitui um impulso psíquico que altera as mensagens que habitualmente enviam ao vosso corpo e à sua estrutura celular. Desta forma, estão então a manipular criativamente vários níveis da experiência.

Tomemos os dois exemplos dados anteriormente: a pessoa idosa que imagina juventude reativará, durante esse exercício, determinadas alterações hormonais e químicas, tornando-se mais jovem; e a mulher que se sente rejeitada fará o mesmo ao imaginar-se amada. Esta prática ativa igualmente, dentro da Personalidade de Foco presente, experiências inconscientes, mas perfeitamente válidas, trazendo à superfície episódios semelhantes ligados a outras vidas simultâneas. Numa existência, a pessoa idosa é jovem. A mulher não amada é, de facto, amada. Estas realidades inconscientes são ativadas através do uso da imaginação. E cada dia funciona como uma janela para cada vida.

Síntese Operativa

Este capítulo aprofunda a relação entre:

- crenças;
- imaginação;
- simultaneidade das existências;
- identidade multidimensional;
- e capacidade de reorganização experiencial no presente.

O eixo central do capítulo pode ser condensado assim:

O ponto de poder encontra-se sempre no presente porque é no presente que convergem:

- consciência,
- probabilidade,
- imaginação,
- identidade,
- e capacidade de transformação.

1. O Presente como Janela Operativa

Seth redefine o “presente” não como um instante isolado, mas como:

- ponto de interseção;
- janela de tradução;
- e interface operacional entre múltiplos níveis da experiência.

O presente funciona simultaneamente como:

- foco da Personalidade de Foco atual;
- ponto de contacto com outras existências simultâneas;
- e centro ativo de reorganização probabilística.

Assim:

- passado e futuro não são estruturas fechadas;
- são configurações experienciais continuamente reinterpretáveis a partir do presente.

Daí a formulação central:

O Ponto de Poder Está no Presente.

2. A Estrutura Matrioska da Identidade

Ao longo do capítulo foi necessário estabilizar vários níveis identitários implícitos no texto.

Personalidade de Foco

Identidade experiencial local fisicalizada:

- o “eu” atual;
- centro operativo da experiência terrestre.

Alma

Rede de Personalidades de Foco fisicalizadas:

- linhas reencarnacionais/simultâneas;
- diferentes encarnações ligadas à experiência terrestre.

Identities Simultâneas

Personalidades de Foco não fisicalizadas ou paralelas:

- operam noutros enquadramentos experienciais;
- não pertencem necessariamente à sequência reencarnacional terrestre.

Oversoul

Estrutura integradora que engloba:

- Personalidades de Foco fisicalizadas;
- e não fisicalizadas.

Self de Origem

Estrutura organizadora mais profunda:

- campo topológico da identidade;
- consciência-energia organizadora;
- matriz das diferentes expressões experienciais.

3. Simultaneidade das Existências

As existências não ocorrem:

- umas depois das outras,

mas:

- simultaneamente.

A ideia de “vidas passadas” é uma tradução linear produzida pela consciência fisicamente sintonizada.

Na realidade:

- múltiplas linhas experienciais coexistem;
- interagem constantemente;
- e influenciam-se mutuamente.

Assim:

- crenças presentes alteram experiências “passadas”;
 - e diferentes existências contribuem reciprocamente para a reorganização experiencial do Self de Origem.
-

4. A Imaginação como Interface Transdimensional

Um dos pontos mais importantes do capítulo.

A imaginação não é apresentada como fantasia irreal:

- mas como mecanismo operativo de contacto entre níveis da identidade.

Funções da imaginação:

- ativar probabilidades;
- reorganizar padrões internos;
- aceder a conteúdos simultâneos;
- alterar mensagens enviadas ao corpo;
- permitir reorganização celular e emocional;
- abrir a percepção a outras linhas experienciais.

A imaginação funciona como:

- tradutora;
- interface;
- e mecanismo de emergência de conteúdos multidimensionais.

5. O Corpo como Tradução das Crenças

As crenças:

- direcionam atenção;
- organizam energia;
- estruturam experiência;
- e influenciam diretamente o corpo.

Doença, limitação ou incapacidade:

- não surgem como punição;
- mas como enquadramentos específicos de focalização experiencial.

Seth distingue:

- limitações absolutas da condição de criatura;
- de
- condições passíveis de reorganização.

O ponto central:

- não é a limitação em si;
 - mas aquilo que a personalidade faz com ela.
-

6. A Função dos Contrastes**Algumas personalidades procuram:**

- desenvolvimento equilibrado;
- outras:
- grandes contrastes experienciais.

Assim podem surgir:

- vidas de extrema riqueza;
- pobreza;
- genialidade;
- incapacidade;
- poder;

- vulnerabilidade.

O contraste funciona como:

- intensificador experiencial;
 - mecanismo de focalização;
 - e catalisador de desenvolvimento.
-

7. O Dia como Estrutura Fractal da Encarnação

O capítulo introduz uma analogia importante:

Cada período de 24 horas funciona simultaneamente como:

- miniatura de uma encarnação;
- e ponto de interseção entre múltiplas existências simultâneas.

O dia contém:

- nascimento;
- desenvolvimento;
- esgotamento;

- repouso;
- e reorganização.

O sono representa:

- retorno parcial da consciência-energia;
 - reorganização experiencial;
 - e contacto com outros aspetos simultâneos.
-

8. Sonho e Comunicação Multidimensional**Durante o estado de sonho:**

- a consciência desloca-se para além do foco tridimensional habitual;
- interage com outras linhas experienciais;
- e regressa traduzindo esses conteúdos em imagens compreensíveis.

Os sonhos:

- não são apenas simbólicos;

- são traduções cerebrais de interações multidimensionais reais.

A consciência fisicamente sintonizada:

- não consegue suportar diretamente a totalidade probabilística;
 - por isso traduz esses conteúdos em:
 - sonhos;
 - imagens;
 - intuições;
 - impulsos;
 - ou imaginação.
-

9. A Consciência Celular

As células:

- possuem reconhecimento probabilístico;
- operam para além da consciência racional;
- e respondem às crenças, imagens e estados internos.

A imaginação:

- altera sinais enviados ao corpo;
 - reorganiza padrões hormonais e emocionais;
 - e pode iniciar processos reais de transformação biológica.
-

10. Desafios e Probabilidades**O desafio deixa de ser visto como:**

- obstáculo fixo,
- e passa a ser:
- configuração probabilística aberta.

Ao alterar:

- imaginação;
- crenças;
- focalização;

modificam-se:

- probabilidades;
- comportamentos;
- estados internos;
- e respostas corporais.

11. Estrutura Operativa Central do Capítulo

O capítulo pode ser condensado nesta sequência:

Crenças

↓

Focalização da consciência

↓

Organização da experiência

↓

Ativação probabilística

↓

Imaginação como interface



Acesso a conteúdos simultâneos



Reorganização experiencial



Transformação do presente

12. Formulação Nuclear

O presente:

- não é apenas um instante temporal;
- é o ponto operacional onde:
 - identidade,
 - imaginação,
 - crença,

- corpo,
- probabilidade,
- simultaneidade

e

- transformação

se cruzam continuamente.

Por isso:

o ponto de poder não está no passado,

nem no futuro,

mas na capacidade presente de reorganizar a experiência.

CAPÍTULO 20

O Mundo Probabilístico dos Sonhos e a Organização da Experiência Física

Uma vez que são criaturas físicas, até os vossos sonhos têm de ser traduzidos através da realidade da vossa carne. Ao nível coletivo e através dos métodos que descrevi, ajudam a formar uma realidade física na qual, contudo, cada experiência é única.

Da mesma forma, cada um de vós forma um mundo onírico global no qual existe um certo acordo geral, mas onde cada experiência permanece original. O mundo dos sonhos possui as suas próprias extensões, tal como o mundo físico possui as suas. Na realidade desperta, as crenças necessitam de tempo até que a sua materialização se torne experienciável. Entre infinitos eventos prováveis, normalmente apenas um pode ser experienciado fisicamente.

O mundo onírico opera como um campo contextual criativo no qual eventos prováveis são instantaneamente materializados, apresentados sob forma experienciável ou simbólica. Entre essas possibilidades, escolhem então aquelas mais adequadas à expressão física. Existem outras razões importantes para sonhar, mas aqui limitar-nos-emos a esta questão específica e ao próprio mundo onírico.

É apenas porque esperam que a experiência onírica seja semelhante à vida quotidiana que consideram tantos sonhos caóticos. Normalmente, por exemplo, uma árvore não se transforma num pavão. Se recordarem um acontecimento onírico desse género, ele parecer-vos-á destituído de sentido pela manhã.

Os vossos estados emocionais possuem maior mobilidade no estado de sonho. Num momento podem sentir-se enraizados como uma árvore e, no instante seguinte, experienciar-se como um belo pavão — caso em que percecionarão a árvore a transformar-se na ave. Desligados da sua habitual atração diária pelos acontecimentos físicos, os vossos estados emocionais formarão frequentemente as suas próprias paisagens, utilizando os sonhos como meio criativo. Já expliquei, no Capítulo Dezoito, a profunda correlação existente entre as vossas emoções, crenças e condições físicas como o clima. De forma semelhante, cada um de vós desempenha individualmente um papel na criação do mundo onírico. Este é também o resultado das vossas emoções e crenças num nível diferente e, embora não seja perceptível em termos físicos — organizado com montanhas e continentes como o vosso planeta, para ser examinado pelos vossos instrumentos — existe em termos igualmente válidos.

Isto não significa que os sonhos possam ser decifrados através da utilização de símbolos gerais predefinidos. Tal como criam e experienciam a vossa vida diária através das vossas emoções e crenças pessoais, o mesmo se aplica à realidade onírica. Aí, contudo, os vossos pensamentos e emoções tornam-se “instantaneamente” vivos, emergindo uns sobre os outros e

surgindo plenamente formados, por assim dizer. O mundo onírico existe também em termos energéticos, naturalmente, mas simplesmente em frequências que não são fisicamente evidentes. Grande parte do vosso trabalho e planeamento criativo interior ocorre neste nível.

Tem de existir alguma diferenciação entre experiência onírica e experiência desperta para que consigam atuar dentro da vida quotidiana mais estreitamente focalizada. Contudo, não existe grande razão para a enorme separação que atualmente existe entre as vossas vidas desperta e onírica. Como mencionei anteriormente no Capítulo Treze, por exemplo, essa divisão resulta em grande parte das vossas crenças coletivas e pessoais acerca da natureza da realidade e dos hábitos que a raça adquiriu de separar conteúdos “objetivos” dos subjetivos. Quando estão determinados a manipular o vosso ambiente, separam-se dele. Uma vez que fazem parte dele, isso leva-vos também a tentar separar-vos da vossa própria realidade subjetiva.

É perfeitamente possível levar a vossa mente consciente para o estado de sonho — e com vantagem para vós. Quando o fazem, percebem que o “eu” onírico e o “eu” desperto são um só, operando, contudo, em ambientes inteiramente diferentes. Tornam-se então familiarizados com profundidades de experiência e conhecimento antes desconhecidas. Adquirem uma verdadeira flexibilidade e uma consciência expandida do vosso próprio ser, abrindo canais de comunicação entre as vossas realidades desperta e onírica. Isto significa que se tornam muito mais capazes de utilizar

conhecimento inconsciente e também de familiarizar o inconsciente com a vossa situação física presente.

Tal procedimento pode colocar-vos em contacto com uma sabedoria que têm negado a vós próprios, ajudar a unificar toda a vossa situação de vida e libertar a vossa energia para fins práticos do quotidiano. Até mesmo a decisão de tentar uma experiência deste tipo é benéfica, pois pressupõe automaticamente uma flexibilidade de atitude por parte da mente consciente. Se têm medo dos vossos sonhos, têm medo de vós próprios.

Tal como a vossa situação presente, com todos os seus desafios e alegrias, se encontra contida de forma condensada em cada um dos vossos dias, o mesmo se aplica à vossa vida. Os sonhos de cada noite proporcionam-vos então um vasto campo de criatividade. Espalhados diante de vós em grande profusão, encontrarão neles não apenas os desafios, mas também as respetivas soluções. Ora, em termos físicos, pode levar algum tempo até que a vossa mente consciente aceite ou reconheça um diagnóstico fornecido num sonho. Este poderá surgir-vos mais tarde sob uma forma alterada, como uma intuição, uma percepção súbita ou um impulso para agir. Se não confiam em vós próprios, poderão ignorar esses impulsos e não tirar partido das respostas.

A mente consciente iluminada permanece sempre alerta para esse tipo de mensagens. Também podem ir mais longe do que isto, entrando no próprio estado de sonho e solicitando determinados sonhos, determinadas soluções, encurtando assim, por assim dizer, o tempo que de outra forma poderia estar envolvido.

De um modo geral, se não acreditam que podem tornar-se conscientes no estado de sonho, então essa realização tornar-se-á relativamente impossível. Ela irá contra a vossa ideia de realidade, impedindo assim a abertura e a aceitação necessárias. Embora as vossas crenças estruturem grande parte da vossa atividade onírica, existem também outros fatores envolvidos, simplesmente porque o foco da vossa consciência não está intensamente direcionado para a realidade física, mas apenas tenuemente relacionado com ela.

Além disso, pensamentos e ideias possuem também a sua própria validade eletromagnética. Na vida desperta testam as vossas ideias no mundo dos factos. Os factos são apenas ficções aceites, naturalmente, mas as ideias precisam de fazer sentido e encaixar na “narrativa” aceite. No estado de sonho permitem-se maior liberdade, experimentando determinadas ideias e crenças neste enquadramento mais plástico. Assim, podem inicialmente aceitar novas crenças no estado de sonho, enquanto a realização intelectual ou emocional poderá surgir apenas “mais tarde”.

Durante o sonho, a própria mente consciente torna-se muito mais permissiva e lúdica. Pode permitir-se essa maior flexibilidade porque sabe perfeitamente que não precisa de testar imediatamente uma teoria no contexto da vida diária. Volta-se espontaneamente para o interior, em direção às áreas da experiência da psique, enquanto campo organizador da experiência, para descobrir aquilo que poderá utilizar em benefício próprio — muito semelhante a um explorador à procura de recursos em território virgem.

A consciência sintonizada com a realidade terrestre tem de atuar dentro do contexto espaço-tempo, pois apenas dentro desse enquadramento consegue perceber claramente os acontecimentos. No estado de sonho, a consciência ignora em grande medida as relações espaço-tempo e, ainda assim, permanece firmemente baseada no mecanismo corporal físico. Assim, os sonhos são experienciados fisicamente. Percebem-se a correr, falar, comer, realizando atividades claramente físicas — exceto pelo facto de não serem executadas pelo corpo que repousa na cama.

A orientação continua a ser a de conteúdos traduzidos em dados sensoriais vividos intensamente, embora, mais uma vez, sob um ângulo difuso. Por outras palavras, na maioria dos sonhos os conteúdos continuam a ser recebidos, traduzidos e interpretados à luz da vida corporal física. São também estes os sonhos mais frequentemente recordados. Para além disso existem experiências raramente recordadas, nas quais desaparece a habitual identificação da vossa consciência com os referenciais da vida física. As imagens, tal como as concebem, baseiam-se na vossa própria estrutura neurológica e nas interpretações que fazem dela.

Quando consideram, por exemplo, a sobrevivência após a morte, imaginam todos os sentidos plenamente operacionais, embora talvez num corpo não físico. Nesse contexto, a percepção sem imagens parece impossível. Contudo, em determinadas situações oníricas entram num estado de consciência bastante desligado desse tipo de referenciais sensoriais. As imagens, enquanto tais, não estão envolvidas, embora posteriormente possam ser

inconscientemente fabricadas para efeitos de tradução e conversão experiencial. Nessas condições aproximam-se da compreensão daquilo que a vossa consciência é quando deixa de estar minimamente orientada para a realidade física.

Na vossa vida diária podem, subitamente, saber algo sem saberem como o sabem, sem estarem conscientes de qualquer imagem específica ou impressão sensorial. O conhecimento simplesmente “está lá”. Este tipo de atividade aproxima-se do modo de conhecer da vossa própria consciência quando ela deixa de depender tão fortemente dos estímulos sensoriais habituais enquanto referenciais. Ela simplesmente sabe. Assim, nesses determinados estados de sonho, vocês simplesmente sabem. Experienciam o vosso ser para além da identificação com a carne.

Esse tipo de consciência onírica pode literalmente regenerar a vossa vida, embora o impacto original venha a ser esquecido e o acontecimento inteiro seja geralmente traduzido em imagens antes do despertar. Esses acontecimentos oníricos podem ser chamados experiências de alinhamento com o Self de Origem. Nesses estados, a mente consciente realinha-se temporariamente com o Self de Origem. Noutro nível, os átomos possuem este mesmo tipo de conhecimento.

Pode parecer que estes estados de “simplesmente saber” pouco têm a ver com a vossa vida diária, particularmente porque raramente são recordadas e, mesmo então, apenas sob a forma de tradução; contudo, fornecem-vos energia adicional — precisamente quando mais necessitam dela. Em períodos de tensão, a mente

consciente abandona frequentemente, por momentos, a sua orientação habitual e deixa-se realinhar, por assim dizer, com o Self de Origem, onde sabe que será regenerada e verdadeiramente renascida.

Enquanto permanecem fisicamente ligados ao corpo, têm de interpretar a experiência em termos sensoriais, mesmo nos sonhos. Por vezes, a vossa consciência consegue deslocar-se para outras áreas, mas então os acontecimentos precisam de ser traduzidos fisicamente de alguma forma. Na vida desperta percecionam apenas determinadas porções dos acontecimentos que se enquadram no vosso contínuo espaço-tempo. Nos sonhos podem ter uma visão mais ampla. Podem, por exemplo, ver no passado, presente e futuro objetos que, no vosso tempo, ocuparão um determinado espaço.

Muitas vezes, um sonho desse tipo será considerado destituído de sentido porque, ao nível dos vossos “factos”, objetos passados, presentes e futuros não podem aparecer simultaneamente no mesmo espaço. Em qualquer caso, o espaço não é realmente o mesmo nem idêntico. Apenas vos parece assim. O próprio espaço acelera de formas que não compreendem. Não estão sintonizados com essas frequências. Qualquer ponto no espaço é também um ponto naquilo a que chamam tempo — uma porta que ainda não aprenderam a abrir.¹

¹ Seth apresenta material análogo a este no Capítulo Vinte de Seth Fala: “O que percebes do tempo é uma porção de outros eventos que se intrometem no teu próprio sistema, frequentemente interpretados como movimento no espaço...” Este capítulo contém também alguns dados aplicáveis sobre as unidades de energia eletromagnética (EE) de Seth, as suas diversas

De forma semelhante, o vosso cérebro físico funciona como uma interface focalizadora da atividade mental. De forma semelhante, o vosso cérebro físico funciona como uma interface focalizadora da atividade mental. As vossas crenças, por sua vez, são então largamente responsáveis pelas áreas do cérebro que ativam e pela consequente ação não física da mente. O foco físico proporciona-vos uma realidade magnífica, intencional e especializada. Contudo, sem a atividade onírica estariam encerrados dentro dessa realidade, receosos de experimentar novos conceitos e novas formas de conhecimento intuitivo perante aquilo que parece ser uma realidade tão sólida como rocha. Assim, o estado de sonho oferece-vos um palco preliminar no qual hipóteses de trabalho podem ser criativamente formadas e experimentadas dentro de um contexto lúdico.

Ainda assim, os sonhos que têm e recordam, bem como a consequente resolução de muitos desafios, representam apenas a camada superficial da atividade onírica. Seguir-vos a vós próprios para dentro dos vossos sonhos constitui uma experiência fascinante e, nesse contexto onírico, podem tornar-se conscientes do funcionamento da vossa própria consciência e dos seus diferentes níveis. Para o fazerem, precisam de acreditar na integridade e continuidade do vosso próprio ser. Se não confiam na vossa mente consciente no estado de vigília, também não confiarão na vossa mente consciente no estado onírico, e os conteúdos convertidos em paisagens e figuras oníricas parecer-vos-ão ameaçadores.

A crença de que os sonhos são desagradáveis pode efetivamente torná-los assim ou, no melhor dos casos, fará com que recordem apenas acontecimentos oníricos assustadores.

Contudo, se acreditam que não sonham, então inibirão a memória dos sonhos — embora continuem a sonhar. Essas experiências riquíssimas deixarão de fazer parte da vossa vida consciente devido à vossa crença. Desta forma, o vosso mundo onírico ficará mais condicionado, tal como a vossa experiência de vida no estado de vigília; e, ainda assim, existe uma experiência desperta coletiva e uma experiência onírica coletiva dentro das quais cada indivíduo encontra o seu próprio lugar, aceitando ou rejeitando acontecimentos. Nos vossos termos, a humanidade, em qualquer dado “momento”, trabalha simultaneamente os seus desafios no estado de sonho e essas soluções acabam depois por materializar-se fisicamente.

Dado existir maior liberdade relativamente ao tempo e espaço no mundo onírico, existe também uma perspetiva global mais ampla; muitas soluções que, embora possam parecer inadequadas a curto prazo — à medida que são fisicamente ativadas — serão vistas, a longo prazo, como altamente criativas. Tanto individual como coletivamente, portanto, a humanidade utiliza o mundo onírico como um terreno preliminar de experimentação. É dessas realidades “fantasiadas” e desses eventos probabilísticos experienciados no mundo onírico que emergem todos os “factos” fisicamente aceites no vosso mundo do verdadeiro e do falso.

Os eventos probabilísticos experienciados no mundo onírico, e perfeitamente válidos noutras áreas da realidade, tornam-se, digamos, falsos no vosso mundo, enquanto o mesmo tipo de acontecimento, quando fisicamente concretizado, passa a ser considerado verdadeiro.

As vossas guerras são primeiro combatidas, perdidas ou vencidas no mundo onírico, e a vossa versão física da história segue apenas a linha ténue de uma única série de probabilidades. Para vós, uma determinada guerra foi ganha ou perdida por um dos lados. Na vossa reduzida compreensão dos acontecimentos, só pode existir um resultado definitivo para uma batalha, por exemplo. Existirão certos factos rígidos: um combate envolvendo tantas pessoas, ocorrido num determinado dia e lugar, culminando numa vitória específica.

Historicamente, tratados serão assinados; contudo, em termos muito mais amplos, percecionam apenas uma pequena dimensão, ou um ângulo, de um acontecimento muito maior que transcende completamente as vossas ideias acerca do tempo e do espaço envolvidos. A batalha inicial, por assim dizer, ocorreu primeiro ao nível onírico; depois, tanto individual como coletivamente, a humanidade decidiu quais as porções do acontecimento que seriam concretizadas em termos físicos. Contudo, mesmo dentro desses termos reconhecidos, torna-se bastante evidente que o vencedor é frequentemente também o derrotado.

O acontecimento total transcende qualquer julgamento de verdadeiro ou falso. Um acontecimento completo, incluindo todas

as suas probabilidades, obviamente não pode caber dentro do vosso atual enquadramento de referência. Deste modo, nos vossos sonhos trabalham com probabilidades e decidem quais delas se tornarão os vossos “factos verdadeiros” físicos. Aqui possuem grande liberdade, tanto individual como coletivamente.

É aqui que cada homem constrói o seu próprio destino e, através da utilização desse conhecimento onírico, escolhe conscientemente quais os episódios que irá materializar e experienciar fisicamente. Aceitarão assim dos vossos sonhos os conhecimentos que concordem em grande parte com as vossas crenças conscientes da vida desperta. Existe uma interação, como mencionei anteriormente, na qual novas crenças são, por assim dizer, experimentadas. Nesse sentido, não estão à mercê dos vossos sonhos em qualquer aceção da palavra.

Ainda não compreenderam a grande troca dinâmica existente entre a experiência desperta e a experiência onírica. Foram ensinados a acreditar na existência de uma barreira artificial entre ambas que, na realidade, não existe. Ao sugerirem antes de dormir que vos sejam dadas soluções para determinados desafios, começam automaticamente a utilizar em maior grau o vosso conhecimento onírico e a abrir as portas para a vossa própria criatividade ampliada.

Atualmente, a humanidade possui muito pouco conhecimento acerca do mundo onírico, do seu lugar dentro dele ou dos seus efeitos sobre a vida consciente quotidiana. Muitos dos aspetos mais poderosos da consciência encontram-se precisamente em atividade

quando vos parece que estão aparentemente inconscientes e adormecidos para a realidade física. Ser-vos-ia impossível lidar com a vasta quantidade de conteúdos disponíveis no contexto temporal tal como atualmente o experienciam. Para operarem adequadamente dentro do vosso campo altamente focalizado, uma quantidade quase infinita de conteúdos precisa de ser instantaneamente assimilada, probabilidades calculadas e determinados equilíbrios mantidos — sem que sequer tenham consciência disso.

Inatamente, a vossa consciência é capaz de realizar tais feitos, mas esse trabalho não pode ser executado pela mente consciente fortemente ligada à relação espaço-tempo. Aquilo que consideram a vossa mente consciente recebe a tarefa de avaliar os “factos” da vida diária. Forma então crenças acerca da realidade e estas são utilizadas no mundo onírico como um dos principais critérios de referência, por assim dizer, ativando a emergência de determinados eventos probabilísticos convertidos em acontecimentos experienciais em vez de outros.

Utilizam as vossas crenças como filtros no mundo onírico, procurando outros acontecimentos compatíveis com as vossas ideias acerca da realidade. As vossas convicções ajudam-vos naturalmente a filtrar eventos prováveis que surgem sob a forma de sonhos — separando-os de outros que não vos dizem respeito. Contudo, uma vez que não são apenas criaturas focalizadas fisicamente, existem também outros fatores em funcionamento. Possuem dentro de vós o conhecimento condensado da totalidade do vosso ser.

Esse conhecimento não pode manifestar-se de forma completa numa consciência ligada a um cérebro físico. A realidade multidimensional simplesmente não pode ser expressa na sua totalidade. No mundo onírico, quando a consciência se relaciona apenas tenuemente com as preocupações físicas, vislumbres do Self de Origem podem surgir em imagens e fantasias oníricas que expressarão simbolicamente a vossa existência mais ampla. Se as vossas crenças conscientes vos estiverem a causar grande sofrimento, crenças compensatórias e benéficas podem ser recebidas do Self de Origem.

O vosso ser — a consciência mais ampla que são ao nível do Self de Origem — intersecta-se com o espaço e o tempo; nasce simultaneamente na carne em muitos “pontos-momento”. Chamariam a cada uma dessas imersões na existência tridimensional uma vida, com a sua própria Personalidade de Foco. E vocês são uma dessas Personalidades de Foco. Cada Personalidade de Foco precisa de experienciar-se em termos temporais. Contudo, cada Personalidade de Foco é também parte do seu próprio ser mais amplo — o Self de Origem — parte da consciência-energia da qual emerge continuamente. Nos sonhos, a vossa consciência-energia, ao nível da Personalidade de Foco, tende então a alinhar-se com o Self de Origem.

De certo modo, atravessam todas as noites diferentes estados experienciais e pontos de reenquadramento dos quais não possuem consciência. Durante o sono, a Personalidade de Foco reenquadra-se continuamente em relação a diferentes probabilidades experienciais entre nascimento e morte. Ainda assim, a mente

consciente, enquanto foco local operacional da consciência, mantém o seu sentido de continuidade através do alinhamento com o Self de Origem. Tudo isto está relacionado com oscilações de focalização da consciência-energia entre diferentes níveis da identidade e, sob um determinado ponto de vista, aquilo que consideram a vossa vida corresponde ao aparente “comprimento” de um raio de luz observado a partir de outra perspetiva.

Sob os sonhos que recordam existem experiências de consciência que apenas surgem ocasionalmente e sob formas distorcidas. Estas expressam, em termos não físicos, a vossa relação com o vosso Self de Origem. É aqui que são regenerados e onde deixam temporariamente de estar condicionados pelas vossas crenças conscientes. É a partir deste nível que os ideais individuais e coletivos são formados. Esta atividade manifesta-se frequentemente para além do foco habitual da atividade onírica comum ao nível da mente consciente. Menos percetivelmente, ela prossegue continuamente, pois representa a base sobre a qual a vossa mente consciente se sustenta.

A realidade física na qual nascem não é nem de perto tão sólida, predeterminada ou definida quanto aparenta ser. Em vez disso, existe um campo de rica interação. A vossa consciência precisa de estar focalizada numa determinada faixa de frequências antes sequer de conseguir percecionar matéria, quanto mais solidez. Durante o sono, a vossa consciência oscila entre diferentes faixas de frequências, oscilando entre o agrupamento da matéria física e estados mais plásticos de “pré-matéria”, formando a partir deles a forma final que a matéria assumirá no vosso mundo.

O mesmo se aplica aos acontecimentos, nos quais alguns serão cristalizados em termos físicos e outros não. Os níveis mais profundos do vosso próprio ser estão conscientes daqueles propósitos e intenções que vos são únicos. Inconscientemente, possuem dentro de vós aquilo que poderiam considerar um conjunto de projetos estruturais para o tipo específico de realidade física que desejam materializar. Vocês são os arquitetos. Contudo, existe um sistema de equilíbrios e compensações através do qual, em determinados sonhos, tomam consciência desses projetos estruturais. Eles podem surgir ao longo da vossa vida sob a forma de sonhos recorrentes de determinada natureza — sonhos de alinhamento — e, mesmo que não os recordem, despertarão com os vossos propósitos fortalecidos ou subitamente claros.

Quando trabalham com as vossas crenças, descubram o que realmente pensam acerca do mundo onírico, pois, se confiarem nele, ele poderá tornar-se uma aliada ainda mais importante graças à cooperação da vossa mente consciente. Se desejam resolver uma discussão, digam a vós próprios que o farão no estado de sonho. Aí poderão falar livremente com aqueles que, de outro modo, talvez vos evitassem. Muitas reconciliações ocorrem nesse nível. Peçam a resposta para qualquer desafio e ela será dada — mas precisam de confiar em vós próprios e aprender a interpretar os vossos próprios sonhos. Não existe outra forma de o fazer senão começarem vós mesmos e trabalharem diretamente com os vossos sonhos, pois isso ajudará a restaurar um alinhamento intuitivo e dar-vos-á o conhecimento de que necessitam. A vossa crença no propósito operativo do mundo onírico pode, portanto, aumentar a sua eficácia prática.

Síntese Operativa

Este capítulo aprofunda uma das ideias centrais de Seth: o mundo onírico não constitui um domínio separado da realidade física, mas um mecanismo operativo através do qual a experiência física é continuamente organizada, atualizada e reenquadrada.

O sonho deixa assim de ser entendido como:

- simples fantasia subjetiva;
- atividade aleatória da mente;
- ou fenómeno simbólico sem função concreta;

e passa a ser compreendido como:

um campo probabilístico de reorganização experiencial.

Ou seja:

o sonho é um mecanismo operativo de atualização da experiência.

1. O Mundo Onírico como Campo Probabilístico

Segundo Seth, a realidade física não é fixa nem rigidamente predeterminada. Ela emerge continuamente a partir de um campo muito mais vasto de probabilidades experienciais.

Aquilo que a mente consciente interpreta como:

- “factos”;
- acontecimentos sólidos;
- e realidade objetiva;

corresponde apenas:

à estabilização física de determinadas probabilidades entre inúmeras outras possíveis.

O mundo onírico funciona precisamente como:

- terreno preliminar de experimentação;
- laboratório operativo;
- e campo de seleção probabilística;

no qual:

- eventos possíveis;
- hipóteses experienciais;
- respostas;
- reorganizações;
- e soluções;

são experienciados antes da sua eventual materialização física.

Assim:

- a experiência física não surge isoladamente;
- mas como cristalização localizada de processos probabilísticos mais amplos.

2. Sonho e Experiência Física

O capítulo elimina progressivamente a separação rígida entre:

- vida desperta;

e:

- vida onírica.

Seth sugere que:

- a humanidade foi condicionada a considerar o sonho como irreal;
- e a experiência física como absolutamente objetiva.

Contudo:

- ambos os estados fazem parte de um mesmo continuum organizador da consciência.

A diferença principal reside no grau de focalização experiencial.

Na experiência desperta:

- a mente consciente encontra-se altamente focalizada;
- orientada para referências sensoriais;
- e estabilizada através das crenças.

No sonho:

- essa focalização torna-se mais flexível;
 - permitindo acesso a:
 - probabilidades;
 - reorganizações;
 - soluções;
 - e novas formas de conhecimento intuitivo.
-

3. A Mente Consciente

Ao longo deste capítulo torna-se operacionalmente clara a distinção entre:

- consciência;
- e:
- mente consciente.

A mente consciente pode ser entendida como:

o foco local operacional da consciência.

A sua função principal consiste em:

- estabilizar a experiência física;
- interpretar os “factos” quotidianos;
- organizar referências sensoriais;
- e manter continuidade experiencial no enquadramento espaço-tempo.

Ela não constitui a totalidade da consciência, mas um dos seus níveis de focalização.

4. Crenças como Lentes Tradutoras

As crenças desempenham um papel fundamental tanto:

- na experiência desperta;

como:

- na experiência onírica.

Neste capítulo torna-se evidente que:

as crenças funcionam como lentes ou filtros tradutores da experiência.

São elas que:

- selecionam probabilidades;
- organizam percepções;
- estabilizam acontecimentos;
- e determinam aquilo que poderá ou não tornar-se experienciável.

O mesmo mecanismo opera nos sonhos:

- certos conteúdos são aceites;
- outros filtrados;
- outros rejeitados.

Assim:

- os sonhos não são arbitrários;
- nem totalmente impostos à mente consciente.

Existe uma interação contínua entre:

- crenças conscientes;
 - reorganização onírica;
 - e atualização experiencial.
-

5. Conhecimento Intuitivo e Alinhamento

Um dos pontos mais importantes do capítulo é a reformulação operativa da intuição.

Seth sugere que muitos conhecimentos surgem:

- sem raciocínio linear;
- sem imagens definidas;
- e sem referência sensorial direta.

Esse conhecimento aparece simplesmente como:

“saber”.

Neste contexto, o conhecimento intuitivo não corresponde a:

- emoção vaga;
- inspiração nebulosa;
- ou irracionalidade;

mas:

a conhecimento obtido diretamente através do alinhamento entre níveis da consciência.

O sonho desempenha aqui uma função central:

- flexibiliza o foco da mente consciente;
- reduz a rigidez das crenças;
- e facilita reorganizações internas.

6. Sentimentos e Emoções

A afinação conceptual deste capítulo tornou particularmente importante a distinção operativa entre:

- emoções;
- e:
- sentimentos.

Emoções

As emoções relacionam-se sobretudo com:

- organização da experiência local;
- reatividade experiencial;
- dinâmica das crenças;
- e interpretação sensorial da realidade.

Sentimentos

Os sentimentos surgem como:

vias de comunicação e alinhamento entre diferentes níveis do Self.

Quando existe maior coerência entre:

- Personalidade de Foco;

- mente consciente;
- psique;
- e Self de Origem;

o conhecimento intuitivo torna-se mais claro, estável e operativo.

7. O Self de Origem e a Estrutura Matrioska da Identidade

Ao longo do capítulo emerge implicitamente uma arquitetura multinível da identidade.

A Personalidade de Foco:

- corresponde à identidade experiencial localizada na realidade física.

O Self de Origem:

- representa o nível organizador ampliado da consciência;
- do qual diferentes Personalidades de Foco emergem simultaneamente.

Os sonhos funcionam frequentemente como:

- mecanismos de alinhamento;
- reenquadramento;
- e comunicação funcional entre esses níveis.

Importa notar que:

- estes níveis não devem ser entendidos como “lugares”;
 - mas como diferentes níveis de focalização da mesma consciência.
-

8. Sonhos de Alinhamento

O capítulo sugere que determinados sonhos:

- recorrentes;
- profundamente claros;
- regeneradores;
- ou transformadores;

podem representar:

sonhos de alinhamento.

Nestes casos:

- a mente consciente recebe reorganizações provenientes de níveis mais amplos da consciência;
- frequentemente sob forma simbólica;
- intuitiva;
- ou parcialmente traduzida no equivalente sensorial.

Mesmo quando não são recordados:

- os seus efeitos podem manifestar-se:
 - como clareza;
 - reorganização;
 - fortalecimento interior;
 - ou mudança de direção experiencial.

9. Probabilidades e História

Seth aplica o mesmo modelo probabilístico:

- à vida individual;
- e à experiência coletiva da humanidade.

Guerras, acontecimentos históricos e decisões coletivas:

- seriam primeiro experienciados probabilisticamente;
- no mundo onírico;
- antes da sua cristalização física.

A história física corresponderia assim:

- apenas a uma entre inúmeras trajetórias possíveis.

O mundo físico torna-se:

- uma estabilização localizada de probabilidades;

e não:

- uma realidade absoluta e isolada.

10. Síntese Estrutural do Capítulo

Este capítulo apresenta implicitamente uma arquitetura operacional da consciência:

Consciência



Self de Origem



Psique / Campo organizador



Personalidade de Foco



Mente consciente



Crenças (lentes tradutoras)



Experiência física

O sonho surge como:

- mecanismo de reorganização;
- laboratório probabilístico;
- sistema de atualização experiencial;
- e meio de comunicação entre níveis da consciência.

A realidade física deixa assim de ser entendida como:

- estrutura fixa;
- isolada;
- ou absolutamente objetiva;

e passa a ser compreendida como:

experiência continuamente organizada através da interação entre consciência, crenças, probabilidades e focalização experiencial.

CAPÍTULO 21

Afirmação e Negação — Amor e Ódio

Afirmação significa dizer “sim” a ti próprio, à vida que levas e à aceitação da tua singularidade enquanto pessoa. Essa afirmação significa que declaras a tua individualidade. Afirmação significa que abraças a vida que é tua e que flui através de ti. A afirmação de ti próprio é uma das tuas maiores forças. Podes, por vezes, negar muito adequadamente certos enquadramentos da experiência, continuando ainda assim a confirmar a tua própria vitalidade. Não tens de dizer “sim” a pessoas, questões ou acontecimentos que te causem profunda perturbação. Afirmação não significa uma aceitação vaga e amorfa de tudo aquilo que surge no teu caminho, independentemente do que sentes em relação a isso. Biologicamente, afirmação significa saúde. Prossegues a tua vida compreendendo que formas a tua experiência e enfatizando a tua capacidade para o fazer.

Afirmação, portanto, não significa sentar-te passivamente e dizer: “Nada posso fazer. Tudo está nas mãos do Destino, portanto aconteça o que acontecer.” A afirmação baseia-se na compreensão de que nenhuma outra consciência é igual à tua, de que as tuas capacidades são singularmente tuas e diferentes das de qualquer outra pessoa. É a aceitação da tua individualidade na carne. Fundamentalmente, trata-se de uma afirmação espiritual, psíquica

e biológica, representando a valorização da tua integridade singular.

Um átomo pode cuidar de si próprio, mas os próprios átomos são algo semelhantes a animais domesticados; ao integrarem a família biológica do corpo, tornam-se, até certo ponto, como cães ou gatos amistosos sob o teu domínio. Os animais assimilam as características dos seus donos. As células são profundamente influenciadas pelo seu comportamento e pelas suas crenças. Se afirmares a legitimidade do teu ser físico, ajudarás então as células e os órgãos do teu corpo e, sem sequer o saberes, tratá-los-ás com gentileza. Se não confiares na tua natureza física, irradiarás igualmente esse sentimento, independentemente dos procedimentos de saúde que possas adotar. As células e os órgãos sabem se confias ou não neles, tal como acontece com os animais. De certo modo, quando não confirmas a legitimidade do teu ser físico tal como ele existe no espaço e no tempo, crias uma espécie de resistência interna contra ti próprio — como se produzisses anticorpos contra a tua própria expressão física.

Podes afirmar adequadamente a tua singularidade, por vezes, dizendo “não”. A individualidade concede-te o direito de tomar decisões. Nos vossos termos, isso significa dizer “sim” ou “não”. Por implicação, consentir sempre pode muito bem significar que estás a negar a tua própria singularidade enquanto pessoa. “Eu odeio”, por exemplo. Uma pessoa que diz “Eu odeio” está, pelo menos, a afirmar que existe um “eu” capaz de odiar. Aquele que diz: “Não tenho o direito de odiar” não está a confrontar a sua própria individualidade.

Um homem ou uma mulher que conhece o ódio compreende igualmente as diferentes polaridades da experiência emocional, incluindo o amor. As ambiguidades, os contrastes, as semelhanças e a afirmação da Personalidade de Foco — enquanto expressão viva do Self na experiência física — permitem o livre fluxo das emoções. Muitos rejeitam a experiência de emoções que consideram negativas e tentam “afirmar” aquilo que entendem como emoções positivas. Não se permitem oscilar dentro da sua condição de criatura e, ao fingirem não sentir aquilo que sentem, negam a integridade da própria experiência.

As emoções seguem as crenças. São estados naturais e continuamente mutáveis da experiência emocional, cada um conduzindo ao outro num livre fluxo de energia mobilizadora e atividade — tonalidades coloridas, ricas e luminosas que trazem variedade à qualidade da experiência. Esses estados da personalidade podem ser comparados a cores, claras e escuras, padrões mais ou menos intensos de energia que representam sempre movimento, vida e variedade. Recusá-las é inútil. Constituem um dos meios através dos quais a consciência, através da mente consciente, se conhece a si própria na experiência física. Não são destrutivas. Uma emoção não é boa ou má. As emoções simplesmente são. Representam polaridades dinâmicas através das quais o poder da consciência se manifesta e organiza experiência. Quando deixadas livres, fundem-se num poderoso mar do ser.

Não podes afirmar uma emoção e negar outra sem criar barreiras. Tentas lançar para fora do foco da mente consciente aquilo que consideras emoções negativas, tal como antigamente

escondiam parentes considerados loucos. Tudo isto porque não confias nos aspetos da tua individualidade na carne. Afirmção significa, assim, aceitar a tua Alma tal como ela se manifesta na tua condição de criatura. Já disse isto anteriormente nos capítulos Sete, Nove, etc., mas não podes negar a tua condição de criatura — enquanto Personalidade de Foco — sem negar a tua Alma, nem podes negar a tua Alma sem negar a tua condição de criatura.

Quando deixado entregue a si próprio, o ódio não dura. Muitas vezes aproxima-se do amor, pois aquele que odeia sente-se atraído pelo objeto do seu ódio através de laços profundos. Pode também constituir um método de comunicação, mas nunca é um estado constante e estável, transformando-se automaticamente quando não é reprimido. Se acreditares que o ódio é errado e mau, e depois te descobrires a odiar alguém, poderás tentar inibir essa emoção ou voltá-la contra ti próprio — enfurecendo-te contigo em vez de com o outro. Por outro lado, podes tentar fingir que a emoção não existe; nesse caso, bloqueias essa poderosa energia mobilizadora e deixas de a poder utilizar para outros fins.

No seu estado natural, o ódio possui uma poderosa capacidade mobilizadora que desencadeia mudança e ação. Independentemente do que te tenham dito, o ódio, por si só, não conduz necessariamente à violência. Como foi abordado anteriormente no Capítulo Dezassete, os surtos de violência resultam frequentemente de um sentimento profundamente enraizado de impotência. Muitos daqueles que cometem inesperadamente grandes crimes, assassínios súbitos ou mesmo provocam mortes em massa possuem um historial de docilidade e

atitudes convencionais, sendo considerados modelos de comportamento. Todos os elementos agressivos naturais foram negados na sua natureza, e qualquer manifestação momentânea de ódio era considerada errada e má. Como resultado, essas pessoas acabam por ter dificuldade em expressar até a mais normal negação ou em contrariar o código de convencionalidade e respeitabilidade que lhes foi imposto. Não conseguem comunicar com os seus semelhantes relativamente à expressão de desacordo, da mesma forma que até os animais conseguem fazê-lo entre si.

Psicologicamente, apenas uma explosão maciça consegue libertá-las. Sentem-se tão impotentes que isso agrava ainda mais as suas dificuldades — e tentam então libertar-se demonstrando grande poder através da violência. Algumas dessas pessoas, filhos exemplares, por exemplo, que raramente ousavam responder aos pais, foram subitamente enviadas para a guerra e receberam carta branca para libertar violentamente toda essa agressividade reprimida em combate; refiro-me particularmente às duas últimas guerras, a Guerra da Coreia (1950–53) e a Guerra do Vietname (1964–73), não à Segunda Guerra Mundial.

Nessas guerras, as agressões podiam ser libertadas e os códigos continuavam ainda assim a ser seguidos. Contudo, esses indivíduos confrontaram-se com o horror da própria agressividade reprimida, libertada violentamente. Ao presenciarem esses resultados sangrentos, tornaram-se ainda mais assustados, mais impressionados por aquilo que entendiam como essa energia terrível que por vezes parecia impeli-los a matar. Quando regressavam a casa, o código de comportamento voltava a

adequar-se à vida civil, e reprimiam-se novamente com toda a força possível. Muitos passavam então a aparentar uma convencionalidade extrema. O “luxo” de expressar emoções livremente, mesmo de forma exagerada, era-lhes subitamente negado, e o sentimento de impotência crescia por contraste.

Contudo, há alguns pontos que quero salientar. É igualmente um sentimento de impotência que leva as nações a iniciar guerras. Isso pouco tem a ver com a sua situação “real” no mundo ou com o poder que outros lhes atribuem, mas antes com um sentimento global de impotência — por vezes independentemente da própria dominância mundial. De certa forma, lamento que este não seja o lugar para discutir a Segunda Guerra Mundial (1939–45), pois ela também resultou de um sentimento de impotência que então irrompeu numa gigantesca carnificina coletiva. O mesmo processo ocorreu, a nível privado, nos casos individuais referidos em capítulos anteriores.

Sem entrar em detalhes, quero apenas salientar que, nos Estados Unidos, foram realizados fortes esforços nacionais após a Segunda Guerra Mundial para redirecionar as energias dos militares quando regressaram a casa. Muitos que entraram nessa guerra sentindo-se impotentes receberam vantagens depois do seu término — incentivos, educação e benefícios que antes não possuíam. Foram-lhes dados meios de recuperar um sentimento de poder pessoal. Também foram recebidos em casa como heróis e, embora muitos tenham certamente ficado desiludidos, no enquadramento geral do estado de espírito do país os veteranos foram acolhidos.

Estou agora a falar de forma geral sobre a guerra em questão, pois existiram certamente exceções; ainda assim, a maioria dos homens envolvidos nela aprendeu algo através dessas experiências. Voltaram-se contra a ideia da violência e, cada um à sua maneira, reconheceram as ambiguidades psíquicas pessoais das emoções experienciadas durante o combate.

Os políticos disseram-lhes que seria a última guerra, e a ironia é que a maioria dos militares acreditou nisso. A mentira não se tornou verdade, mas aproximou-se mais disso, pois, apesar dos seus fracassos, os ex-combatentes conseguiram criar filhos que não iriam voluntariamente para a guerra e que questionariam os seus pressupostos. De forma curiosa, isso tornou ainda mais difícil a situação daqueles que participaram nas duas guerras seguintes, menos extensas, porque o país não apoiava plenamente nenhuma delas. Qualquer sentimento de impotência por parte dos combatentes individuais era expresso como anteriormente, desta vez numa carnificina mais localizada, mas o próprio código de legitimidade da guerra já se encontrava instável.

Essa libertação deixou de ser tão aceite como antes, mesmo dentro das próprias fileiras militares. Na última guerra, no Vietname, o país estava tanto contra ela como a favor, e os sentimentos de impotência dos homens foram reforçados após o seu fim. Esta é uma das razões dos incidentes de violência por parte de militares regressados.¹

¹ Segundo Seth, então, os sentimentos de impotência teriam muito a ver com a taxa especialmente elevada de violência — incluindo com mortes — entre militares norte-americanos que tinham sido prisioneiros de guerra. Um estudo governamental

Assim, o ódio, quando deixado entregue a si próprio, não irrompe em violência. O ódio traz consigo uma sensação de poder e desencadeia comunicação e ação. Nos vossos termos, corresponde ao acumular natural da zanga; nos animais, por exemplo, conduziria a um confronto direto, a posturas de combate nas quais a linguagem corporal, o movimento e o ritual de cada criatura serviriam para comunicar uma posição perigosa. Um dos animais acabaria simplesmente por recuar. Poderiam existir rosnados ou rugidos envolvidos. O poder seria demonstrado eficazmente, mas de forma simbólica. Este tipo de confronto animal ocorre raramente, pois os animais envolvidos teriam ignorado ou interrompido muitos encontros preliminares menores de zanga ou iniciação, cada um destinado a clarificar posições e evitar a violência.

Uma outra questão que gostaria de referir tem a ver com o ensinamento de Cristo de oferecer a outra face (Mateus 5:39, por exemplo), que constituía um método psiquicamente engenhoso de evitar a violência — não de a aceitar. Simbolicamente, representava um animal a expor o ventre perante um adversário. A observação possuía um significado profundamente simbólico. Em certos níveis, tratava-se de um gesto de rendição que conduzia ao triunfo e à sobrevivência. Não pretendia ser o ato humilhado de um mártir que dissesse: “Bata-me outra vez”, mas representava uma afirmação

sobre aqueles que foram mantidos em cativeiro no Extremo Oriente durante a Segunda Guerra Mundial e a Guerra da Coreia, por exemplo, mostra que 40% de todas as mortes ocorridas no grupo entre 1945 e 1954 resultaram de assassinato, suicídio ou acidente.

Quanto à guerra do Vietname: mais de 500 prisioneiros militares norte-americanos foram libertados pelo Vietname do Norte após o cessar-fogo de Janeiro de 1973. As autoridades temem agora que muitos destes homens passem a acreditar que o seu sofrimento foi inútil devido à impopularidade da guerra nos Estados Unidos. Houve suicídios entre eles (até julho) e muitos sofreram reações de stress, pelo menos temporárias, desde que foram libertados da prisão.

biologicamente pertinente — uma comunicação através da linguagem corporal. Recordaria habilmente ao agressor as antigas posturas comunicativas dos animais saudáveis.

O amor também é um grande impulsionador da ação e mobiliza verdadeiros dínamos de energia.

Tanto o amor como o ódio baseiam-se na autoidentificação dentro da vossa experiência. Não se incomodam em amar ou odiar pessoas com as quais não conseguem identificar-se minimamente. Essas pessoas deixam-vos relativamente indiferentes. Não despertam emoções profundas. O ódio envolve sempre uma dolorosa sensação de separação relativamente ao amor, que pode ser idealizado. Uma pessoa em relação à qual sentes forte antagonismo perturba-te porque não corresponde às tuas expetativas. Quanto maiores forem as tuas expetativas, maior parecerá qualquer divergência em relação a elas. Se odeias um progenitor, é precisamente porque esperas esse amor. Uma pessoa da qual nada esperas nunca despertará a tua amargura.

De forma estranha, então, o ódio é um meio de regressar ao amor; e, quando deixado livre e expresso, destina-se a comunicar uma separação existente em relação àquilo que é esperado. O amor pode, portanto, conter perfeitamente o ódio. O ódio pode conter amor e ser impulsionado por ele, particularmente por um amor idealizado. "Odeias" aquilo que te separa de um objeto amado. É precisamente porque o objeto é amado que se torna tão perturbador quando as expetativas não são correspondidas. Podes amar um progenitor e, se esse progenitor não parecer retribuir o

amor e frustrar as tuas expectativas, então poderás “odiar” esse mesmo progenitor precisamente devido ao amor que te leva a esperar mais. O ódio destina-se a recuperar esse amor. Pretende conduzir-te a uma comunicação que expresse as tuas emoções — limpando o ambiente, por assim dizer, e aproximando-te novamente do objeto amado. O ódio não é, portanto, a negação do amor, mas uma tentativa de o recuperar e um reconhecimento doloroso das circunstâncias que te separam dele.

Se compreendesses a natureza do amor, serias capaz de aceitar emoções de ódio. A afirmação pode incluir a expressão de emoções intensamente fortes.

Dogmas ou sistemas de pensamento que te dizem para te elevares acima das emoções podem ser enganadores — e até, nos vossos termos, algo perigosos. Essas teorias baseiam-se na ideia de que existe algo inerentemente perturbador, inferior ou errado na natureza emocional humana, enquanto a Alma é frequentemente apresentada como calma, “perfeita”, passiva e sem emoções. Apenas os estados mais elevados e beatíficos de consciência são permitidos. Contudo, a Alma é, acima de tudo, uma fonte de energia, criatividade e ação que manifesta as suas características através da Personalidade de Foco na experiência física, precisamente por meio das emoções em constante mudança.

Se confiares nas tuas emoções, elas conduzir-te-ão a estados psíquicos e espirituais de compreensão mística, calma e serenidade. Se seguires as tuas emoções, elas conduzir-te-ão a compreensões

profundas, mas não pode existir uma Personalidade de Foco sem emoções, tal como não pode existir um dia sem clima.

No contacto pessoal, podes estar plenamente consciente de um amor duradouro por outra pessoa e ainda assim reconhecer momentos de ódio quando existem determinados tipos de separação que te perturbam precisamente devido ao amor envolvido.

Da mesma forma, é possível amar os seus semelhantes em larga escala e, ainda assim, por vezes odiá-los precisamente porque parecem frequentemente ficar aquém desse amor. Quando te enfureces contra a humanidade, é porque a amas. Negar então a existência do ódio é negar o amor. Não é que essas emoções sejam opostas. São, antes, expressões diferentes da experiência emocional, vividas de formas distintas. Até certo ponto, desejas identificar-te com aqueles em relação aos quais sentes algo profundamente. Não amas alguém simplesmente porque associas partes de ti próprio ao outro. Muitas vezes amas outro indivíduo porque essa pessoa desperta em ti vislumbres do potencial mais amplo da tua própria Personalidade de Foco.

A pessoa amada desperta o melhor em ti. Nos olhos dela vês aquilo que podes vir a ser. No amor do outro sentes o teu potencial. Isto não significa que, na pessoa amada, reajas apenas ao potencial idealizado da tua própria Personalidade de Foco, pois também consegues perceber no outro o potencial mais amplo dessa mesma pessoa. Trata-se de um tipo peculiar de visão partilhada entre os envolvidos — quer sejam marido e mulher, quer progenitor e filho.

Essa visão consegue perfeitamente reconhecer a diferença entre o real e o ideal, de modo que, nos períodos ascendentes do amor, as discrepâncias no comportamento quotidiano são ignoradas e consideradas relativamente sem importância.

O amor está, naturalmente, sempre em transformação. Não existe um estado permanente de profunda atração mútua em que duas pessoas permaneçam eternamente envolvidas. Enquanto emoção, o amor é móvel e pode transformar-se facilmente em zanga ou ódio, regressando depois novamente ao amor.

Ainda assim, no tecido da experiência, o amor pode permanecer predominante sem se tornar estático; e, nesse caso, existe sempre uma visão orientada para o ideal e alguma irritação devido às diferenças que naturalmente surgem entre aquilo que foi concretizado e a visão idealizada. Existem adultos que ficam aterrorizados quando um dos filhos lhes diz: "Odeio-te." Muitas vezes as crianças aprendem rapidamente a não ser tão honestas. O que a criança está realmente a dizer é: "Amo-te tanto. Por que és tão mau para mim?" Ou: "O que existe entre nós e o amor que sinto por ti?"

O antagonismo da criança baseia-se numa compreensão firme do seu amor. Os pais, ensinados a acreditar que o ódio é errado, não sabem como lidar com tal situação. O castigo apenas agrava o problema da criança. Se um progenitor demonstra medo, então a criança aprende efetivamente a rezear essa zanga e esse ódio diante dos quais o poderoso adulto encolhe. O jovem é então

condicionado a esquecer esse entendimento instintivo e a ignorar as ligações entre ódio e amor.

Frequentemente ensinam-vos não apenas a reprimir a expressão verbal do ódio, mas também que pensamentos odiosos são tão maus quanto ações odiosas. Ficais condicionados de tal forma que vos sentis culpados mesmo ao contemplar odiar alguém. Tentais esconder esses pensamentos de vós próprios. Podeis conseguir fazê-lo tão eficazmente que literalmente deixais de saber o que sentis a um nível consciente. As emoções continuam presentes, mas tornam-se invisíveis para vós porque tendes medo de olhar para elas. Nessa medida, divorciais-vos da própria realidade experiencial e desligais-vos também das vossas emoções de amor. Esses estados emocionais negados podem ser projetados sobre outros — um inimigo numa guerra, um vizinho. Mesmo que te descubras a odiar o inimigo simbólico, estarás igualmente consciente de uma profunda atração.

Um laço de ódio irá unir-vos, mas esse laço foi originalmente baseado no amor. Neste caso, contudo, exagerais e ampliais todas as diferenças em relação ao ideal, concentrando-vos predominantemente nelas. Em qualquer situação concreta, tudo isto está conscientemente disponível para vós. Exige apenas uma tentativa honesta e determinada de vos tornardes conscientes das vossas próprias emoções e crenças. Mesmo as vossas fantasias odiosas, quando deixadas livres, conduzir-vos-ão novamente à reconciliação e libertarão o amor. Uma fantasia de bater num progenitor ou numa criança, até à morte, quando levada até ao fim, conduzirá a lágrimas de amor e compreensão.

Afirmção significa aceitação da tua própria complexidade miraculosa. Significa dizer “sim” ao teu próprio ser. Significa consentir na tua realidade enquanto espírito em forma física. Dentro do enquadramento da tua própria complexidade, tens o direito de dizer “não” a determinadas situações, de expressar os teus desejos e de comunicar os teus sentimentos e emoções.

Se o fizeres, então, no grande fluxo e movimento da tua realidade eterna, existirá uma corrente global de amor e criatividade que te sustentará. A afirmação é a aceitação de ti próprio no teu presente, como a pessoa que és. Dentro dessa aceitação, poderás encontrar qualidades que gostarias de não possuir ou hábitos que te incomodam. Não deves esperar ser “perfeito”. Como foi mencionado anteriormente no Capítulo Cinco, as vossas ideias de perfeição significam um estado de realização para além do qual não existe crescimento futuro — e tal estado não existe.

“Ama o teu próximo como a ti mesmo.” Inverte isto e diz: “Ama-te a ti mesmo como amas o teu próximo”, pois muitas vezes reconheces o bem no outro e ignoras esse mesmo valor em ti próprio. Algumas pessoas acreditam que existe grande mérito e santa virtude naquilo que entendem como humildade. Assim, sentir orgulho em si próprias parece-lhes um pecado e, dentro desse enquadramento, a verdadeira afirmação da Personalidade de Foco torna-se impossível. O genuíno orgulho em si próprio é o reconhecimento amoroso da tua própria integridade e valor. A verdadeira humildade baseia-se nesse apreço afetuosos por ti mesmo, acrescido do reconhecimento de que vives num universo

em que todos os outros seres também possuem esta individualidade e valor intrínseco inegáveis.

A falsa humildade diz-te que não és nada. Muitas vezes oculta um orgulho inflacionado e negado em si próprio, porque nenhum homem ou mulher consegue realmente aceitar uma teoria que negue o seu valor pessoal. A falsa humildade pode levar-te a destruir o valor dos outros, porque, se não reconheces qualquer valor em ti próprio, também não o conseguirás reconhecer em mais ninguém. O verdadeiro orgulho em ti permite-te reconhecer a integridade dos teus semelhantes e ajudá-los a utilizar as suas forças. Muitas pessoas fazem grande exibição de ajudar os outros, encorajando-os, por exemplo, a depender delas. Acreditam tratar-se de uma tarefa muito santa e virtuosa. Na verdade, estão a impedir os outros de reconhecer e utilizar as suas próprias forças e capacidades.

Independentemente do que te tenham dito, não existe mérito no autossacrifício. Para começar, ele é impossível. A Personalidade de Foco cresce e desenvolve-se. Não pode ser aniquilada. Geralmente, autossacrifício significa lançar o “fardo” de si próprio sobre outra pessoa e torná-la responsável por isso.

Uma mãe que diga ao filho: “Sacrifiquei a minha vida por ti”, está a dizer um disparate. Em termos fundamentais, essa mãe acredita — independentemente do que diga — que não tinha assim tanto para sacrificar, e que esse “sacrifício” lhe deu precisamente a vida que desejava.

Uma criança que diga: “Sacrifiquei a minha vida pelos meus pais e dediquei-me a cuidar deles” quer na verdade dizer: “Tive medo de viver a minha própria vida e medo de os deixar viver a deles. Assim, ao ‘sacrificar’ a minha vida, obtive a vida que desejava.”

O amor não exige sacrifício. Aqueles que receiam afirmar o seu próprio ser receiam igualmente deixar os outros viver por si próprios. Não ajudas os teus filhos mantendo-os presos a ti, mas também não ajudas os teus pais idosos incentivando o sentimento de impotência deles. O sentido comum de comunicação que te é dado através da tua condição de criatura, se seguido espontânea e honestamente, resolveria muitos dos vossos problemas. Apenas a comunicação reprimida conduz à violência. A força natural do amor está presente em todo o teu ser, e os métodos normais de comunicação destinam-se sempre a aproximar-te mais das outras criaturas.

Amem-se a vós próprios e prestem a vós próprios a devida honra, e agirão justamente com os outros. Quando dizem “não”, ou negam algo, fazem-no sempre porque, na vossa mente e nos vossos sentimentos, uma situação presente — ou proposta — fica muito aquém de algum ideal. A recusa é sempre uma resposta a algo que é considerado, pelo menos, um bem maior. Se não tiverdes ideias demasiado rígidas de perfeição, então a negação comum desempenha um propósito bastante prático. Mas nunca negueis a realidade presente de vós próprios porque a comparais com alguma perfeição idealizada.

A perfeição não é um estado de ser, pois todo o ser se encontra num estado de devir. Isto não significa que todo o ser esteja num processo de se tornar perfeito, mas sim num processo de se tornar mais ele próprio. Todas as restantes emoções se baseiam no amor e, de uma forma ou de outra, relacionam-se com ele, sendo também métodos de regressar a ele e expandir as suas capacidades.

Ao longo deste livro, afastei-me propositadamente da palavra “amor”, devido às várias interpretações frequentemente atribuídas a ela e aos erros muitas vezes cometidos em seu nome. Tendes primeiro de amar-vos a vós próprios antes de amar outra pessoa.

Ao aceitardes quem sois e ao alegrarem-se em ser aquilo que sois, realizais as vossas próprias capacidades, e a vossa simples presença pode tornar os outros felizes. Não podeis odiar-vos a vós próprios e amar outra pessoa. Isso é impossível. Em vez disso, projetareis sobre o outro todas as qualidades que pensais não possuir, prestareis homenagem verbal a essas qualidades e acabareis por odiar o outro indivíduo por as possuir. Embora afirmeis amá-lo, tentareis minar os próprios fundamentos do seu ser.

Quando amais os outros, concedei-lhes a liberdade inata deles e não insistis servilmente que estejam sempre ao vosso lado. Não existem divisões no amor. Não existe diferença fundamental entre o amor de uma criança por um progenitor, o de um progenitor por uma criança, o de uma esposa por um marido ou o de um irmão por uma irmã. Existem apenas diferentes expressões e

características do amor — e todo o amor é afirmativo. O amor consegue aceitar desvios em relação à visão ideal sem os condenar. Não compara o estado prático do ser amado com aquele estado idealizado e potencialmente perfeccionado. Pois, na perspectiva do amor, o potencial é visto como presente, e a distância entre o estado prático e o ideal não constitui qualquer contradição, pois ambos coexistem.

Por vezes podeis pensar que odiais a humanidade. Podeis considerar insanas as pessoas — as criaturas individuais com quem partilhais o planeta. Podeis revoltar-vos contra aquilo que entendeis como o comportamento estúpido delas, os seus modos sanguinários e os métodos inadequados e limitados que utilizam para resolver os seus problemas. Tudo isso se baseia no vosso conceito idealizado daquilo que a raça humana deveria ser — ou seja, no vosso amor pelos vossos semelhantes. Mas esse amor pode perder-se se vos concentrardes predominantemente nas variações menos harmoniosas em relação ao ideal.

Quando pensais odiar mais intensamente a raça humana, encontrais-vos na verdade presos num dilema de amor. Estais a comparar a humanidade com a vossa conceção amorosa e idealizada dela. Neste caso, porém, perdeis de vista as pessoas reais envolvidas. Colocais o amor num plano tão elevado que vos divorciais das vossas emoções reais e deixais de reconhecer as emoções amorosas que estão na base do vosso descontentamento. O vosso afeto afastou-se da vossa própria experiência porque negastes o impacto dessa emoção, receando que o ser amado — neste caso, a humanidade como um todo — não estivesse à altura

dela. Por isso concentrais-vos nas divergências em relação ao ideal. Se, em vez disso, vos permitísseis libertar a emoção de amor que está efetivamente por detrás da vossa insatisfação, então esse amor permitir-vos-ia reconhecer qualidades amorosas da humanidade que atualmente escapam em grande medida à vossa perceção.

Não existe nada mais pomposo do que a falsa humildade. Muitas pessoas que se consideram buscadoras da verdade e espirituais estão repletas dela. Frequentemente utilizam linguagem religiosa para se expressarem. Dirão: "Eu não sou nada, mas o espírito de Deus move-se através de mim, e se faço algum bem é por causa do espírito de Deus e não do meu próprio", ou: "Não tenho qualquer capacidade própria. Apenas o poder de Deus possui capacidade."

De acordo com esta perspetiva, vocês seriam apenas recipientes passivos desse poder. Contudo, vocês são o poder de Deus manifestado. Não são impotentes. Muito pelo contrário. Através do vosso ser, o poder de Deus expande-se e expressa-se, porque vocês são uma parte daquilo que Ele é. Não são simplesmente um insignificante e inofensivo monte de barro através do qual Ele decide manifestar-se. Vocês são Ele manifestando-se como vocês. São tão legítimos quanto Ele.

Ora, se são uma parte de Deus, então Ele também é uma parte de vocês e, ao negarem o vosso próprio valor, acabam igualmente por negar o Dele. Não gosto de utilizar o termo "Ele" para designar Deus, uma vez que Tudo O Que É é a origem não apenas de todos

os sexos, mas de todas as realidades — algumas das quais não possuem sexo tal como o entendem.

A afirmação está presente no movimento espontâneo do corpo quando dança. Muitos frequentadores de igrejas que se consideram bastante religiosos compreendem menos a natureza do amor ou da afirmação do que certos frequentadores de bares, que celebram a natureza dos seus corpos e desfrutam da transcendência espontânea quando se deixam levar pelo movimento do seu próprio ser.

A verdadeira religião não é repressiva, tal como a própria vida não o é. Quando Cristo falava, fazia-o no contexto do seu tempo, utilizando o simbolismo e o vocabulário que faziam sentido para um povo específico num período particular da história, nos vossos termos. Ele partiu das crenças desse povo e, utilizando as suas referências, procurou conduzi-los a domínios mais livres de compreensão.

Com cada tradução, a Bíblia alterou o seu significado, sendo reinterpretada na linguagem de cada época. Cristo falava em termos de espíritos bons e maus porque essas ideias representavam as crenças do povo. Nos termos deles, mostrou-lhes que os “maus” espíritos podiam ser vencidos; contudo, esses espíritos eram então símbolos aceites como realidades pelo povo — por vezes representando doenças bastante “normais” e condições humanas comuns.

A própria expressão “Ama o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 19:19; Marcos 12:31) era uma afirmação irónica, pois naquela sociedade ninguém amava o seu próximo — desconfiavam profundamente uns dos outros. Grande parte do humor de Cristo perdeu-se, portanto. No Sermão da Montanha, a frase “... os mansos herdarão a terra” (Mateus 5:5) foi profundamente mal interpretada. Cristo queria dizer: “Vocês formam a vossa própria realidade. Aqueles que cultivam pensamentos de paz encontrar-se-ão protegidos da guerra e da discórdia. Não serão tocados por elas. Escaparão e, de facto, herdarão a terra.”

Pensamentos de paz, especialmente no meio do caos, exigem grande energia mobilizadora. Pessoas capazes de ignorar as evidências físicas das guerras e cultivar deliberadamente pensamentos de paz triunfarão — mas, na vossa terminologia, a palavra “manso” passou a significar alguém sem firmeza, inadequado e sem energia. No tempo de Cristo, a expressão acerca dos mansos herdarem a terra implicava o uso enérgico da afirmação, do amor e da paz.

Como mencionei em Seth Fala, a entidade Cristo era demasiado vasta para poder ser contida num único homem ou, aliás, num único período de tempo; portanto, o homem que consideram como Cristo não foi crucificado.² Nem estava então envolvida a ideia de autossacrifício. O mito tornou-se mais “real” do que o acontecimento físico — o que, naturalmente, ocorre em muitos dos chamados acontecimentos históricos importantes. Contudo, até o

² Ver capítulos Vinte e Um e Vinte e Dois de Seth Fala.

mito foi distorcido. Deus não sacrificou o seu amado filho ao permitir que esse filho fosse físico. A entidade Cristo desejava nascer no espaço e no tempo, atravessar a condição de criatura para servir como guia e traduzir certas verdades em termos físicos. Cada um de vocês sobrevive à morte. O homem que foi crucificado sabia disso sem qualquer dúvida e não sacrificou coisa alguma.

Como referi em Seth Fala, Judas organizou a crucificação de um substituto em lugar daquele que era identificado como Cristo. Esse “substituto” era uma personalidade aparentemente iludida, mas, na sua ilusão, sabia que cada pessoa ressuscita. Assumiu sobre si tornar-se o símbolo desse conhecimento.

O homem chamado Cristo não foi crucificado. Contudo, no drama global, pouco importava o que era facto, nos vossos termos, e o que não era — porque a realidade maior transcende os factos e crias. Vocês possuem livre-arbítrio. Podiam interpretar o drama como desejassem. Ele foi-vos dado. O seu grande poder criativo continua a existir e vocês utilizam-no à vossa maneira, alterando até o simbolismo conforme mudam as vossas crenças. Mas a ideia principal é a afirmação de que o ser físico, a Personalidade de Foco que conhecem, não é aniquilado pela morte. Isso permanece visível mesmo através das distorções. Todo o conceito de Deus Pai, tal como apresentado por Cristo, constituiu efetivamente um “novo testamento”.

A imagem masculina de Deus foi utilizada devido à orientação sexual da época, mas, para além disso, a personalidade Cristo afirmou: “... o reino de Deus está dentro de vós — e entre vós”

(Lucas 17:21). De certa forma, a personalidade Cristo foi uma manifestação da evolução da consciência, conduzindo a humanidade para além dos conceitos violentos da época e alterando padrões de comportamento que haviam prevalecido até então.

Em termos temporais — evolução tal como a entendem — a consciência emergente tinha chegado a um ponto em que se deleitava tanto nas distinções e diferenças que, mesmo em pequenas áreas geográficas, coexistiam inúmeros grupos, cultos e nacionalidades, cada qual afirmando orgulhosamente a sua individualidade e valor acima dos demais. Inicialmente, nesses termos, a consciência emergente do homem necessitava da liberdade para se dispersar, diferenciar-se, originar bases para múltiplas características e afirmar individuações. Contudo, na época de Cristo, tornou-se necessário algum princípio de unidade através do qual essa diversificação pudesse também experienciar um sentido de unidade e reconhecer a unidade subjacente entre si.

Cristo simbolizava a consciência emergente da humanidade, mantendo dentro de si o conhecimento do potencial humano. A sua mensagem destinava-se a prolongar-se para além do seu tempo, embora essa interpretação raramente seja feita. Cristo utilizava parábolas adequadas à realidade cultural da época, tal como descritas nos quatro Evangelhos. Utilizou sacerdotes como símbolos de autoridade (Mateus 21:23–27). Transformou água em vinho (João 2:1–11), e ainda assim muitos daqueles que hoje se consideram bastante santos ignoram Cristo nas bodas e consideram qualquer bebida alcoólica degradante.

Ele conviveu com prostitutas (Lucas 7:33–50) e com os pobres, e os seus discípulos dificilmente seriam considerados homens respeitáveis da cidade. Ainda assim, muitos que hoje se consideram religiosos apegam-se acima de tudo à respeitabilidade. Cristo utilizava a linguagem popular da época e, à sua maneira, pronunciava-se contra ideias dogmáticas e contra templos que se apresentavam como repositórios de conhecimento sagrado, mas que estavam sobretudo preocupados com dinheiro e prestígio (Marcos 11:15–18). Contudo, muitos que se consideram seguidores de Cristo voltam-se agora contra aqueles excluídos que ele próprio considerava irmãos e irmãs.

Ele afirmava a realidade do indivíduo acima de qualquer organização, embora reconhecesse simultaneamente a necessidade de algum sistema. Toda a sua mensagem consistia em que o mundo exterior é manifestação do interior, e que o “reino de Deus” ganha expressão na experiência humana. Existem, de facto, evangelhos perdidos, escritos por homens de outros países daquela época, relacionados com a vida desconhecida de Cristo e episódios não incluídos na Bíblia. Esses textos formavam um enquadramento de conhecimento completamente distinto, capaz de ser aceite por povos com crenças diferentes das dos judeus daquele período. As mesmas ideias eram expressas noutros termos, mas refletiam novamente a afirmação da identidade individual e a sua continuidade após a morte física. O amor era sempre enfatizado.

Um dos Evangelhos é falsificado — isto é, foi escrito depois dos outros, e os acontecimentos foram distorcidos para parecer que alguns deles ocorreram num contexto completamente diferente

daquele em que realmente aconteceram. Ainda assim, a mensagem de Cristo era uma mensagem de afirmação. Não foi o de Marcos nem o de João. Existem razões particulares pelas quais não quero especificar agora.

Naquela época, Cristo unificou a consciência humana de formas que se estenderam pela história. A consciência crística não constituía um fenómeno isolado. Estou agora a falar nos vossos termos. A mesma consciência deu origem a todas as vossas religiões — aos vários enquadramentos através dos quais os povos de diferentes épocas puderam expressar-se e evoluir. Em todos os casos, as religiões começaram pelas crenças predominantes, falaram através dos ditames da época e depois expandiram-se. Isto representa o lado espiritual da evolução humana. Os enquadramentos de ideias da vida psíquica e mental eram muito mais importantes do que os aspetos físicos à medida que a espécie crescia e mudava.

Afirmção significa então a aceitação amorosa da tua própria individualidade singular. Podes também fazer uso da negação, quando te recusas a aceitar as visões ou dogmas dos outros para percecionares e formares mais claramente os teus próprios. Essa afirmação conduzir-te-á às tuas próprias descobertas interiores e atrairá dos níveis mais profundos do teu ser o tipo específico de conhecimento, experiência ou perceção de que necessitas. A aceitação amorosa de ti próprio permitir-te-á atravessar crenças como atravessarias uma paisagem em constante mutação. Quanto mais uma crença te encorajar a utilizar as tuas capacidades e vitalidade, mais afirmativa ela será.

A percepção de Jane encontra-se altamente alterada esta noite, e isto constitui um exemplo de certos tipos tanto de afirmação como de negação. Ela sempre enfatizou os seus próprios processos criativos e intuitivos singulares. Ao fazê-lo, negou muitos dos conceitos aceites pelos outros. Aceitou a crença de que qualquer consciência poderia entrar em contacto direto e íntimo com experiências e realidades geralmente ignoradas pela percepção habitual. Sabia que existiam muitas formas diferentes de experienciar até mesmo o mundo físico e, por isso, rejeitou todos os conceitos que lhe diziam o contrário. A própria crença permitiu-lhe utilizar essas capacidades e, tal como os músculos se tornam mais resilientes com o uso, também as faculdades psíquicas e intuitivas se fortalecem.

As pernas correm e saltam sobre extensões de terreno. Não conseguem interpretar por si próprias a realidade sobre a qual se movem. Os pés não têm consciência das formigas que esmagam. Podem sentir a relva, o passeio ou a estrada, mas a peculiar vida sensorial individual da própria relva ou da formiga escapa aos pés, que estão envolvidos na sua própria realidade e apenas se interessam por essas outras coisas na medida em que se relacionam com a sua própria função.

A mente, contudo, consegue interpretar as experiências das pernas e dos pés e, utilizando criativamente esses dados sensoriais, pode perceber até certo ponto a realidade da formiga. Agora, quando a mente se desloca rapidamente entre diferentes focos de experiência, por vezes tem grande dificuldade em traduzir as suas atividades para o cérebro, que normalmente apenas se interessa

por outras realidades na medida em que estas o afetam diretamente.

A mente de Jane está muito mais consciente de outras realidades do que o seu cérebro, mas ela acredita conscientemente na realidade ampliada de si própria e das suas perceções. O cérebro também possui essa crença e, por isso, abre-se tanto quanto possível às atividades da mente. Porque o faz, certas experiências intuitivas, psíquicas e intelectualmente ampliadas podem ser sentidas fisicamente até certo ponto. O conhecimento é traduzido através de alterações nas sensações corporais, o que lhe confere uma importante validade corpórea. Nesses casos, uma elevada atividade mental e psíquica reflete-se na experiência do corpo, proporcionando uma unidade benéfica.

Utilizei aqui o termo “amplo” para designar funcionamentos ampliados da mente através do alinhamento intuitivo, que existem numa faixa acelerada de atividade. O intelecto normal, orientado com tanta precisão pelas crenças para a inevitabilidade de um tipo de percepção unifocal, encontra-se limitado.

Um certo tipo de afirmação da própria identidade permite ao cérebro sintonizar-se com estas funções mais amplas de percepção, naturais à mente. Existem razões muito válidas para que este tipo de afirmação tenha de ocorrer primeiro. O cérebro (e todo o sistema físico) destina-se a assegurar a tua sobrevivência corporal e a seguir as tuas crenças conscientes acerca da realidade. Existe sempre uma relação organizadora entre as tuas crenças e as tuas atividades. Algumas pessoas sentem-se absolutamente confiantes

em determinadas áreas e receosas noutras. Certos aspetos da vida podem ser ignorados ou até negados temporariamente enquanto outros recebem maior foco. O indivíduo avançará de forma bastante inteligente e astuta nas áreas em que se sente seguro, muitas vezes enquanto altera crenças.

Não utilizarás a mente expandida enquanto não afirmares a sua realidade dentro de ti e enquanto não estiveres preparado para lidar com os conhecimentos adicionais que então se tornarão conscientemente disponíveis, em maior ou menor grau. Mas a mente expandida opera através da tua condição de criatura; nos vossos termos, representa faculdades latentes da consciência que podem tornar-se funções mais ou menos normais.

Existem estruturas biológicas inatas ativadas para a receção desse tipo de mensagens, e elas sempre fizeram parte da natureza física da espécie humana. Não serão ativadas a nível pessoal até que as tuas próprias crenças te permitam perceber os níveis multidimensionais da tua experiência — ou, pelo menos, aceitar essa possibilidade.

Como demonstra a experiência de Jane esta noite, até os dados sensoriais normais adquirem então uma espécie de multidimensionalidade, uma riqueza praticamente impossível de descrever. Isto proporciona automaticamente um processo biológico de aprendizagem no qual os sentidos podem ser utilizados de forma mais livre e profunda. Embora essas ocorrências não sejam constantes, acontecem com frequência suficiente para

alterar a experiência comum. A riqueza da experiência sobrepõe-se.

Não precisas necessariamente de saber nada sobre os chamados assuntos psíquicos. Muitos indivíduos utilizam a mente expandida e as suas percepções, tomando isso como algo natural, sem perceberem o quanto a sua própria percepção difere da dos outros.

Jane interrogava-se acerca da relação entre estas capacidades ampliadas da mente e a estrutura física do organismo, e esse tema está diretamente relacionado com o que acabei de referir. Fisiologicamente, trazem dentro de vós vestígios da vossa evolução, nos vossos termos — restos físicos de órgãos e outros atributos há muito abandonados.

Da mesma forma, também transportam em si estruturas ainda não plenamente utilizadas; essas organizações apontam, neste ponto evolutivo — nos vossos termos —, para uma evolução futura. O uso da mente expandida envolve essas estruturas. Ao longo de todas as épocas, indivíduos experienciaram este outro tipo de consciência, embora nunca na sua forma plena. A experiência com a mente expandida dissolve quaisquer aparentes conflitos entre o intelecto e os alinhamentos intuitivos existentes noutros níveis. Na medida do possível, o organismo físico traduz essa unidade através de uma nova combinação de dados sensoriais, para que, materialmente, a informação faça sentido.

Um indivíduo pode sintonizar-se com o funcionamento da mente expandida duas ou três vezes na vida sem o perceber, tendo

experiências que mais tarde lhe parecem difíceis de interpretar. A afirmação envolvida é uma afirmação de transcendência, na qual, durante algum tempo, a pessoa afirma a sua realidade na carne e simultaneamente declara a sua independência em relação a ela — percebendo que ambas as condições existem ao mesmo tempo. Ocorre uma percepção dual na qual a mente expandida é ativada. Por “ativada” quero dizer que o organismo físico se torna subitamente consciente da sua existência.

Quando utilizada adequada e plenamente nos vossos termos temporais, a mente expandida enriquecerá enormemente as dimensões da espécie, conduzindo o corpo a uma harmonia maior do que aquela que é atualmente possível. A nível neurológico, existem ativadores latentes ainda não acionados e, uma vez ativados, a vossa experiência prática do tempo, tal como a conheceis, será alterada. Do vosso ponto de vista, a espécie tornar-se-á então tão diferente que parecerá ser inteiramente outra.

Como Jane sugeriu certa vez, o vosso moderno sistema de comunicações já expandiu a quantidade de dados disponíveis para uma mente consciente individual num determinado período de tempo — e isto num plano puramente físico. Agora tendes de lidar com informações relativas a acontecimentos noutros lugares e assimilá-las, acontecimentos dos quais, em séculos anteriores, nenhum indivíduo comum teria tido conhecimento. Acontecimentos em locais distantes tornam-se conhecimento presente. Os intervalos temporais entre um acontecimento e o vosso conhecimento dele são reduzidos, embora esse acontecimento possa ocorrer do outro lado do mundo.

As viagens de avião perturbam a vossa ideia e experiência do tempo e, ao fazê-lo, alteram os vossos conceitos sobre ele. Contudo, dentro dos mecanismos do corpo existem ativadores não utilizados e não reconhecidos que vos permitirão, enquanto espécie, lidar conscientemente com percepções mais expandidas do tempo, tal como atualmente lidais com percepções mais expandias do espaço.

De uma forma muito limitada e hesitante, isto começa já a manifestar-se através do uso de computadores, quando tentais avaliar “probabilidades futuras” e agir em conformidade no presente. A mente consegue fazer isto muito melhor do que qualquer computador. Se acreditasses nisso, então determinadas áreas do cérebro seriam ativadas. O cérebro tornar-se-ia consciente de uma parcela maior do conhecimento da mente, e as probabilidades de eventos futuros tornar-se-iam conscientemente acessíveis.

O cérebro teria então de organizar essa informação para que o mecanismo sintonizado com a realidade física conseguisse manter claramente o seu presente temporal. Quando o homem desenvolveu pela primeira vez a pausa de reflexão, como mencionado anteriormente no Capítulo Nove, experienciou inicialmente uma certa desorientação antes de aprender a distinguir um acontecimento vividamente recordado do passado de um acontecimento experienciado no presente. A consciência emergente teve de estabelecer essas distinções para o comportamento prático.

Assim, para utilizar eventos futuros prováveis, o cérebro físico teria de ampliar a sua função, mantendo simultaneamente o indivíduo numa relação clara com o momento presente de poder — ou eficácia corpórea. A afirmação envolve sempre o reconhecimento do teu poder no presente. Em termos mais amplos, a negação é a entrega desse poder. A afirmação é então o consentimento relativamente à tua capacidade, enquanto espírito em forma física, de formares a realidade física da tua condição de criatura.

Podes alterar o teu presente alterando o teu passado, ou podes modificar o teu presente a partir do futuro. Contudo, até essas reorganizações têm de ocorrer dentro do teu presente experiencial prático. Muitas pessoas já alteraram, em algum momento, o seu comportamento presente em resposta ao conselho de uma configuração futura provável de si próprias, sem jamais terem consciência disso.

Suponhamos que, enquanto jovem, tens um objetivo específico pelo qual trabalhas. A tua intenção, imagens, desejos e determinação formam uma força psíquica que é projetada à tua frente, por assim dizer. Envias a realidade de ti próprio, a partir do presente, para aquilo que entendes como futuro. Agora imagina que, numa determinada fase, precisas de tomar decisões e não sabes qual direção seguir. Podes sentir que estás em risco de te desviar do teu propósito e, ainda assim, por outras razões, sentir-te fortemente inclinado a fazê-lo. Num sonho ou devaneio, podes subitamente ouvir mentalmente uma voz dizendo-te, de forma inequívoca, para permaneceres fiel à tua intenção inicial. Ou poderás receber a mesma informação de outra maneira — através

de um impulso, de uma visão ou simplesmente de um súbito saber do que fazer. Isto acontece no teu presente.

Ou seja, a configuração de ti próprio que projetaste para o futuro está a enviar-te encorajamento a partir de uma realidade provável que ainda podes criar. Essa Personalidade de Foco futura provável opera, contudo, a partir do seu próprio presente; e algum dia, no teu futuro, poderás encontrar-te nostalgicamente a pensar num momento do teu passado em que estavas indeciso e hesitante, mas acabaste por seguir o rumo adequado. Poderás pensar: "Ainda bem que fiz aquilo" ou "Sabendo agora o que sei, que sorte tive em tomar aquela decisão." E, nesse momento, serás a Personalidade de Foco futura provável que "outrora" falou encorajadoramente à pessoa do passado. O futuro provável alcançou o presente prático.

Portanto, a afirmação inicial de ti próprio, projetada no futuro, tornou possível esse tipo de acontecimento. Da mesma forma, a aceitação de ti próprio e da tua própria integridade pode, em qualquer momento do presente, alterar o teu passado e o teu futuro.

Síntese Operativa

Este capítulo estabiliza uma ideia central: afirmar-se não significa aceitar tudo, mas reconhecer a legitimidade da própria existência e agir a partir dela.

A afirmação não é passividade, submissão ou aceitação vaga. É uma posição ativa da consciência encarnada: dizer “sim” ao próprio ser, à própria individualidade e à capacidade de formar experiência.

1. Afirmação como aceitação da própria integridade

Afirmação significa aceitar amorosamente a própria individualidade singular.

Não se trata de dizer “sim” a tudo, mas de reconhecer:

eu existo, sou legítimo, tenho valor e participo na formação da minha realidade.

A afirmação envolve:

- reconhecimento da própria individualidade;
- aceitação da condição física;

- confiança no corpo;
- valorização da experiência presente;
- consciência do próprio poder de escolha.

Assim, afirmação não é conformismo. É o reconhecimento ativo da própria capacidade de orientação.

2. Negação funcional

A negação não é necessariamente destrutiva.

Existe uma negação saudável, funcional e afirmativa:

dizer “não” a algo pode ser uma forma de dizer “sim” à própria integridade.

Quando recusas dogmas, imposições, relações ou enquadramentos que violam a tua experiência interior, estás a afirmar a tua individualidade.

A negação torna-se problemática apenas quando é usada para rejeitar partes legítimas da própria experiência: emoções, corpo, desejo, impulso, criatividade ou condição de criatura.

3. A condição de criatura

Um dos eixos mais importantes do capítulo é a integração entre Alma e condição de criatura.

Seth insiste que não se pode negar:

- o corpo;
- as emoções;
- os impulsos;
- os ritmos físicos;
- a animalidade saudável;
- a expressão encarnada;

sem negar também a Alma.

A Alma não existe “acima” da criatura como abstração pura. Ela expressa-se através da Personalidade de Foco, do corpo, das emoções e da experiência física.

Formulação nuclear:

negar a condição de criatura é negar a forma concreta através da qual a Alma se expressa.

4. Personalidade de Foco como expressão viva do Self

A afinação central deste capítulo foi ancorar a identidade experiencial no nível correto.

Quando Seth fala do "self" em contexto físico, emocional e biográfico, muitas vezes está a referir-se à:

Personalidade de Foco enquanto expressão viva do Self na experiência física.

Isto permite evitar confusão entre:

- Self total;
- Alma;
- Self de Origem;
- Personalidade de Foco;

- ego;
- corpo.

A Personalidade de Foco é a “divisão da casa” onde a experiência encarnada se organiza. É nela que amor, ódio, afirmação, negação, orgulho, humildade, decisão e corpo são vividos.

5. Emoções como movimento, não como moralidade

O capítulo desmonta a moralização das emoções.

As emoções não são boas ou más em si mesmas. São movimentos de energia experiencial.

O problema não está em sentir:

- ódio;
- zanga;
- orgulho;
- desejo;
- antagonismo;

- medo;

mas em negar esses movimentos, afastando-os do foco da mente consciente.

Quando as emoções fluem, transformam-se. Quando são reprimidas, acumulam-se, distorcem-se e podem emergir como violência, doença, projeção ou fragmentação.

Formulação operativa:

uma emoção não é uma sentença moral; é energia experiencial em movimento.

6. Ódio como tentativa de recuperar o amor

Um dos pontos mais importantes do capítulo é a redefinição do ódio.

O ódio não é apresentado como oposto absoluto do amor, mas como resposta dolorosa a uma separação relativamente ao amor esperado.

O ódio emerge quando existe:

- ligação profunda;

- expectativa frustrada;
- idealização;
- desejo de comunicação;
- sensação de separação.

Por isso, frequentemente odiamos não aquilo que nos é indiferente, mas aquilo de que esperávamos amor, reconhecimento ou correspondência.

Núcleo operativo:

o ódio pode ser uma tentativa distorcida, intensa e dolorosa de recuperar comunicação com o amor.

Quando deixado livre, sem repressão nem moralização, o ódio tende a mover-se, transformar-se e revelar o amor bloqueado por detrás dele.

7. Violência como repressão da comunicação emocional

Seth separa claramente ódio de violência.

O ódio natural, quando expresso e compreendido, comunica. A violência surge quando emoções legítimas foram reprimidas, negadas e acumuladas até perderem vias normais de expressão.

A sequência é:

negação emocional



repressão



impotência



acumulação energética



explosão violenta

A violência não nasce do fluxo emocional natural, mas da sua interrupção prolongada.

Isto aplica-se tanto ao indivíduo como às nações. Guerras, crimes súbitos e explosões coletivas surgem frequentemente de

sentimentos profundos de impotência e da repressão sistemática da agressividade natural.

8. Amor como visão do potencial

O amor é apresentado como uma percepção ampliada.

Amar alguém não significa ignorar falhas, mas perceber no outro uma dimensão potencial que talvez ainda não esteja plenamente expressa.

Na perspectiva do amor:

o potencial é visto como presente.

O amor não compara rigidamente o estado atual do ser amado com um ideal inalcançável. Ele reconhece a distância entre o prático e o ideal, mas não condena essa distância.

Assim, o amor:

- afirma;
- amplia;

- reconhece potencial;
 - permite desvio sem condenação;
 - sustenta crescimento;
 - vê mais do que o estado momentâneo.
-

9. Falsa humildade e verdadeiro orgulho

O capítulo faz uma distinção decisiva entre falsa humildade e verdadeiro orgulho.

A falsa humildade diz:

- “não sou nada.”

Mas essa negação do valor próprio impede também o reconhecimento do valor dos outros.

O verdadeiro orgulho não é arrogância. É:

reconhecimento amoroso da própria integridade e valor.

A verdadeira humildade nasce desse reconhecimento, porque só quem reconhece o seu próprio valor consegue reconhecer o valor intrínseco dos outros.

Fórmula operativa:

falsa humildade



negação do valor próprio



distorção da relação com os outros

verdadeiro orgulho



reconhecimento do valor próprio



reconhecimento do valor dos outros

10. Autossacrifício como distorção da afirmação

Seth desmonta também a ideia de mérito espiritual no autossacrifício.

O autossacrifício, neste enquadramento, não é virtude superior. Muitas vezes é:

- medo de viver a própria vida;
- tentativa de controlar os outros;
- transferência de responsabilidade;
- negação da própria individualidade;
- criação de dívida emocional.

O amor não exige sacrifício. O amor afirma a liberdade do outro e a própria.

Formulação nuclear:

não há amor verdadeiro onde a liberdade do outro é enfraquecida em nome da virtude.

11. Cristo, religião e afirmação

A leitura de Cristo neste capítulo é uma leitura de afirmação, não de repressão.

Cristo surge como símbolo de uma consciência unificadora que procurou afirmar:

- o indivíduo acima da organização;
- o amor acima da respeitabilidade;
- a vivência acima do dogma;
- a legitimidade da condição física;
- o “reino de Deus” dentro e entre os seres.

A sua mensagem, segundo esta leitura, não era de sacrifício, culpa ou repressão, mas de afirmação da vida, do corpo, da individualidade e da continuidade da identidade para além da morte.

12. Mente expandida e evolução da consciência

Na parte final, o capítulo introduz a mente expandida como capacidade latente da espécie.

A mente expandida não é fuga da condição física. Opera através da condição de criatura.

Existem estruturas biológicas latentes que podem permitir:

- percepções mais amplas do tempo;
- acesso consciente a probabilidades futuras;
- maior integração entre mente e cérebro;
- tradução corporal de conhecimento intuitivo;
- relação mais ampla entre presente, passado e futuro.

A tecnologia surge aqui como modelação externa dos sentidos e das faculdades cognitivas: computadores, comunicações e sistemas de previsão funcionam como antecipações exteriores de capacidades que a mente expandida poderia integrar internamente.

13. O presente como ponto de reorganização temporal

A afirmação atua sempre no presente.

Mesmo quando falamos de passado ou futuro, a reorganização ocorre no presente experiencial prático.

O capítulo mostra que uma configuração futura provável da Personalidade de Foco pode influenciar a versão presente ou passada, enviando encorajamento, orientação ou impulso.

A estrutura é:

afirmação presente



projeção de uma Personalidade de Foco futura provável



realidade provável ganha consistência



essa configuração futura opera a partir do seu próprio presente



influencia a Personalidade de Foco anterior

Assim, o futuro provável pode alcançar o presente prático, e a afirmação atual pode reorganizar tanto passado como futuro.

Estrutura Operativa do Capítulo

Afirmação



aceitação da própria integridade



confiança na condição física



livre fluxo das emoções



integração entre amor e ódio



recuperação do poder presente



abertura à mente expandida



reorganização probabilística da experiência

E o movimento inverso:

negação da experiência



repressão emocional



perda de confiança no corpo



impotência



projeção ou violência



fragmentação da identidade

Núcleo Operativo

Este capítulo mostra que a afirmação não é “pensamento positivo”.

É uma posição estrutural da consciência:

aceitar a própria existência, corpo, emoções, individualidade e poder presente como legítimos.

A negação só é saudável quando protege essa integridade.

O amor só é real quando afirma liberdade.

O ódio só se torna destrutivo quando é reprimido e separado da sua raiz amorosa.

A mente expandida só se abre quando a Personalidade de Foco afirma a própria realidade na carne sem se limitar a ela.

Formulação final

Afirmar-se é reconhecer-se como espírito em forma física, criatura e consciência, corpo e Alma, presente e probabilidade — e agir a partir dessa integridade.

CAPÍTULO 22

Afirmção do Ponto de Poder Presente, Autoria da Experiência e Reestruturação das Crenças

Se tiveres uma consideração amorosa por ti próprio, então confiarás na tua própria direção. Aceitarás a tua posição presente, seja ela qual for, como parte dessa direção, e compreenderás que dela podem emergir todos os elementos criativos de que necessitas. Sendo tu próprio e confiando na tua própria integridade, ajudarás automaticamente os outros. De pouco serve repetires uma sugestão como: “Sou uma pessoa digna. Confio em mim próprio e na minha integridade”, se, ao mesmo tempo, tens medo das tuas próprias emoções e ficas perturbado sempre que te surpreendes naquilo que consideras um estado mental negativo.

Tal como os amantes conseguem ver o “ideal” na pessoa amada, estando ainda assim bem conscientes de certas insuficiências, certos desvios em relação ao ideal, também tu, amando-te a ti próprio, podes compreender que aquilo que consideras imperfeições são, em vez disso, tentativas ainda tateantes em direção a um devir mais completo. Não podes amar-te a ti próprio e, ao mesmo tempo, odiar as emoções que fluem através de ti; pois, embora não sejas as tuas emoções, identificas-te com elas com tanta frequência que, ao odiá-las, odeias-te a ti próprio.

Usa a tua mente consciente e a sua lógica. Se descobrires que te sentes indigno, então não tentes simplesmente aplicar uma crença mais positiva por cima dessa. Em vez disso, descobre as razões da tua primeira crença. Se ainda não o fizeste, escreve as tuas emoções acerca de ti próprio. Sê perfeitamente honesto. Que lhe dirias se outra pessoa viesse ter contigo apresentando essas mesmas razões para se considerar indigna? Examina aquilo que escreveste. Compreende que está envolvido um conjunto de crenças. Há uma diferença entre acreditares que és indigno e seres indigno de facto.

Depois, escreve uma lista das tuas capacidades e realizações. Estas devem incluir aspetos como dar-te bem com os outros, seres atraente, teres jeito com plantas ou animais, seres bom carpinteiro ou bom cozinheiro. Qualquer talento ou realização deve ser registado com tanta honestidade quanto aquela com que anteriormente registaste os mais pequenos “defeitos”. Não existe ser humano vivo que não possua capacidades criativas à sua maneira, realizações e excelentes características; por isso, se seguires estas instruções, descobrirás que és, de facto, uma pessoa digna.

Quando te surpreenderes a cair num estado de espírito em que te sentes inferior, olha para a tua segunda lista, a das capacidades e realizações. Depois, usa a sugestão positiva acerca do teu próprio valor, sustentada pelo teu próprio autoexame pessoal. Podes dizer: “Mas eu sei que tenho grandes capacidades que não estou a utilizar. Quando me comparo com os outros, fico muito aquém. Que diferença faz eu ter algumas realizações banais, partilhadas por

muitos outros, que nada têm de único? Seguramente, o meu destino envolve mais do que isso. Tenho anseios que não consigo expressar.”

Em primeiro lugar, deves compreender que, na tua própria singularidade, é inútil comparares-te com os outros, pois, ao fazê-lo, tentas imitar qualidades que lhes pertencem, e nessa medida negas o teu próprio ser e a tua própria visão miraculosos. Uma vez que comesças a comparar-te com os outros, não há fim para isso. Encontrarás sempre alguém mais talentoso do que tu em algum aspeto, e assim continuarás insatisfeito. Em vez disso, trabalhando com as tuas próprias crenças, parte do princípio de que a tua vida é importante; começa por ela e pelo lugar onde estás. Não te ridicularizes por não teres alcançado algum grande ideal, mas começa a utilizar os talentos que possuis da melhor forma possível, sabendo que neles reside a tua própria realização individual.

Qualquer ajuda que deres aos outros virá através da utilização criativa das tuas próprias características, e não das de outra pessoa. Não fiques perturbado contigo quando te descobrires a deter-te em aspetos negativos da tua vida. Em vez disso, pergunta-te construtivamente por que razão o estás a fazer. A resposta virá até ti. Usa esse conhecimento como uma ponte. Permite que quaisquer emoções envolvidas aconteçam. Se o fizeres honestamente, as emoções de desvalor próprio ou de desalento atravessar-te-ão e desaparecerão, mudando por si mesmas. Podes até dar por ti impaciente com essas próprias emoções, ou até entediado com elas, e por isso dispensá-las. No entanto, não digas automaticamente a ti próprio que elas estão erradas, para depois

tentares aplicar uma crença “positiva” como se fosse um penso rápido.

Tem sentido de humor em relação a ti próprio — não um humor malicioso, mas uma consideração gentilmente humorística por ti mesmo. A grande seriedade é excelente quando surge naturalmente e não é forçada. Mas pode tornar-se pomposa quando se prolonga demasiado.

Se te permitires estar cada vez mais consciente das tuas próprias crenças, podes trabalhar com elas. É absurdo tentares combater aquilo que consideras crenças negativas, ou teres medo delas. Elas não são misteriosas. Podes descobrir que muitas serviram bons propósitos em determinado momento, e que simplesmente foram focalizadas em excesso. Talvez precisem de ser reestruturadas, em vez de negadas.

Algumas crenças podem funcionar de forma muito positiva para ti durante certos períodos da tua vida. Contudo, por não as teres examinado, podes carregá-las muito depois de terem cumprido o seu propósito, e agora elas podem trabalhar contra ti.

Por exemplo, muitos jovens acreditam, numa altura ou noutra, que os seus pais são onnipotentes — uma crença muito útil, que dá às crianças uma sensação de segurança. Ao entrarem na adolescência, esses mesmos filhos ficam então chocados ao descobrir que os pais são bastante humanos e falíveis, e muitas vezes outra convicção assume o controlo: a crença na inadequação

e inferioridade das gerações mais velhas, e na rigidez e insensibilidade daqueles que dirigem o mundo.

Muitos dos que entram na idade adulta jovem pensam que as gerações mais velhas fizeram tudo mal. No entanto, esta crença liberta-os dos conceitos infantis segundo os quais as pessoas mais velhas não estavam apenas certas, mas eram infalíveis, e dá-lhes o desafio de enfrentar problemas pessoais e mundiais. Durante algum tempo, os novos adultos sentem-se muitas vezes invencíveis, para lá dos limites da própria condição de criatura; esta crença, mais uma vez, dota-os da força e da energia de que precisam para começarem uma vida própria e formarem o seu próprio mundo coletivo. Contudo, em termos materiais, todos terão de compreender, mais cedo ou mais tarde, não apenas os desafios, mas também as outras características peculiares da condição de criatura, na qual, basicamente, nenhuma crença generalizada desse tipo faz sentido.

Se, aos quarenta anos, ainda acreditas na infalibilidade dos teus pais, então estás a manter essa ideia muito para além da fase em que ela te era vantajosa. Usando os métodos deste livro, deves descobrir as razões dessa crença, pois ela impedir-te-á de exercer a tua própria independência e de formar o teu próprio mundo.

Se tens cinquenta anos e ainda estás convencido de que as gerações mais velhas são rígidas, presas a um processo de senilidade crescente, mentalmente incompetentes e fisicamente em deterioração, então estás a manter uma velha crença na ineficácia dessas gerações e a criar sugestões negativas para ti próprio.

Inversamente, se tens cinquenta anos e ainda acreditas que a juventude é a única parte gloriosa e eficaz de uma vida, estás, naturalmente, a fazer o mesmo.

Um jovem adulto dotado numa área específica pode manter a crença de que essa capacidade o torna superior a todos os outros. Isto pode ser bastante benéfico para a pessoa envolvida num determinado momento, proporcionando o impulso necessário ao desenvolvimento e a independência necessária para que a capacidade possa crescer. A mesma pessoa, anos mais tarde, pode descobrir que manteve essa crença durante demasiado tempo, de tal modo que ela nega uma troca emocional muito importante com os seus contemporâneos, ou se torna restritiva de outras formas.

Uma jovem mãe pode acreditar que o seu filho é ainda mais importante do que o marido, e, conforme as circunstâncias, essa crença pode ajudá-la a prestar à criança a atenção necessária — mas, se o conceito for mantido à medida que a criança cresce, também pode tornar-se altamente restritivo. Toda a vida adulta de uma mulher pode ser estruturada de acordo com uma ideia desse tipo, se ela não aprender a examinar os conteúdos da sua mente. Uma crença que produz resultados positivos para uma mulher de vinte anos não terá necessariamente o mesmo efeito numa mulher de quarenta que, por exemplo, ainda dedica muito mais atenção aos filhos do que ao marido.

Muitas das tuas crenças são, naturalmente, culturais, mas ainda assim aceitaste aquelas que serviam os teus próprios propósitos. Regra geral, os homens na tua sociedade acreditam que são lógicos,

enquanto as mulheres são consideradas intuitivas. As mulheres, agora a tentar afirmar os seus direitos, caem muitas vezes na mesma armadilha, mas ao contrário — tentando negar aquilo que consideram elementos intuitivos inferiores em favor daquilo que consideram elementos lógicos superiores.

Certas crenças estruturarão então a tua vida, frequentemente durante períodos específicos. Crescerás para além de muitas delas. Quando isso acontecer, a estruturação interior mudará, mas não deves submeter-te cobardemente a crenças residuais depois de as reconheceres.

“Sinto-me inferior porque a minha mãe me odiava”, ou: “Sinto-me indigno porque era magro e pequeno quando criança.” Ao trabalhares com as tuas crenças, podes descobrir que uma sensação de inferioridade parece derivar de episódios desse tipo. Cabe-te a ti, enquanto adulto, assumir autoridade sobre as tuas crenças, compreender que uma mãe que odeia o seu filho já se encontra em dificuldades, e que esse ódio diz muito mais acerca da mãe do que acerca da sua descendência. Cabe-te compreender que agora és uma pessoa crescida, e não uma criança a ser intimidada.

O Ponto de Poder Está no Presente.

Esse ponto não está no passado, a menos que escolhas submeter-te a crenças gastas que já não te servem. Se acreditavas que eras indigno por seres magro e intimidado, então, de algum modo, sem dúvida usaste essa crença para os teus próprios propósitos. Admite-o. Descobre quais eram esses propósitos.

Talvez tenhas compensado — tornando-te atlético mais tarde, ou usando esse impulso para avançares à tua própria maneira. Se a tua mãe te odiava, podes ter usado isso para afirmar independência, para te dares uma desculpa ou encontrares um caminho; mas, em todos os casos, formas a tua própria realidade, e por isso concordaste com ela.

Muitas pessoas que me escrevem sentem que possuem capacidades psíquicas ou de escrita invulgares, ou sentem uma necessidade extraordinária de ajudar os outros. Comparam constantemente aquilo que fazem com aquilo de que pensam ser capazes, mas muitas vezes sem darem início ao desenvolvimento das suas próprias capacidades.

Querem escrever grandes teorias filosóficas, por exemplo, talvez sem nunca porem a caneta no papel, nem confiarem suficientemente em si próprias para começar. Algumas querem AJUDAR O MUNDO INTEIRO, mas tudo o que fazem é pensar nesse desejo sem tentarem concretizá-lo em termos práticos. O ideal nas suas mentes torna-se tão grande que estão sempre insatisfeitas com o seu próprio desempenho e, contudo, têm medo de começar.

O reconhecimento amoroso da própria singularidade mostrar-lhes-ia, por si só, como começar a usar as suas capacidades à sua própria maneira e a confiar na sua situação presente. O ideal ainda não está materializado. É apenas a essência de uma direção. Mas essa direção só pode ser encontrada usando aquilo que tens no agora que conheces, e aceitando as tuas próprias oportunidades e capacidades, utilizando-as através do poder do presente.

Não há certamente nada de errado em pedires ajuda a outros quando pensas que precisas dela, e por vezes há muito a ganhar com isso. Há, contudo, aqueles que fazem da procura de ajuda junto de outros uma prática habitual, usando-a como meio de evitar responsabilidade. Em problemas físicos específicos, deve procurar-se ajuda em áreas sobre as quais tens pouco conhecimento. Mas muitas pessoas procuram fora de si próprias — em sensitivos, médicos, psiquiatras, padres, ministros religiosos, amigos — as respostas para as situações globais da vida, e, ao fazê-lo, negam as suas próprias capacidades de autocompreensão e crescimento.

Devido ao teu enquadramento educacional, o indivíduo é ensinado a desconfiar da psique, enquanto campo organizador da experiência, como já foi mencionado anteriormente, no Capítulo Dois, por exemplo, pelo que, infelizmente, o homem ou a mulher comuns procuram as soluções dos problemas pessoais fora do Self, onde elas menos podem ser encontradas.

Se utilizares os métodos apresentados neste livro, deverás conhecer-te muito mais intimamente do que antes e estar mais bem preparado para lidar com a tua realidade pessoal. O simples conhecimento de que formas a tua realidade pode libertar-te de alguns conceitos limitadores que te retiveram no passado. Podes então examinar criativamente as tuas crenças, descobrindo as correlações entre elas e a tua experiência. Só esse conhecimento consciente ativará respostas intuitivas, em resultado do alinhamento com a psique, enquanto campo organizador da experiência, de modo que receberás conhecimentos úteis através de sonhos, impulsos e padrões comuns de pensamento.

Se afirmares a graça básica do teu ser, isso enfraquecerá automaticamente as crenças que tens contrárias a esse princípio. Serás capaz de manter igualmente dentro da tua experiência a visão de uma configuração de self ideal — possibilidade organizada da própria identidade experiencial, ao nível da Personalidade de Foco, que funciona como vetor reorganizador da experiência, podendo ser atualizada no presente e estabilizada através da reorganização das crenças — e todos aqueles desvios naturais em relação a ela. Começarás onde estás e iniciarás com alegria a expansão dos atributos que já possuis, sem esperar que eles apareçam plenamente desenvolvidos. Amar-te-ás a ti próprio e não terás dificuldade em amar o teu próximo. Isso não significa que devas ignorar divergências em relação ao teu conceito ideal da pessoa amada. E, mais uma vez, não significa que devas sorrir constantemente, mas sim que afirmas a tua validade e a tua graça dentro dos enquadramentos da tua condição de criatura.

Assim que comesças a comparar aquilo que és com algum conceito idealizado de ti próprio, sentes automaticamente culpa. Enquanto não trabalhares com as tuas crenças, essa culpa pode ser iniciada pelos episódios e características mais inofensivos. É boa ideia escreveres uma lista de atos ou incidentes específicos que te encham de culpa. Muitas vezes conseguirás remontá-los com bastante facilidade a crenças da primeira infância — algumas inculcadas por um progenitor bem-intencionado para te proteger, ou pela ignorância de um adulto. Trazidas à luz, contudo, muitas dessas crenças dissolver-se-ão perante a tua compreensão.

Quando afirmas a tua própria justeza no universo, então cooperas fácil e automaticamente com os outros como parte da tua própria natureza. Sendo tu próprio, ajudas os outros a serem eles próprios. Não sentes inveja de talentos que não possuis, e por isso podes encorajá-los nos outros de coração aberto. Porque reconheces a tua própria singularidade, não precisarás de dominar os outros nem de te encolher perante eles.

Tens de começar a confiar em ti próprio em algum momento. Sugiro que o faças agora. Se não o fizeres, ficarás para sempre a procurar nos outros a prova do teu próprio mérito, e nunca ficarás satisfeito. Estarás sempre a perguntar aos outros o que fazer e, ao mesmo tempo, a ressentir-te daqueles a quem pedes essa ajuda. Parecer-te-á que a experiência deles é legítima e a tua falsa. Sentir-te-ás lesado.

Dar-te-ás conta de que exageras os aspetos negativos da tua vida e os lados positivos das experiências de outras pessoas. És uma personalidade multidimensional. Confia no milagre do teu próprio ser. Não faças divisões entre o físico e o espiritual na tua vida, pois o espiritual fala com uma voz física, e o corpo corpóreo é a criação do espírito.

Não coloques as palavras de gurus, ministros religiosos, padres, cientistas, psicólogos, amigos — nem as minhas palavras — acima dos sentimentos profundos do teu próprio ser. Podes aprender muito com os outros, mas o conhecimento mais profundo tem de vir de dentro de ti próprio. A tua própria consciência embarcou numa realidade que, basicamente, não pode ser experienciada por

mais ninguém, que é única e intraduzível, com o seu próprio significado, seguindo os seus próprios caminhos de devir.

Partilhas uma existência com outros que estão a experienciar as suas próprias jornadas à sua maneira, e tens então em comum com eles o facto de estares em jornada. Sê bondoso contigo próprio e com os teus companheiros.

Eu também estou em jornada. A experiência e o conhecimento que possuo tento transmitir-vos através de Jane e Rob, que são partes de mim no vosso espaço e tempo. Mas eles são eles próprios, tal como eu sou eu próprio.

As próprias crenças de Jane na natureza da sua consciência ajudaram a produzir estes livros. Jane e Rob trabalharam ambos com a natureza da criatividade e, desde cedo, cada um deles procurou respostas — mas, acima de tudo, confiaram no destino e na graça dos seus seres. Podem ter sentido, por vezes, que tinham perdido a direção. Durante certos períodos podem ter tido desafios nos quais esqueceram momentaneamente os seus objetivos, e ainda assim as suas crenças em si próprios, individualmente e em conjunto, foram suficientemente fortes para lhes dar a realidade presente.

Muitos dos que escrevem querem desenvolver e usar as mesmas capacidades, mas pelas suas cartas torna-se óbvio que as suas crenças os impedem de confiar suficientemente na psique, enquanto campo organizador da experiência. Não podes temer o teu próprio ser e esperar navegar pelos seus níveis, explorando as

suas dimensões. Primeiro tens de dar o simples passo de afirmar a tua identidade. Essa afirmação libertará os atributos que possuis e abrirá novas vias de experiência. Elas serão, e terão de ser, tuas.

Quando pedes a outros que interpretem os teus sonhos, por exemplo, estás automaticamente a colocar a realização dos teus próprios potenciais um passo mais longe. Quando pedes a outro que te diga a direção da tua vida, então, em certa medida, afastas de ti a compreensão de que tu próprio a possuis. Sem essa consciência, nenhum método te ajudará.

Em termos comuns, este livro não incluiu quaisquer instruções esotéricas para te ajudar a alcançar aquilo que podes considerar desenvolvimento espiritual ou perícia psíquica. Ainda assim, é uma preparação para todos aqueles que querem usar a condição de criatura como enquadramento através do qual perceber e experienciar outras realidades.

Como mencionei anteriormente, no Capítulo Sete, não te tornarás mais espiritual negando a tua carne. Esta é a vida que estás a viver! Confia na vida que flui através de ti. Ao fazê-lo, outras realidades tornar-se-ão conhecidas. Acrescentarão dimensão e profundidade à tua realidade presente.

Formas a Tua Própria Realidade — Para Onde Quer Que Viajes, e em Qualquer Dimensão em que Te Encontres.

Antes de embarcares noutras jornadas da consciência, compreende que as tuas crenças te acompanharão e formarão a tua

experiência aí, tal como fazem aqui. Se acreditas em demónios, encontrá-los-ás — nesta vida como inimigos, e noutros reinos da consciência como diabos ou “espíritos malignos”.

Se tens medo das tuas emoções e acreditas que elas estão erradas, então, quando tentares experiências “psíquicas”, poderás acreditar que estás possuído. As tuas emoções reprimidas parecer-te-ão demoníacas. Terás medo de as atribuir a ti próprio e, por isso, pensarás que pertencem a um espírito desencarnado. É, portanto, muito importante que compreendas a verdadeira inocência de todas as emoções, pois cada uma delas, se deixada em paz e seguida, te conduzirá de volta à realidade do amor.

Não confies em nenhuma pessoa que te diga que és mau ou culpado por causa da tua natureza, da tua existência física, ou por qualquer dogma desse tipo. Não confies em ninguém que te afaste da realidade de ti próprio. Não sigas aqueles que te dizem que deves fazer penitência, seja sob que forma for. Confia antes na espontaneidade do teu próprio ser e na vida que é tua. Se não gostas de onde estás, então examina as crenças que tens. Procura trazê-las à luz da tua mente consciente. Não há nada dentro de ti que devas temer.

Afirma: A Minha Vida É Minha, e Eu Formo-a.

Diz isto a ti próprio com frequência. Cria agora a tua própria vida, a exemplo de um artista: as tuas crenças são as cores disponíveis na paleta; as tuas emoções dão-lhes tonalidade, intensidade e coloração viva; e a tua mente consciente, como o pincel na mão do

pintor, escolhe, combina e aplica esses elementos, dando forma à imagem da tua experiência. Não existe condição que não possas mudar, exceto uma condição indisputavelmente aceite fisicamente à nascença dentro dos domínios da condição de criatura, como uma limitação em termos de ausência de um órgão ou uma falta funcional.

Se tens estado cheio de autocomiseração por causa de uma doença ou de uma situação de vida, então toma a iniciativa. Enfrenta honestamente as tuas crenças e descobre a razão da dificuldade.

Falo à vitalidade interior que é inerente a cada um dos meus leitores, ao conhecimento interior que também lhes pertence.

Encerro dizendo, como já disse antes: foi-te dado o dom dos deuses; crias a tua realidade de acordo com as tuas crenças; tua é a energia criativa que faz o teu mundo; não existem limitações para o Self, exceto aquelas em que acreditas.

Eu sou Seth. Digo o meu nome com alegria, embora os nomes não sejam importantes. Então, que cada um de vós diga o seu nome com afirmação todas as manhãs.

Crias a tua vida através do poder interior do teu ser — isto é, através do alinhamento com os diferentes níveis do Self —, cuja fonte está dentro de ti e, ainda assim, para além dos selves que conheces. Usa essas capacidades criativas com expansividade

consciente. Honra-te a ti próprio e move-te através da divindade do teu ser.

Síntese Operativa

Este capítulo funciona como fecho operativo de todo o livro. Seth retoma os grandes eixos anteriores — crenças, emoções, corpo, realidade pessoal, responsabilidade criativa, condição de criatura, self ideal, autoridade interior e ponto de poder — e reúne-os numa formulação prática:

afirmar a própria vida é reconhecer que a experiência pode ser reorganizada a partir do presente, através da compreensão consciente das crenças.

A afirmação, aqui, não é pensamento positivo, nem repetição mecânica de frases. É uma posição estrutural da mente consciente perante a própria existência.

1. Afirmação como reconhecimento da própria validade

A afirmação começa pelo reconhecimento amoroso da própria legitimidade.

Não se trata de negar dificuldades, imperfeições, emoções ou estados negativos. Trata-se de aceitar que, mesmo dentro deles, o indivíduo continua a possuir valor, direção e capacidade criativa.

Estrutura:**consideração amorosa por ti próprio**

confiança na tua direção



aceitação da tua posição presente



emergência de recursos criativos



reorganização da experiência

O ponto decisivo é este:

a tua posição presente não é um erro; é o ponto operativo a partir do qual a mudança pode ocorrer.

2. O Ponto de Poder Está no Presente

Este capítulo reafirma uma das formulações centrais de todo o livro:

O Ponto de Poder Está no Presente.

O presente é o único ponto onde podes:

- examinar crenças;
- alterar interpretações;
- reorganizar emoções;
- recuperar autoridade;
- escolher novas direções;
- atualizar possibilidades;
- estabilizar nova experiência.

O passado só mantém poder quando crenças antigas continuam a ser aceites no presente.

Assim:

crença antiga mantida



passado continua ativo

crença examinada no presente



passado perde autoridade estrutural



experiência reorganiza-se

3. Crenças úteis que se tornam restritivas

Um dos movimentos mais importantes do capítulo é mostrar que uma crença não é necessariamente “má” por si mesma.

Uma crença pode ter sido útil numa fase da vida e tornar-se restritiva noutra.

Exemplos:

- a criança que acredita na onipotência dos pais;
- o adolescente que rejeita a autoridade das gerações anteriores;
- o jovem adulto que se sente invencível;

- a mãe que concentra toda a identidade no filho;
- o adulto que continua preso a imagens de juventude, velhice, superioridade ou inferioridade.

O problema não é a crença ter existido. O problema é continuar a estruturar a experiência depois de ter cumprido a sua função.

Formulação operativa:

uma crença torna-se limitadora quando sobrevive à fase da vida que a tornava funcional.

4. Autoria da experiência

O capítulo desloca o leitor da posição de vítima da própria história para a posição de autor experiencial.

Isto não significa culpa, nem acusação, nem simplificação moral. Significa responsabilidade operativa.

A tua experiência é formada através de:

crenças

↓

interpretação

↓

emoções

↓

ações

↓

padrões repetidos

↓

realidade pessoal estabilizada

Por isso, a afirmação:

A Minha Vida É Minha, e Eu Formo-a

não é uma frase motivacional. É uma chave estrutural.

Ela recoloca a mente consciente no seu lugar adequado: não como controladora rígida da realidade, mas como foco local operativo capaz de reconhecer, escolher e reorganizar crenças.

5. Emoções como vias de retorno ao amor

O capítulo fecha também a distinção entre emoção reprimida e sentimento/alinhamento.

Quando Seth fala das emoções reprimidas que parecem demoníacas, estamos claramente no domínio da emoção como energia experiencial bloqueada.

As emoções não são perigosas por natureza. Tornam-se assustadoras quando são negadas, moralizadas ou projetadas para fora do self.

Estrutura:

medo das emoções

↓

repressão

↓

demonização



projeção



perda de autoridade interior

O movimento inverso é:

aceitação da emoção



seguimento sem julgamento



transformação espontânea



regresso à realidade do amor

Formulação nuclear:

nenhuma emoção, quando deixada em paz e seguida com consciência, conduz à condenação; conduz à reorganização.

6. Self ideal como vetor reorganizador

A estabilização mais importante deste capítulo foi a definição operacional de **self ideal**.

Neste contexto, o self ideal não é:

- perfeição moral;
- modelo exterior;
- imposição psicológica;
- imagem inalcançável;
- acusação contra o presente.

É antes:

possibilidade organizada da própria identidade experiencial, ao nível da Personalidade de Foco, que funciona como vetor reorganizador da experiência, podendo ser atualizada no presente e estabilizada através da reorganização das crenças.

Isto é central para o capítulo.

Porque Seth não pede que o leitor se compare cruelmente com um ideal. Pelo contrário: pede que reconheça uma possibilidade mais ampla de si próprio sem rejeitar os desvios naturais do presente.

Estrutura:

self ideal



possibilidade organizada da PF



direção interna



atualização no presente



estabilização por crenças coerentes

7. Psique como campo organizador da experiência

Quando Seth fala do “self interior”, neste capítulo a ancoragem mais operativa é:

psique enquanto campo organizador da experiência.

É a partir deste nível que emergem respostas intuitivas, sonhos, impulsos e padrões de pensamento úteis.

Mas essas respostas tornam-se acessíveis quando a mente consciente deixa de desconfiar de si própria e começa a cooperar com os níveis mais amplos do Self.

Estrutura:

mente consciente



examina crenças



confia na psique



recebe conhecimento por sonhos, impulsos e intuições



reorganiza a realidade pessoal

8. Autoridade interior e limites da ajuda externa

Seth não rejeita a ajuda externa. Ele rejeita a dependência da autoridade externa como substituto da autocompreensão.

A ajuda pode ser útil quando:

- oferece suporte;
- fornece informação;
- ajuda a clarificar;
- acompanha o processo.

Mas torna-se limitadora quando substitui a autoridade interior.

O eixo é:

ajuda externa funcional



apoia a reorganização interna

dependência externa



afasta o indivíduo da sua própria autoridade

Por isso, gurus, padres, cientistas, psicólogos, amigos — e até o próprio Seth — não devem ser colocados acima dos sentimentos profundos do próprio ser.

Aqui “sentimentos” deve ser lido como alinhamento interno, não como emoção reativa.

9. Condição de criatura como enquadramento de expansão

Outro fecho importante: **não te tornas mais espiritual negando a carne.**

A condição física não é obstáculo ao desenvolvimento espiritual. É o enquadramento através do qual outras realidades podem ser percecionadas e integradas.

Seth recusa a divisão rígida:

- espiritual

vs.

- físico

E propõe:

- espiritual
- através do físico

O corpo não é inimigo da consciência. É uma expressão da consciência em forma física.

Formulação operativa:

a condição de criatura não limita a espiritualidade; dá-lhe forma experiencial.

10. Crenças acompanham a consciência em qualquer dimensão

O capítulo deixa uma advertência decisiva:

formas a tua realidade para onde quer que viajes e em qualquer dimensão em que te encontres.

Isto significa que as crenças não operam apenas na vida física. Elas estruturam também experiências psíquicas, oníricas, espirituais ou multidimensionais.

Se acreditas em demónios, podes experienciar demónios.

Se temes as tuas emoções, podes interpretá-las como possessão.

Se projetas culpa, podes encontrar “espíritos malignos”.

Se afirmas a tua validade, podes navegar outras dimensões com maior clareza.

Estrutura:

crenças



lentes tradutoras da experiência



interpretação de qualquer dimensão



realidade experienciada

11. A analogia final do artista

A afinação da analogia do artista tornou visível o mecanismo criativo da experiência:

as tuas crenças são as cores disponíveis na paleta; as tuas emoções dão-lhes tonalidade, intensidade e coloração viva; e a tua mente consciente, como o pincel na mão do pintor, escolhe, combina e aplica esses elementos, dando forma à imagem da tua experiência.

Esta analogia fecha lindamente o livro porque integra:

crenças



cores da paleta

emoções



tonalidade e intensidade

mente consciente



pincel / direção compositiva

experiência



imagem formada

O leitor deixa de ser apenas alguém que “tem uma vida” e passa a reconhecer-se como participante criativo da composição da própria realidade.

12. O fecho do livro: afirmação, não fuga

O livro termina com uma afirmação radical da vida.

Não há aqui fuga espiritual, rejeição do corpo, penitência, medo das emoções ou submissão a autoridades externas.

O movimento final é:

afirma o teu nome



afirma a tua vida



afirma a tua validade



assume as tuas crenças



reorganiza a tua experiência



honra a divindade do teu ser

Seth fecha o livro devolvendo o leitor a si próprio.

Estrutura Operativa do Capítulo

Afirmação



reconhecimento da própria validade



confiança na direção interior



exame das crenças



aceitação das emoções



recuperação da autoridade da mente consciente



alinhamento com a psique e os níveis do Self



atualização do self ideal



autoria da experiência



formação consciente da realidade pessoal

Movimento inverso:

desconfiança de si próprio



dependência de autoridade externa



medo das emoções



repressão



projeção



culpa



fragmentação



perda do ponto de poder presente

Núcleo Operativo

Este capítulo mostra que a afirmação verdadeira não consiste em negar dificuldades, repetir frases positivas ou tentar impor uma realidade idealizada.

Consiste em:

reconhecer a validade da tua existência presente, examinar as crenças que organizam a tua experiência, aceitar as emoções como vias de transformação e assumir conscientemente a autoria da tua realidade.

A tua vida não é uma sentença.

É uma obra em formação.

Formulação final

Afirmar o ponto de poder presente é reconhecer que a tua realidade pessoal se reorganiza agora, através das crenças que escolhes examinar, das emoções que permites transformar, da autoridade interior que recuperas e da possibilidade mais ampla de ti próprio que comesas a atualizar e estabilizar.

Sobre o Autor

Jane Roberts (8 de maio de 1929 – 5 de setembro de 1984) cresceu em Saratoga Springs, Nova Iorque, onde frequentou o Skidmore College. Jane foi uma escritora prolífica em diversos gêneros, incluindo poesia, contos, literatura infantil, ficção e não-ficção. Os seus livros de não-ficção, best-sellers internacionais, incluem *Seth Speaks*,

The Nature of Personal Reality, agora em edição portuguesa como “A Natureza da Realidade Pessoal”, *The Nature of the Psyche* e *The Individual and the Nature of Mass Events*. Os seus romances extremamente populares incluem *The Education of Oversoul Seven*, *The Further Education of Oversoul Seven* e *Oversoul Seven and the Museum of Time* (agora publicado como *The Oversoul Seven Trilogy*). A Biblioteca da Universidade de Yale mantém uma coleção de escritos, diários, poesia e gravações áudio e vídeo de Jane, doadas após a sua morte pelo seu marido, Robert F. Butts.

Contexto do Material do Seth

O Material de Seth

Esta obra, considerada uma referência na área do desenvolvimento espiritual, reúne ensinamentos que articulam reflexão conceptual e aplicação prática. O texto propõe não apenas a compreensão de ideias, mas a sua integração na experiência quotidiana, convidando à expansão da consciência e ao contato direto com níveis mais profundos do próprio conhecimento. A clareza expositiva de Jane Roberts, aliada à consistência e profundidade das comunicações atribuídas a Seth, torna este livro simultaneamente acessível a novos leitores e relevante para quem já está familiarizado com este material.

As Primeiras Sessões

As Primeiras Sessões correspondem às primeiras 510 sessões ditadas por Seth através de Jane Roberts. Este conjunto inicial estabelece as bases conceptuais do material e encontra-se organizado em nove volumes.

As Sessões Pessoais

As Sessões Pessoais — frequentemente designadas como “sessões excluídas” — reúnem comunicações de carácter mais íntimo, inicialmente separadas do corpo principal do material. Jane Roberts e Rob Butts consideraram estas sessões como profundamente pessoais, tendo sido mantidas em registos distintos. Posteriormente, foram organizadas e publicadas em sete volumes.

Como refere Rob Butts:

“O grande valor que vejo agora nas muitas sessões excluídas ou privadas é que têm o potencial de ajudar outras pessoas, tal como me ajudaram a mim e à Jane ao longo dos anos. Acredito que é muito importante que estas sessões sejam integradas no trabalho criativo da Jane, para que possam ser partilhadas e compreendidas de forma mais ampla.”

A Coleção de Áudios de Seth

Existem também registos áudio das sessões, nos quais Jane Roberts verbaliza diretamente o material atribuído a Seth. Estas gravações constituem um complemento relevante à leitura dos textos escritos, oferecendo uma dimensão adicional de contato com o conteúdo.

Para mais informações:

<http://www.sethcenter.com>

Nota editorial: Parte das informações relativas a formatos, distribuição e contato presentes na edição original foram adaptadas ou omitidas, por se referirem a contextos editoriais específicos, entretanto desatualizados.