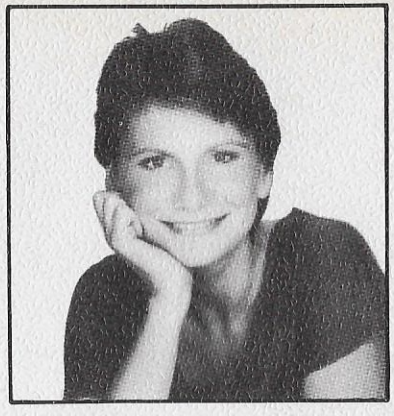


VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

SHAKTI GAWAIN

Best-Seller internacional, com mais de meio milhão de exemplares vendidos, *Visualização Criativa* contém meditações, exercícios e técnicas que podem passar a fazer parte da sua rotina diária, para aumentar seu domínio pessoal sobre a vida.

Este livro ensina a usar sua imaginação criativa natural de uma maneira cada vez mais consciente, como uma técnica capaz de criar aquilo que cada um deseja: amor, realização pessoal, alegria, relacionamentos gratificantes, trabalho compensador, expressão própria, saúde, vitalidade, beleza, prosperidade, harmonia, paz interior. . .

O método aqui apresentado por Shakti Gawain tem sido usado com sucesso nas áreas da saúde, da educação, dos negócios, bem como no atletismo e nas artes criativas.

Mágico, no sentido mais elevado e mais realista do termo, o método aqui apresentado pela autora envolve a compreensão dos princípios naturais que governam as forças do Universo e ensina como utilizá-los para mudar radical e positivamente o seu modo de viver.

EDITORA PENSAMENTO

ISBN 85-315-0707-3

9 788531 507076

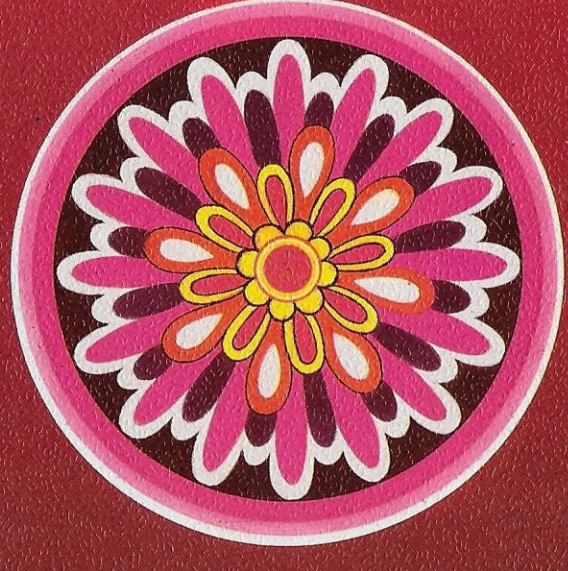
SHAKTI GAWAIN

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

22104

SHAKTI GAWAIN

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA



PENSAMENTO

Suely D. Macedo
22104
8

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

260

SHAKTI GAWAIN

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Tradução
PAULO CÉSAR DE OLIVEIRA



EDITORA PENSAMENTO
São Paulo

Título do original:
Creative Visualization

Copyright © 1978 Shakti Gawain.

Edição	Ano
7-8-9-10-11-12	97-98-99

Direitos de tradução para a América do Sul
adquiridos com exclusividade pela
EDITORA PENSAMENTO LTDA.
Rua Dr. Mário Vicente, 374 - 04270-000 - São Paulo, SP - Fone: 272-1399
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso em nossas oficinas gráficas.

Este livro é dedicado
a
você

Agradecimentos

Quero manifestar minha gratidão a Mark Allen e a Dean Campbell pela amizade e apoio que me proporcionaram durante a elaboração deste livro e em muitas outras ocasiões. Meus agradecimentos a você, Rainbow Canyon, por sua linda arte-final e pela maravilhosa amizade que me tem dedicado. Um obrigado muito especial a minha mãe, Elizabeth, por todo o seu amor, sabedoria e incentivo.

Também gostaria de agradecer a todos os professores incríveis que tanto contribuíram para minha vida, para minha felicidade e para o conhecimento que foi transmitido para este livro. Conheci alguns de vocês como gurus, outros como amigos pessoais ou amantes, e outros, ainda, chegaram até mim na forma de livros. A todos vocês o meu afeto e carinho.

Por fim, embora não menos importante, o meu reconhecimento e gratidão ao meu próprio guia interior, que sempre me mostrou o caminho a ser seguido, nunca deixou que eu me esquecesse do quanto a vida é realmente bela, e que é verdadeiramente o responsável pela criação deste livro.

Sumário

Uma Carta aos Meus Leitores 11
Parte Um: Os Fundamentos da Visualização Criativa 13
O que é Visualização Criativa? 15
Como Funciona a Visualização Criativa 19
Um Exercício Simples de Visualização Criativa 24
Relaxar é Importante 27
Como Visualizar 29
Quatro Fases Necessárias para uma Eficaz Visualização Criativa 32
A Visualização Criativa Atua Somente em Favor do Bem 35
Afirmações 37
Um "Paradoxo" Espiritual 44
Parte Dois: Como Usar a Visualização Criativa 49
Como Fazer com que a Visualização Criativa se Torne Parte da sua Vida 51
Ser, Fazer, Ter 55
Os Três Elementos Necessários 57
Como Entrar em Contato com o seu "Eu Superior" .. 59
Indo com a Correnteza 63
Programação da Prosperidade 66
A Aceitação do Próprio Bem 71
Fluir 76
Cura 80
Parte Três: Meditações e Afirmações 87
A Ligação à Terra e a Transmissão de Energia 89
A Purificação dos seus Centros de Energia 91

A Criação do seu Refúgio 94
Como Encontrar o seu Guia 96
A Técnica da Bolha Cor-de-Rosa 99
Meditações que Curam 101
Invocação 107
Maneiras de Usar as Afirmações 110
Parte Quatro: Técnicas Especiais 117
Um Caderno de Anotações para a Visualização Criativa 119
Purificação 123
Afirmações por Escrito 131
O Estabelecimento de Metas 133
Cenário Ideal 140
Mapas do Tesouro 142
Saúde e Beleza 146
Visualização Criativa em Grupos 150
Visualização Criativa nos Relacionamentos 152
Parte Cinco: Vivendo Criativamente 155
Consciência Criativa 157
Como Descobrir os nossos Objetivos Principais. 158
Sua Vida é a sua Obra de Arte 160
Leituras Recomendadas 161
Sobre a Autora 163

Uma Carta aos Meus Leitores

Caro Amigo

Resolvi escrever este livro porque me pareceu ser a melhor maneira de compartilhar muitas coisas maravilhosas que aprendi e que tanto contribuíram para aprofundar e expandir o meu conhecimento sobre mim mesma e sobre a minha capacidade de apreciar a vida.

Não me considero de forma nenhuma uma especialista na arte da visualização criativa. Sou apenas uma estudante do assunto e, como tal, quanto mais me dedico à visualização criativa e aplico os seus princípios à minha vida, maior se vai tornando a minha percepção acerca de suas imensas potencialidades. Trata-se de algo tão infinitamente criativo quanto a sua própria imaginação.

Este livro se propõe a ser uma introdução à visualização criativa e um manual de instruções às pessoas que queiram utilizar esse tipo de visualização em suas vidas. A maior parte de seu conteúdo não é original, visto que procurei fazer um apanhado de algumas das idéias e técnicas mais práticas e proveitosas que aprendi em minha investigação pessoal.

São várias as minhas fontes. No final desta obra, incluí uma relação de livros e fitas que foram extremamente importantes para mim e que, creio eu, também lhe serão úteis e interessantes.

Um aviso: este livro apresenta muitas técnicas diferentes e você provavelmente irá perceber que uma abordagem gradual é mais eficaz do que uma tentativa de absorver todo o conteúdo de uma só vez. Minha sugestão é de que você

leia o livro lentamente, experimentando alguns exercícios no decorrer da leitura e deixando-se absorver mais profundamente por eles sempre que se sentir inclinado(a) a fazê-lo. Outra possibilidade é ler todo o livro rapidamente e depois relê-lo com mais vagar.

Gostaria que você se sentisse à vontade para me escrever (aos cuidados da Whatever Publishing) manifestando a sua opinião e as suas sugestões. Saiba que tenho grande interesse em saber o que você tem a dizer a respeito deste trabalho, embora talvez não me seja possível responder pessoalmente a todas as cartas.

Este livro é um presente que dou a você com todo o meu amor. Meu desejo é que ele lhe seja útil, que o ajude a trazer mais alegria, satisfação e beleza à sua vida, e que possa contribuir para conservar a luz que brilha dentro de você.

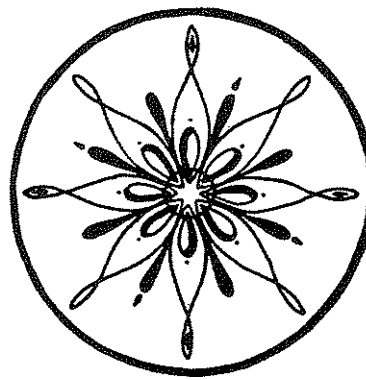
Desfrute-o!

Com amor,

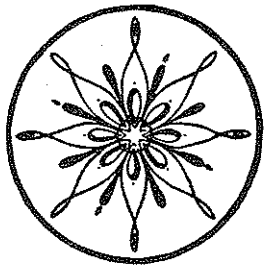
Shakti

Parte Um

OS FUNDAMENTOS DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA



Todos os momentos de sua vida são infinitamente criativos
e não há limites para a bondade do universo.
Basta definir o que você quer com suficiente clareza
e todos os seus desejos se transformarão em realidade.



O que é Visualização Criativa?

A visualização criativa é uma técnica que consiste em usar a sua imaginação para criar o que você deseja em sua vida. Não existe absolutamente nada de novo, de estranho ou fora do comum na visualização criativa. Você já a está usando todos os dias e, até mesmo, todos os momentos. Trata-se da força natural da sua imaginação, da energia criativa fundamental do universo que você constantemente utiliza, tenha ou não consciência disso.

Muitos de nós temos usado a nossa capacidade de visualização criativa de uma maneira relativamente inconsciente. Em virtude de nossos conceitos negativos tão arraigados, nos acostumamos a ter em nossa conta e a imaginar automática e inconscientemente que as privações, as limitações, os problemas e as dificuldades fazem parte de nosso destino. Conseqüentemente, em maior ou menor grau, foi exatamente isso o que criamos para nós.

Este livro expõe algumas técnicas por meio das quais você pode aprender a usar sua imaginação criativa de um modo cada vez mais consciente, como uma ferramenta para produzir o que você *realmente* deseja – amor, realização pessoal, prazer, relacionamentos satisfatórios, um emprego bem remunerado e/ou gratificante, saúde, beleza, prosperidade, paz de espírito, e o que quer que o seu coração deseje. O uso da visualização criativa é a chave que nos possibilita o acesso à benevolência e à bondade da vida.

Imaginação é a capacidade de criar uma idéia ou representação em sua mente. Na visualização criativa você utiliza a sua imaginação para produzir uma imagem mental bem definida de algo que você deseja e, a seguir, continua a concentrar-se regularmente nessa representação, transmitindo-lhe energia positiva até que o seu desejo se transforme numa realidade objetiva, isto é, até que você realmente alcance o que esteve visualizando.

Suas metas podem estar em qualquer nível – físico, mental, emocional ou espiritual. Você poderia imaginar-se morando numa nova casa, trabalhando num outro emprego, tendo um relacionamento harmonioso, sentindo-se calmo e tranqüilo ou, talvez, com uma memória e uma capacidade de aprendizado melhores. Ou ainda, quem sabe, poderia imaginar-se lidando desembaraçadamente com uma situação delicada ou, simplesmente, vendo a si mesmo como um ser radiante, cheio de luz e de amor. Você poderá trabalhar em qualquer um destes níveis, e os resultados sempre aparecerão. Com a experiência, você irá descobrindo quais são as imagens mentais e técnicas específicas que se adaptam melhor a você.

Digamos, por exemplo, que você acha difícil dar-se bem com uma certa pessoa e que gostaria de criar um relacionamento mais harmonioso com ela.

Após relaxar-se e mergulhar num estado mental de profunda e serena meditação, você começa a imaginar que você e a outra pessoa estão se relacionando de uma maneira franca,

honesta e harmoniosa. Tente ter a sensação de que a sua imagem mental é algo perfeitamente possível; procure experimentá-la como se fosse alguma coisa que já tivesse acontecido.

Repita este rápido exercício cerca de duas ou três vezes por dia, ou sempre que pensar nele. Se o seu desejo e a sua intenção forem sinceros, e se você estiver realmente propenso a efetuar uma mudança, logo irá começar a perceber que o relacionamento entre os dois se tornará mais agradável e espontâneo, e que a outra pessoa parecerá mais agradável e acessível. Posteriormente, você acabará descobrindo que, de uma maneira ou de outra, o problema irá resolver-se por completo e em benefício de todos os envolvidos.

Há que se notar que esta técnica *não* pode ser utilizada para "controlar" o comportamento dos outros ou levá-los a fazer algo contra a própria vontade. O seu efeito é o de remover as nossas barreiras interiores à harmonia natural e à auto-realização, permitindo que todas as pessoas possam manifestar os seus aspectos mais positivos.

Para utilizar a visualização criativa não é preciso acreditar em concepções metafísicas ou espirituais, embora seja necessário que você esteja disposto a encarar certos conceitos como viáveis. Não é necessário que você "acredite" em alguma força exterior a você.

O que é necessário é o desejo de enriquecer sua experiência e seu conhecimento, bem como uma mentalidade suficientemente aberta para poder tentar algo novo com uma disposição de espírito positiva.

Estude os princípios e experimente as técnicas com a mente e o coração abertos e, então, julgue por si mesmo se eles lhe foram úteis.

Em caso positivo, continue a usá-los e a desenvolvê-los e em pouco tempo as mudanças que ocorrerão em você e em sua vida provavelmente irão superar todas as suas expectativas.

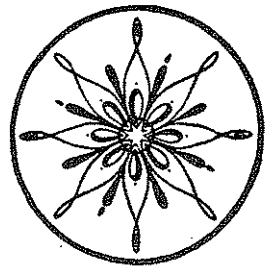
A visualização criativa é mágica no sentido mais verdadeiro e elevado da palavra. Fazer uso dela implica compreen-

der e posicionar-se ao lado dos princípios naturais que governam o funcionamento do nosso universo, e aprender a utilizar esses princípios da maneira mais consciente e criativa possível.

Caso nunca lhe tivesse sido dada a oportunidade de ver uma flor deslumbrante ou um pôr-do-sol espetacular, e alguém lhe fizesse uma descrição dessas coisas, você poderia ser levado a considerá-las como algo miraculoso (e, de fato, o são!). Mas, depois que as tivesse visto por si mesmo e começasse a aprender algo acerca das leis naturais sempre presentes, você começaria a entender o modo como surgiram, e o que antes julgara um milagre lhe pareceria natural e sem nada de misterioso.

O que foi dito acima também vale para o processo da visualização criativa. O que, à primeira vista, parece espantoso ou impossível para a educação extremamente restritiva que os nossos intelectos receberam, torna-se perfeitamente compreensível depois que tenhamos aprendido e adquirido alguma prática com os princípios fundamentais que sempre estão envolvidos.

Logo que começar a proceder dessa forma, você poderá ter a impressão de estar realizando milagres em sua vida. . . e eles serão verdadeiros!



Como Funciona a Visualização Criativa

A fim de que possamos compreender o modo pelo qual a visualização criativa funciona, seria proveitoso examinar rapidamente alguns princípios relacionados a ela.

O universo físico é energia

O mundo científico está começando a descobrir o que os mestres metafísicos e espirituais já sabem há séculos. O nosso universo físico não é, na verdade, constituído de nenhuma espécie de "matéria". Seu componente fundamental é uma espécie de força ou essência que podemos chamar de *energia*.

As coisas aparentam ser sólidas e individualizadas no nível em que são normalmente percebidas pelos nossos sentidos físicos. A nível atômico e subatômico, no entanto, o

que parece ser matéria sólida vem a ser uma série de partículas dentro de partículas, de tamanho cada vez menor, que acabam revelando ser apenas pura energia.

A Física nos ensina que nós e tudo que está à nossa volta é constituído de energia. Somos todos parte de um grande campo de energia. Coisas que percebemos como sólidas e distintas na realidade são apenas formas diferentes de energia fundamental, comum a todos nós. Até mesmo no sentido físico, somos todos, literalmente, uma só coisa.

A energia vibra com freqüências diferentes e, portanto, apresenta-se em diversas formas, desde as mais rarefeitas até as mais densas. O pensamento é uma forma de energia relativamente leve e delicada e, por isso, pode mover-se com rapidez e alterar-se com facilidade. A matéria é constituída de energia relativamente densa e compacta, a qual, conseqüentemente, move-se e altera-se com maior dificuldade. No interior da matéria também existe uma grande diversidade de coisas. A matéria viva é relativamente leve, altera-se com rapidez e é facilmente afetada por uma grande variedade de coisas. Uma rocha é uma forma de matéria muito mais densa, altera-se lentamente e não é afetada com a mesma facilidade. Todavia, mesmo uma rocha pode acabar sendo afetada pela suave energia da água, por exemplo. Todas as formas de energia se relacionam entre si e podem sofrer a influência umas das outras.

A energia é magnética

Uma das leis da energia é esta: a energia de uma determinada espécie ou vibração tende a atrair energias do mesmo tipo.

Os pensamentos e os sentimentos possuem a sua própria energia magnética, que atrai energia de natureza semelhante. Podemos ver este princípio em ação quando encontramos "por acaso" alguém em quem estivemos pensando, ou quando nos "acontece" de pegarmos um livro que contém exatamente a informação de que precisávamos naquele momento.

A forma segue-se às idéias

Ao contrário do que acontece com formas mais densas, como a matéria, o pensamento é uma modalidade de energia rápida, leve e móvel, que se manifesta instantaneamente.

Quando criamos alguma coisa, sempre o fazemos primeiramente na forma de pensamento. Um pensamento ou uma idéia sempre precede a sua manifestação. "Acho que vou fazer o jantar" é a idéia que precede a preparação da comida. "Quero um vestido novo" precede o ato de sair e comprar um. "Preciso arranjar um emprego" precede a sua obtenção, e assim por diante.

Um artista primeiramente tem uma idéia, e depois cria o seu quadro. O construtor faz o projeto antes de levantar a casa. Uma idéia assemelha-se a uma planta. Ela cria a imagem de uma forma, atraindo a energia física e orientando-a de modo a fazê-la fluir rumo a essa forma, até que ela finalmente se manifeste no plano físico.

Este princípio permanece válido mesmo quando não tomamos nenhuma providência para que as nossas idéias se manifestem. O simples fato de você ter uma idéia e conservá-la em sua mente é uma energia que tenderá a atrair e a criar a forma em questão no plano material. Se você vive pensando em doença, acabará ficando doente; se você se achar uma pessoa bonita, você o será.

A lei de radiação e da atração

Este princípio estabelece que tudo que você fizer acabará por ser refletido e retornará a você. Colhemos o que semeamos.

Do ponto de vista prático, isso significa que nós sempre atraímos para nossa vida as coisas em que pensamos com maior freqüência, que acreditamos com mais força, que desejamos com mais ardor e que imaginamos mais vividamente.

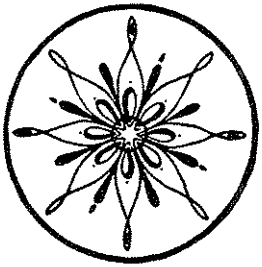
Quando estamos pessimistas e receosos, inseguros ou preocupados, tendemos a atrair os próprios acontecimentos, situações ou pessoas que procuramos evitar. Se adotarmos uma atitude basicamente otimista – esperando e antevendo prazer, contentamento e felicidade –, atrairemos pessoas, situações e acontecimentos que estarão de acordo com as nossas expectativas positivas. Assim, quanto mais energia positiva for posta no ato de imaginar o que queremos, maior será a facilidade com que isso começará a se manifestar em nossas vidas.

Usando a visualização criativa

O processo de mudança não ocorre superficialmente, através de um mero "pensamento positivo". Na verdade, ele envolve uma série de explorações, descobertas e alterações de nossas atitudes básicas em relação à vida. É por isso que o uso da visualização criativa pode vir a transformar-se num profundo e significativo processo de crescimento. Ao enveredarmos por esse caminho, muitas vezes descobrimos maneiras através das quais temos impedido nosso próprio potencial de se realizar plenamente e prejudicado a nossa capacidade de obter satisfação com a vida, devido aos nossos temores e sentimentos pessimistas. Assim que essas atitudes negativas tiverem sido nitidamente detectadas, elas poderão ser removidas pelo processo de visualização criativa, tornando-nos possível encontrar e viver em nosso estado natural de felicidade, satisfação e amor. . .

No início, você pode praticar a visualização criativa em momentos específicos, com metas determinadas. À medida que você for se habituando a usá-la, e quando começar a acreditar em seus resultados, você irá descobrir que ela terá se incorporado à sua maneira de pensar. Você viverá num estado de permanente atenção e consciência, no qual saberá durante todo o tempo que você é o único responsável pela criação da sua vida.

Este é o objetivo último da visualização criativa: fazer de cada instante de nossa vida um maravilhoso momento de criação, optando de modo natural pela melhor e mais bela vida que se possa imaginar. . .



Um Exercício Simples de Visualização Criativa

Eis um exercício básico da técnica da visualização criativa: em primeiro lugar, pense em alguma coisa que você gostaria de obter. Para este exercício, escolha algo simples, cuja obtenção você possa imaginar com facilidade. Poderia ser um objeto que você quer possuir, um acontecimento que você espera que ocorra, uma situação na qual você gosta de se ver, ou algum aspecto de sua vida que você pretende melhorar.

Dirija-se a um local sossegado, onde nada o perturbará, e assuma uma posição confortável, sentando-se ou deitando-se. Relaxe completamente o seu corpo. Concentre-se na tarefa de relaxar cada músculo do seu organismo, um de cada vez, começando pelos dedos dos pés e subindo até o couro cabeludo. Deixe que toda a tensão flua para fora de seu corpo. Respire de forma lenta e profunda, utilizando a musculatura da barriga. Conte, lenta e regressivamente,

de 10 a 1, procurando sentir-se cada vez mais relaxado a cada número.

Quando sentir-se profundamente relaxado, comece a imaginar o que você deseja, do modo exato como você gostaria que fosse. Caso se trate de um objeto, imagine a si mesmo tendo-o em seu poder, fazendo uso dele, admirando-o, deleitando-se com ele, mostrando-o aos amigos. Se for uma situação ou um acontecimento, imagine a si mesmo presente e que tudo se passa da forma como você gostaria que fosse. Você poderia também imaginar o que as pessoas estariam dizendo, e quaisquer outros detalhes que contribuíssem para tornar mais real a cena aos seus olhos.

Isso poderia ser feito durante um período de tempo relativamente curto ou por vários minutos — o que lhe parecer melhor. É também importante que você se divirta ao fazê-lo. A experiência deve lhe proporcionar um prazer semelhante ao da criança que sonha acordada com o seu presente de aniversário.

A seguir, ainda mantendo a idéia em sua mente, você deve fazer a si mesmo algumas afirmações bastante otimistas e positivas (silenciosamente ou em voz alta, como preferir) a respeito dela, tais como:

"Eis-me aqui passando um maravilhoso fim de semana nas montanhas. Que programa agradável! ou

Agora eu tenho um relacionamento feliz e harmonioso com _____. *Estamos realmente nos entendendo."*

Essas declarações otimistas constituem uma parte muito importante da visualização criativa e posteriormente serão discutidas mais detalhadamente.

Termine sempre a sua visualização com esta firme declaração a si mesmo:

Isto, ou algo ainda melhor,
manifesta-se agora em minha vida
de uma maneira completamente harmoniosa e satisfatória,
para o bem de todos os interessados.

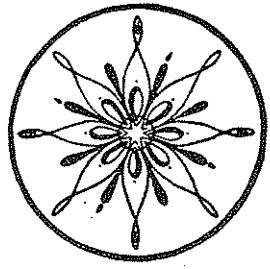
Esta afirmação deixa em aberto a possibilidade de que algo aconteça de modo diferente e ainda melhor do que você

imaginara, e serve como uma espécie de lembrete de que este processo só atua para o benefício de todas as partes envolvidas nele.

Caso surjam dúvidas ou pensamentos contraditórios, o melhor é não opor-lhes resistência nem tentar impedir que ocorram. Isso tenderia a lhes dar um poder que eles de outra forma não teriam. Deixe simplesmente que passem pela sua consciência, e volte a se dedicar às afirmações e imagens mentais.

Ocupe-se do exercício apenas enquanto o estiver achando agradável e interessante. Pode ser cinco minutos ou meia hora. Repita-o todos os dias ou, pelo menos, com a freqüência que lhe for mais conveniente.

Como você viu, o processo básico é bastante simples. Empregá-lo de maneira plenamente eficaz, no entanto, geralmente requer um certo refinamento e uma maior compreensão dos princípios envolvidos.



Relaxar é Importante

É importante fazer um profundo relaxamento quando se está aprendendo a usar a visualização criativa. Quando o seu corpo e a sua mente estão relaxados, o padrão de suas ondas cerebrais é alterado, tornando-se mais lento. Essa condição costuma ser chamada de nível alfa (ao passo que o estado normal da consciência recebe a denominação de nível beta), e seus efeitos atualmente estão sendo objeto de um grande número de pesquisas.

Descobriu-se que o nível alfa é um estado de consciência bastante saudável em virtude dos seus efeitos relaxantes sobre a mente e o corpo. E, o que é ainda mais interessante, verificou-se que o nível alfa é muito mais eficaz do que o beta, no que diz respeito à produção de alterações efetivas no assim chamado mundo real, através da visualização criativa. Na prática, isso significa que se você aprender a relaxar-se e a utilizar a visualização criativa, ser-lhe-á possível

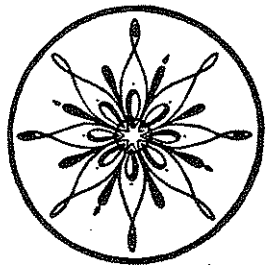
promover alterações em sua vida com uma eficácia muito maior do que comumente se consegue quando se tem preocupações, ansiedade, ou quando se planeja obstinadamente ou se tenta manipular as coisas e as pessoas conforme a própria vontade.

Você deve sentir-se inteiramente à vontade para recorrer a quaisquer procedimentos que porventura esteja acostumado a utilizar a fim de atingir um estado de profundo relaxamento ou de serena meditação. Não sendo esse o caso, você talvez queira continuar usando o método que descrevi no capítulo anterior – respirar de forma lenta e profunda, relaxar todos os músculos do corpo, um de cada vez, e fazer uma lenta contagem regressiva de 10 até 1. Se você estiver tendo muita dificuldade para relaxar-se, talvez seja uma boa idéia procurar aprender yoga ou meditação. Porém, geralmente, bastará praticar um pouco de relaxamento para se obter um resultado satisfatório.

Obviamente, um benefício indireto resultante de tudo isso será o fato de que você achará esse relaxamento profundo bastante salutar e proveitoso, tanto para o corpo como para a mente.

Uma ocasião especialmente apropriada para se praticar visualização criativa é a noite, antes de dormir, ou de manhã, logo depois de acordar, porque nessas ocasiões a mente e o corpo freqüentemente já estarão bem relaxados e receptivos. Você talvez prefira praticar os seus exercícios de visualização criativa deitado na cama. Não há nenhum impedimento. Entretanto, caso você apresente uma tendência para "pegar no sono", o melhor será sentar-se na beirada da cama ou numa cadeira, assumindo sempre uma posição confortável e mantendo a espinha ereta e equilibrada. É importante conservar a espinha ereta porque isso auxilia o fluxo de energia e faz com que se torne mais fácil atingir um estado em que as ondas cerebrais apresentem um modelo alfa profundo.

Um breve período de meditação e visualização criativa, praticado no meio do dia, servirá para revigorá-lo e deixá-lo mais relaxado, fazendo com que o restante de seu dia transcorra de uma maneira mais tranqüila e sem atropelos.



Como Visualizar

Muitas pessoas têm vontade de saber qual é o significado "exato" do termo "visualizar", e algumas se preocupam por não conseguirem realmente "ver" uma imagem mental quando fecham os olhos e tentam a visualização.

Não se prenda ao termo "visualizar". *Não é de modo algum necessário ver mentalmente aquilo que procuramos imaginar.* Algumas pessoas declaram ser capazes de ver imagens muito nítidas quando fecham os olhos e imaginam alguma coisa. Outras não chegam a "ver" realmente algo, limitando-se a pensar no que estão visualizando ou a imaginar que estão olhando para o objeto de seus desejos. Tudo é válido. Usamos nossa imaginação durante todo o tempo – seria impossível não fazê-lo –, de modo que qualquer processo que você utilize para imaginar será perfeitamente satisfatório.

Caso você ainda não se sinta inteiramente seguro quanto ao significado do termo "visualizar", leia cada um dos

exercícios que se seguem e, então, feche os olhos para fazer uma tentativa.

Feche os olhos e relaxe-se profundamente. Imagine um ambiente que lhe seja familiar, tal como o seu quarto ou a sala de visita de sua casa. Recorde-se de alguns detalhes com os quais esteja mais familiarizado, como, por exemplo, a cor do carpete, a disposição dos móveis ou a iluminação. Imagine-se entrando no ambiente e sentando-se ou deitando-se confortavelmente numa poltrona, sofá ou cama.

Relembre agora qualquer experiência agradável que você tenha tido nos últimos dias, especialmente alguma que envolva agradáveis sensações físicas, tais como saboreando uma deliciosa refeição, entregar-se a uma massagem, "pegar" uma praia ou fazer amor. Recorde a experiência tão vividamente quanto possível e desfrute uma vez mais do prazer que ela lhe proporcionou.

Em seguida, imagine-se em algum idílico cenário campestre, relaxando-se sobre a grama macia ao lado de um tranqüilo riacho ou passeando por uma floresta exuberante. Pode ser algum local que você já conheça ou um lugar idealizado ao qual você gostaria de ir. Pense nos detalhes do ambiente, criando-os em sua imaginação do modo como preferir.

Quaisquer que tenham sido os processos utilizados para levar esses cenários à sua mente, essa terá sido a sua maneira de "visualizar".

Na verdade, existem duas maneiras de abordar a visualização criativa, uma receptiva e outra ativa. Na modalidade receptiva, nós simplesmente nos relaxamos e permitimos que as imagens mentais venham até nós sem que haja de nossa parte uma seleção dos detalhes. Na modalidade ativa, nós escolhemos e criamos conscientemente o que desejamos ver ou imaginar. Ambos os processos são importantes na visualização criativa e as duas espécies de habilidades (ativa e receptiva) podem ser aprimoradas através da prática.

Problemas especiais relativos à visualização

De vez em quando, é possível que uma pessoa bloqueie completamente a sua capacidade de visualizar ou de imaginar segundo a própria vontade e sinta-se simplesmente incapaz de fazê-lo. Esse tipo de bloqueio costuma ser produzido pelo medo e pode ser removido se a pessoa assim o desejar.

Aquele que bloqueia a própria capacidade de usar a visualização criativa geralmente o faz por medo do que possa vir a encontrar dentro de si – por medo de sentimentos e emoções cuja existência ele não admite.

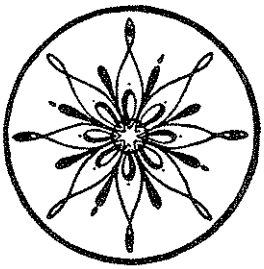
Um homem de uma das minhas turmas, por exemplo, era sempre incapaz de visualizar e acabava adormecendo nas sessões de meditação. Verificou-se posteriormente que ele certa vez tivera uma experiência profundamente emotiva durante um processo de visualização, depois do que começou a sentir medo de ficar embaraçado na frente dos outros caso desse vazão ao seu lado emocional.

A verdade é que não existe *nada* dentro de nós que nos possa ferir. É apenas o medo dos nossos próprios sentimentos que nos mantém aprisionados.

Se alguma coisa inesperada ou fora do comum surgir durante a meditação, o melhor a fazer é encará-la de frente, acompanhá-la e senti-la com toda a sua intensidade. Assim, ela perderá qualquer poder negativo sobre você. Nossos temores surgem a partir das coisas que não nos dispusemos a enfrentar. Uma vez que estejamos dispostos a encarar a causa de nossos temores, ela perde qualquer poder sobre nós.

Tais problemas felizmente são raros na visualização. Via de regra, a visualização criativa flui naturalmente e torna-se cada vez mais fácil à medida que a praticamos.*

* Eu sugiro o Método Silva de Controle Mental aos que desejarem adquirir uma maior prática com a visualização. Veja a relação de leituras recomendadas no final deste livro.



Quatro Fases Necessárias para uma Eficaz Visualização Criativa

1. Estabeleça as suas metas

Decida sobre o que você gostaria de ter, de realizar ou de criar. Pode ser qualquer coisa – um emprego, uma casa, um relacionamento, uma mudança em você mesmo, uma melhoria na sua situação financeira, um estado mental mais feliz, boa saúde, beleza, um melhor condicionamento físico ou o que quer que você deseje.

De início, escolha metas fáceis de ser alcançadas, ou que você acredite poder atingir num futuro mais ou menos próximo. Dessa maneira, você não terá de lidar com uma resistência negativa muito acentuada de sua parte, e poderá engrandecer ao máximo a sua sensação de sucesso à medida que prosseguir no aprendizado da visualização criativa. Mais tarde, quando tiver adquirido mais experiência, você poderá se entregar a problemas mais difíceis, ou mesmo a desafios.

2. Crie uma idéia ou imagem mental bem definidas

Crie uma idéia ou uma imagem mental do objeto ou da situação exatamente como você os quer. Pense neles no presente, como se *já* existissem do modo como você gostaria que fossem. Imagine-se numa situação como aquela que você gostaria que existisse. Inclua nesse devaneio o máximo de detalhes que puder.

Talvez você queira também fazer uma representação física de seu objetivo, elaborando um mapa do tesouro (descrito com detalhes mais adiante). Essa é uma medida opcional e de modo algum obrigatória, apesar de ser freqüentemente útil (e divertida!).

3. Concentre-se nela regularmente

Pense com freqüência em sua idéia ou imagem mental, seja nos períodos de tranqüila meditação ou ao longo do dia, sempre que acontecer de ela vir-lhe à mente. Desse modo, ela se transformará numa parte integrante da sua vida, parecerá mais real a você e será capaz de projetá-la com maior eficácia.

Concentre-se e procure imaginar as coisas claramente, mas sempre com suavidade.

É importante não ter a sensação de estar se esforçando demasiadamente para transmitir-lhe energia — isso tenderia a ser contraproducente.

4. Transmita-lhe energia positiva

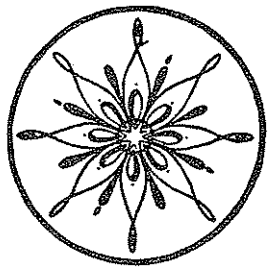
Quando estiver concentrando-se em sua meta, pense nela de uma maneira otimista e encorajadora. Faça a si mesmo firmes declarações otimistas: que o objeto de seu desejo existe, que você já o conseguiu ou que está prestes a fazê-lo. Imagine-se recebendo ou conquistando o que você quer obter.

Essas declarações positivas são denominadas "afirmações". Ao fazer as afirmações, procure eliminar temporariamente quaisquer dúvidas que você possa ter e tente intensificar a sensação de que aquilo que você deseja realmente existe e pode ser obtido.

Continue com este processo até atingir a sua meta ou não ter mais o desejo de fazê-lo. Lembre-se de que os nossos objetivos muitas vezes se alteram antes de serem alcançados, o que constitui um aspecto perfeitamente normal do processo de mudança e aperfeiçoamento humanos. Assim, não se deve tentar prolongar o processo por mais tempo do que suas energias o permitam — caso você perca o interesse por alguma coisa, isso pode significar que já é hora de repensar os seus objetivos.

Se descobrir que uma de suas metas sofreu alteração, você deve cuidar para que isso seja plenamente reconhecido por você mesmo. Deve ficar claro em sua mente que você não está mais direcionando as suas energias para a meta anteriormente estabelecida. Termine com a fase voltada para a antiga meta e comece outra voltada para a nova. Isso ajudará a evitar que você se sinta confuso ou que experimente a sensação de ter "fracassado", quando o que na verdade ocorreu foi que você alterou os seus objetivos.

Ao atingir uma meta, certifique-se de reconhecer conscientemente que aquela etapa foi concluída. Muitas vezes alcançamos coisas que estivemos desejando e visualizando sem ao menos nos dar conta de que fomos bem-sucedidos na conquista de um dos nossos objetivos! Quando isso lhe acontecer, reconheça os seus próprios méritos e congratule-se consigo mesmo, sem esquecer de manifestar sua gratidão ao universo por ter realizado o seu desejo.



A Visualização Criativa Atua Somente em Favor do Bem

Você não deve ter medo de que os poderes da visualização criativa sejam usados para propósitos maléficos. A visualização criativa é uma ferramenta para remover as barreiras que criamos entre nós mesmos e o fluxo do universo, que é naturalmente harmonioso, farto e cheio de amor. Ela só é verdadeiramente eficaz quando usada em concordância com os nossos propósitos e objetivos mais elevados e para o bem de todos.

Se alguém tentar utilizar esta poderosa técnica para um fim egoisticamente danoso ou destrutivo, estará apenas demonstrando a sua ignorância em relação à lei do karma. Trata-se do mesmo princípio da lei da radiação e da atração: "Nós colhemos o que semeamos". O que quer que você tente criar para outra pessoa será refletido de volta para você. Isso inclui tanto coisas positivas como negativas.

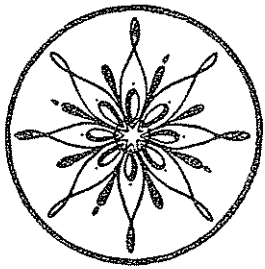
Evidentemente, também significa que quanto mais você usar a visualização criativa, tanto para os seus propósitos mais

elevados como para amar e servir aos outros, maior será a facilidade com que o amor, o sucesso e a felicidade encontrarão naturalmente o caminho que os levará até você.

Apenas para ter certeza de que você estará atento a isto, sempre é bom acrescentar a frase que se segue a qualquer processo de visualização criativa que você desenvolva.

Isto, ou algo ainda melhor,
manifesta-se agora em minha vida
de uma maneira completamente harmoniosa e satisfatória,
para o bem de todos os interessados.

Por exemplo: se estiver visualizando uma promoção em seu emprego, não imagine a pessoa que está acima de você sendo despedida. Procure imaginar que ela arranjou um emprego melhor e mais gratificante, de modo que o processo atue em benefício de todos. Não é necessário entender ou imaginar *como* isso vai acontecer nem tentar decidir-se pela alternativa que terá maior probabilidade de fazer com que as coisas aconteçam da maneira desejada. Simplesmente admita que o resultado será o melhor possível e deixe que a inteligência universal encarregue-se dos detalhes.



Afirmações

As afirmações constituem um dos elementos mais importantes da visualização criativa. Afirmar significa "tornar firme". Uma afirmação é uma declaração enfática e categórica de que alguma coisa *já* está acontecendo. É uma maneira de "tornar firme" aquilo que você está imaginando.

A maioria de nós está a par do fato de que há um "diálogo" interno quase contínuo fluindo em nossas mentes. Ela mantém-se ocupada "conversando" consigo mesma e tecendo intermináveis comentários acerca da vida, do mundo, dos nossos sentimentos, dos nossos problemas, das outras pessoas, etc.

As palavras e idéias que passam por nossa mente são muito importantes. Na maior parte do tempo nós não estamos atentos a esse fluxo de pensamentos, embora o que "dizemos a nós mesmos" mentalmente sirva de base para o modo como percebemos a realidade. Os comentários men-

tais influenciam e falseiam os nossos sentimentos e a nossa percepção a respeito do que está se passando em nossas vidas, sendo que são esses os pensamentos que em última análise atraem e criam o que nos acontece.

Quem quer que tenha praticado meditação sabe como é difícil silenciar essa "conversação mental" a fim de podermos nos ligar à nossa mente intuitiva, mais sábia e profunda. Uma modalidade tradicional de meditação consiste simplesmente em observar o diálogo interior do modo mais objetivo possível.

Essa é uma experiência muito proveitosa, pois permite que você tome conhecimento dos tipos de pensamentos que costumam passar por sua mente. Muitos desses pensamentos são como fitas nas quais estão gravados os velhos padrões que têm nos acompanhado durante toda a nossa vida. Eles constituem uma "programação" antiga, escolhida há muito tempo, e que continua a influenciar o que nos acontece hoje.

Os exercícios de elaboração de frases afirmativas permitem que comecemos a substituir parte de nossa velha, desgastada e negativa tagarelice mental por idéias e conceitos mais positivos. Trata-se de uma técnica poderosa que, em curto espaço de tempo, é capaz de transformar completamente as nossas atitudes e expectativas em relação à vida e, por conseguinte, alterar totalmente o que criamos para nós mesmos.

As frases afirmativas podem ser elaboradas silenciosamente, em voz alta ou por escrito, cantadas ou até entoadas na forma de cânticos. Mesmo dez minutos diários de exercícios efetivos com frases afirmativas podem contrabalançar anos de velhos hábitos mentais. Evidentemente, quanto maior a freqüência com que você se lembrar de prestar atenção ao que "diz a si mesmo" e procurar selecionar palavras e conceitos positivos, melhor a realidade que você irá criar.

Uma frase afirmativa pode ser constituída por qualquer declaração positiva, seja de caráter geral ou bastante

específica. A quantidade de frases afirmativas possíveis é infinita. Aqui estão algumas, a título de exemplo:

Estou aperfeiçoando-me mais e mais a cada dia que passa.
Estou conseguindo tudo com facilidade.
Sou um ser radiante, pleno de luz e amor.
Sou naturalmente iluminado(a).
Minha vida está florescendo em total perfeição.
Tenho tudo o que é necessário para desfrutar deste momento.
Sou senhor(a) de minha vida.
Tudo de que preciso já está dentro de mim.
A sabedoria perfeita está em meu coração.
Sou perfeito(a) e completo(a) em mim mesmo(a).
Aceito todos os meus sentimentos como parte de mim mesmo(a).
Adoro amar e ser amado(a).
Quanto mais eu amo a mim mesmo(a), mais amor tenho para dar aos outros.
Agora dou e recebo amor livremente.
Estou atraindo para minha vida relacionamentos carinhosos, satisfatórios e felizes.
Tenho um emprego interessante e bem remunerado.
Adoro o meu trabalho e sou generosamente recompensado(a) em termos financeiros e de satisfação pessoal.
Sou um canal aberto de energia criativa.
Expresso minhas idéias, sentimentos e personalidade de forma dinâmica.
Tenho tempo, energia, sabedoria e dinheiro suficientes para realizar todos os meus desejos.
Sempre chego na hora certa, no lugar certo e sempre me empenho com sucesso na atividade certa.
É ótimo ter tudo o que desejo!
O universo é rico e há o suficiente para nos satisfazer a todos!

A afluência é o meu estado natural. Eu a aceito agora!
Uma ilimitada riqueza está agora fluindo livremente para minha vida.
A cada dia que passa minha situação financeira fica melhor.
Quanto mais tenho, mais posso dar.
Quanto mais dou, mais recebo em troca e mais feliz fico.
É ótimo divertir-me e gostar de mim mesmo!
Estou concentrado(a) e profundamente relaxado(a). Tenho tempo de sobra para tudo.
Agora estou gostando de tudo o que faço!
Sinto-me feliz e cheio de júbilo apenas por estar vivo(a).
Sou uma pessoa vibrante, sadia e radiantemente linda!
Estou pronto(a) para receber todas as bênçãos deste universo generoso.
_____(preencha você o espaço) está vindo para mim sem dificuldade.
Tenho um ótimo emprego, faço um excelente trabalho e ganho muito bem.
A luz de Deus que existe dentro de mim está produzindo excelentes resultados em todos os aspectos da minha vida.
A luz que existe dentro de mim já está fazendo milagres em minha vida!
Sinto-me grato(a) pela divina recuperação de minha mente, do meu corpo, e da minha condição financeira e de todos os meus relacionamentos.
Tudo em minha vida agora está operando harmoniosamente e voltado para o bem.
Agora estou sintonizado(a) com o plano divino de minha vida.
Agora reconheço, aceito e sigo o planejamento divino da minha vida tal como ele me foi passo a passo revelado.
Eu agora agradeço por minha vida de saúde, de riqueza, de felicidade e de plena expressão das minhas idéias, talentos e personalidade.

Eis aqui alguns lembretes importantes a respeito das frases afirmativas:

1. Empregue as frases afirmativas sempre no presente. É importante agir como se aquilo que você deseja *já fosse realidade*. Não diga: "Vou arranjar um ótimo emprego", mas sim: "Agora tenho um ótimo emprego". Isso não quer dizer que você esteja mentindo para si mesmo. Trata-se apenas de reconhecer o fato de que tudo é criado primeiramente no plano mental para, então, manifestar-se na forma de realidade concreta.

2. Sempre faça a afirmação da forma mais positiva possível. Declare o que você quer e não o que você não quer. Em lugar de dizer: "Não vou mais perder a hora de manhã", diga: "Agora eu me levanto na hora certa e cheio de energia todas as manhãs". Isso será a garantia de que você estará criando a imagem mental mais positiva possível.

Em certas ocasiões, pode ser que lhe seja útil fazer uma declaração na forma negativa, especialmente quando você estiver tentando livrar-se dos bloqueios emocionais ou dos maus hábitos. Por exemplo: "Não é preciso que você fique nervoso para conseguir que as coisas sejam feitas". Nesse caso você deve fazer com que depois da frase negativa venha uma positiva, que descreva o que você deseja criar. Exemplo: "Agora estou profundamente relaxado e tudo é feito com facilidade".

3. Via de regra, quanto mais curta e simples for uma afirmação, mais efetiva ela será. A declaração deve ser feita de forma clara e convicta. Quanto maior a convicção, mais forte a impressão que ela irá causar em sua mente. Afirmações longas, prolixas e teóricas perdem o seu impacto emocional e transformam-se numa "viagem mental".

4. Escolha sempre afirmações que você sinta serem totalmente corretas. O que dá certo para uma pessoa pode fa-

lhar completamente com outra. Uma afirmação deve lhe parecer positiva, efusiva, libertadora e solidária. Se isso não acontecer, tente encontrar uma outra ou modificar as palavras até sentir que a frase é adequada.

Naturalmente, é possível que você sinta uma resistência emocional em relação a qualquer frase afirmativa que estiver empregando pela primeira vez, especialmente acerca de alguma que lhe pareça realmente poderosa e vá produzir uma substancial alteração em sua consciência. Isso é simplesmente a resistência inicial do ego ao processo de mudança e crescimento.

5. Não se esqueça de que, ao fazer as afirmações, você está criando algo novo. Você *não* está tentando refazer ou alterar o que já existe. Agir assim seria resistir a uma realidade que *já* existe, o que geraria conflito.

Assuma a atitude de quem aceita e sabe lidar com o que quer que já exista em sua vida mas que, ao mesmo tempo, encara cada momento como uma nova oportunidade para começar a criar exatamente o que deseja e o fará cada vez mais feliz.

6. O propósito das afirmações não é o de *negar* ou *tentar alterar* os seus sentimentos ou emoções. É importante admitir e experimentar *todos* os seus sentimentos – incluindo os assim chamados "negativos" – sem fazer nenhuma tentativa para alterá-los. Além do mais, as afirmações podem ajudá-lo a desenvolver uma nova maneira de encarar a vida, a qual lhe permitirá ter um número cada vez maior de experiências satisfatórias no futuro.

7. Ao usar as afirmações, faça o possível para acreditar no que estiver dizendo. Suspenda temporariamente (ao menos durante alguns minutos) suas dúvidas e hesitações e concentre todas as suas energias mentais e emocionais nas frases afirmativas.

Se o uso das afirmações estiver sendo dificultado por dúvidas, resistências ou pensamentos negativos, recorra a

um dos processos de desobstrução ou ao expediente de fazer as afirmações por escrito, os quais são detalhados na seção quatro deste livro.

Não faça as afirmações mecanicamente. Procure sentir que você tem realmente o poder de criar a realidade (o que é verdade!). Isso fará com que as afirmações sejam muito mais eficazes.

As afirmações podem ser usadas individualmente ou combinadas com a visualização ou imaginação. Além disso, elas sempre devem ser incluídas em suas sessões regulares de visualização criativa. Mais adiante, neste livro, eu lhe darei algumas idéias a respeito de outras maneiras de utilizar as afirmações.

Muitas vezes as afirmações são mais poderosas ou inspiradoras quando fazem referências a fontes espirituais. A menção de Deus, Cristo, Buda, ou qualquer grande mestre, amplia a energia espiritual de sua afirmação e presta um reconhecimento à origem universal de todas as coisas. Pode ser ainda que você prefira incluir termos como amor divino, luz interior ou inteligência universal.

Alguns exemplos:

O amor divino está vivo dentro de mim aqui e agora para criar isto.

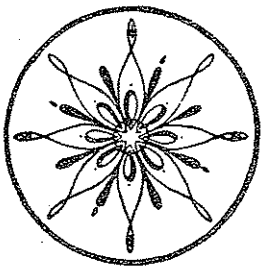
O Cristo que existe dentro de mim está criando milagres em minha vida.

Meu ser supremo está me guiando em tudo o que faço.

Estou integrado à minha natureza suprema e tenho ilimitados poderes de criação.

Deus está vivo dentro de mim e se manifesta no mundo por meu intermédio.

A luz de Deus me envolve, o amor de Deus se manifesta em mim, o poder de Deus inunda o meu ser. Deus está comigo onde quer que eu esteja e tudo está bem!



Um "Paradoxo" Espiritual

Vez por outra, pessoas que estudaram filosofia oriental, ou que estão empenhadas em trilhar um caminho que leva a um maior conhecimento de si mesmas, experimentam uma certa hesitação quando ouvem falar da visualização criativa pela primeira vez. O conflito com que essas pessoas se defrontam surge a partir de um *aparente* paradoxo entre a idéia de concentrar-se por completo no momento presente, sem deixar-se prender por desejos, e a de estabelecer metas e criar o que se deseja na vida. Digo *aparente* paradoxo porque, na verdade, não existe nenhuma contradição entre as duas coisas quando as examinamos cuidadosamente e as entendemos em profundidade. Ambos são princípios importantes, que precisam ser vividos e compreendidos para que nos tornemos mais conscientes de nós mesmos. A fim de explicar o modo como eles se ajustam, permitam-me compartilhar com vocês o meu ponto de vista sobre o crescimento interior.

Em nossa cultura, a maior parte das pessoas perderam a consciência de quem realmente são. Elas interromperam temporariamente a ligação consciente com os seus sentimentos mais elevados e, assim, acabaram perdendo o próprio senso de poder e de responsabilidade por suas vidas. Elas de alguma forma têm uma sensação de desamparo, sentindo-se impotentes para produzir qualquer mudança real em suas vidas ou no mundo. Esse sentimento interior de impotência faz com que elas tentem uma supercompensação, esforçando-se e lutando intensamente para adquirir *algum* poder ou controle sobre o mundo em que vivem.

Assim, essas pessoas passam a atribuir uma importância exagerada à consecução de suas metas. Elas se apegam emocionalmente a coisas e a pessoas de que acreditam precisar para serem felizes. Sentem que está faltando alguma coisa em suas vidas e se tornam tensas e ansiosas, buscando constantemente suprir a carência e manipular o mundo exterior, a fim de tentar obter o que querem.

É dessa forma que a maioria das pessoas estabelece metas e tenta criar o que deseja da vida. Lamentavelmente, não é isso o que acontece... Ou você erige tantos obstáculos que o sucesso torna-se impossível ou realmente consegue ser bem-sucedido na obtenção de suas metas apenas para descobrir que isso não lhe traz a felicidade interior.

Quando percebemos esse dilema é que começamos a nos tornar receptivos ao caminho espiritual. Simplesmente nos damos conta de que deve haver algo mais na vida e começamos a procurar por isso.

Em nossa busca podemos ser expostos a muitas experiências e processos, embora acabemos eventualmente sendo restituídos a nós mesmos, isto é, voltemos a experimentar o nosso verdadeiro ser, a natureza divina ou a mente universal que está dentro de nós. Desse modo, recuperamos toda a nossa força espiritual, o nosso vazio interior é preenchido a *partir de dentro* e nos transformamos em seres radiantes, compartilhando a luz e o amor que nasce dentro de nós com todos os que estão à nossa volta.

Esse é o processo conhecido como iluminação, o qual acredito ser um espécie de evolução permanente para todos os indivíduos, que só se completará quando for compartilhado por todos os nossos semelhantes. Assim, todos nós somos igualmente responsáveis tanto pela nossa iluminação quanto pela dos seres humanos companheiros que habitam esta terra.

Voltemos agora ao suposto paradoxo.

Quando você sair daquela sensação de vazio, de cobiça, e abandonar aquele desejo de manipular as causas, a primeira lição a ser aprendida é a de *desfazer-se* do que precisa ser eliminado. Você precisa se relaxar, deixar de manipular coisas e pessoas e parar de esforçar-se tão arduamente para tentar obter o que você precisa e deseja. Com efeito, pare de empenhar-se com tanta energia para *fazer* as coisas e, durante algum tempo, experimente a sensação de simplesmente *existir*.

Ao fazê-lo, você irá subitamente descobrir que se sente perfeitamente bem — na verdade, você se sente ótimo sendo simplesmente você mesmo e deixando que o mundo siga o seu caminho, sem fazer nenhuma tentativa para alterar-lhe o curso. Esta é a experiência elementar de *viver o aqui e o agora*, o que a filosofia budista chama de "não se deixar prender a uma idéia". Trata-se de uma experiência extremamente libertadora, fundamental em qualquer caminhada rumo à autoconsciência.

Tendo começado a entregar-se a esta prática com uma constância cada vez maior, você estará abrindo um canal de comunicação com o seu ser supremo e, conseqüentemente, mais cedo ou mais tarde uma grande quantidade de energia criativa natural começará a fluir através de você. Logo você começará a perceber que é você mesmo quem cria a sua vida e tudo o que lhe acontece, e passará a ter interesse em criar experiências mais gratificantes para você mesmo e para os outros. Você procurará concentrar suas energias nas metas mais elevadas e satisfatórias, as quais lhe parecerão reais em todos os momentos. Perceberá que a vida é essencialmente boa, generosa e divertida, e que ter o que você deseja, sem

esforçar-se demasiado para isso, é um direito natural decorrente do simples fato de estar vivo. É nesse momento que a visualização poderá vir a ser uma ferramenta da maior importância.

Eis aqui uma metáfora com a qual espero tornar esse conceito mais claro:

Imaginemos que a vida é um rio. A maioria das pessoas conserva-se agarrada a margem, com medo de soltar-se e de assumir o risco de ser levada pela correnteza. A certa altura, cada uma delas precisa dispor-se a soltar-se e ter fé de que o rio a levará em segurança. Nesse ponto ela aprende a "seguir com a correnteza" e acha isso maravilhoso.

Uma vez que uma dessas pessoas se tiver acostumado a seguir com o fluxo do rio, ela começará a olhar para frente e a estabelecer o seu próprio curso, optando pelo caminho que lhe parecer melhor, evitando troncos submersos e escolhendo entre as muitas ramificações do rio aquelas que prefere seguir, tudo isso sem que deixe de "seguir com a correnteza".

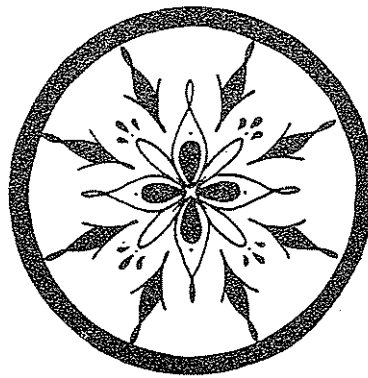
Esta analogia nos mostra como podemos desfrutar do nosso presente, deixando-nos levar pela correnteza da vida, e ao mesmo tempo nos dirigirmos conscientemente rumo aos nossos objetivos, assumindo a responsabilidade pela criação do que acontece em nossas vidas.

Lembre-se também de que a visualização criativa é uma ferramenta que pode ser usada para qualquer propósito, incluindo o desenvolvimento da sua própria consciência. É sempre muito proveitoso usar a visualização criativa para imaginar-se como uma pessoa mais tranqüila e mais aberta, seguindo a correnteza da vida, vivendo no presente e se ligando permanentemente à sua natureza intrínseca.

Que você consiga tudo
o que o seu coração deseja.

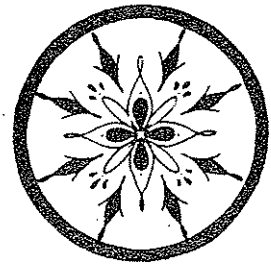
Parte Dois

COMO USAR A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA



Pedi e vos será dado;
Buscai e achareis;
Batei e vos será aberto;
Pois todo o que pede, recebe;
O que busca, acha;
E ao que bate se lhe abrirá.

Mateus 7: 7,8



Como Fazer com que a Visualização Criativa se Torne Parte da sua Vida

Como você pôde ver na Parte Um, a técnica básica da visualização criativa não é difícil.

O importante agora é aprender a usá-la de uma maneira realmente eficaz, a ponto de ajudá-lo a promover mudanças positivas em sua vida. Para que você possa usar a visualização criativa do modo mais eficiente possível, seria de grande auxílio compreender certos conceitos e aprender mais algumas técnicas.

O mais importante é lembrar-se de usar a visualização criativa regularmente, fazer com que ela se torne parte de seus hábitos de vida. Para a maioria das pessoas a técnica funciona melhor quando praticada ao menos "um pouquinho" todos os dias, principalmente no caso dos principiantes.

Sugiro-lhe uma sessão regular de visualização criativa, com duração de mais ou menos 15 minutos, todas as manhãs, logo depois de acordar, e todas as noites, antes de deitar-se

(nesses períodos é que ela se mostra mais eficaz), bem como uma outra no meio do dia, se isso lhe for possível. Sempre inicie as suas sessões com um profundo relaxamento, seguindo-se depois as visualizações ou afirmações que você desejar fazer.

Existem muitas maneiras diferentes de usar a visualização criativa, cabendo a você lembrar-se de empregá-la nas ocasiões oportunas. A visualização criativa pode vir a tornar-se uma nova maneira de pensar e de viver, o que naturalmente irá requerer alguma prática de sua parte.

Tente usar a visualização criativa para resolver qualquer tipo de problema, em diferentes situações e com a maior freqüência possível. Caso você esteja preocupado ou confuso por causa de algo, sentindo-se desanimado ou frustrado por algum problema, pergunte a si mesmo se não haveria um jeito pelo qual a visualização criativa pudesse ajudá-lo. Desenvolva o hábito de usar a visualização criativa em todas as oportunidades.

Não fique desanimado se não obtiver um sucesso total e *imediato* ao utilizar a visualização criativa. Lembre-se de que a maioria de nós precisa superar anos de pensamentos negativos, e que leva tempo para alterar alguns desses hábitos há muito estabelecidos. Além disso, muitos de nós temos sentimentos e atitudes que podem prejudicar os nossos esforços no sentido de vivermos mais conscientemente.

Para nossa sorte, a visualização criativa é um processo tão poderoso que até mesmo cinco minutos de meditação positiva e consciente podem compensar horas, dias e mesmo anos de pensamentos negativos.

Assim, é melhor ser paciente. Foi preciso toda uma vida para criar o seu mundo tal como ele é hoje. Não é necessário que ele mude de uma hora para outra (embora isso freqüentemente ocorra). Com perseverança e uma correta compreensão do processo, você conseguirá criar em sua vida o que lhe parecerá serem verdadeiros milagres.

Em meu processo de crescimento com o uso da visualização criativa, descobri que duas coisas são extremamente importantes:

1. Leitura regular de livros elevados e iluminadores, que ajudam a me manter em contato com os mais sublimes ideais e aspirações. Costumo ter sempre um livro perto da minha cama e ler uma ou duas páginas por dia. Muitos dos meus livros favoritos acham-se relacionados na bibliografia.

2. Ter uma pessoa amiga (ainda melhor), uma comunidade de amigos que também queiram aprender a viver de um modo mais consciente e que, por isso, irão ajudá-lo em seus esforços. Freqüentar cursos intensivos ou palestras sobre autoconsciência, de maneira regular ou ocasional, pode constituir-se num importante meio de obter esse tipo de ajuda para que, numa outra oportunidade, possa oferecê-la aos outros.

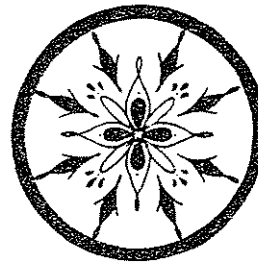
Nos capítulos seguintes vou expor-lhes muitas técnicas, idéias, exercícios e meditações diferentes. Escolha os que lhe parecem mais adequados ao seu caso e que funcionem melhor com você. O processo de visualização criativa pode ser abordado de tantas maneiras, que procurei incluir uma grande variedade de possíveis práticas. Numa dada circunstância, pode ser que uma delas seja adequada e a outra não. Siga o fluxo de sua própria energia e utilize as que exercem uma maior atração sobre você.

Numa determinada situação, por exemplo, é possível que você tente usar as afirmações e simplesmente descubra que não é capaz de fazê-lo, ou que não está conseguindo nada com essa linha de abordagem. Nesse caso, você poderia tentar um processo de purificação ou entrar em contato com o seu ser supremo ou com o espírito-guia, e pedir-lhe orientação.

O que funcionou numa ocasião pode não funcionar em outra; o que deu certo para uma pessoa pode não dar certo com outra. Tenha sempre confiança em si mesmo e siga os próprios impulsos interiores.

Se sentir que está tendo de se esforçar demasiadamente, interrompa o processo.

Se tiver a sensação de estar fazendo algo que o fortaleça e lhe traga inspiração, algo que seja positivo e libertador, então prossiga.



Ser, Fazer, Ter

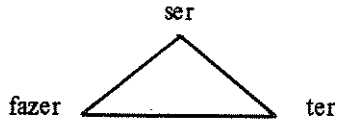
Podemos considerar a vida como sendo constituída de três níveis: o ser, o fazer e o ter.

O ser é a experiência básica de estar vivo e consciente. É o que experimentamos durante a meditação profunda, a sensação de plenitude e de paz interior.

O fazer consiste em movimento e atividade. Origina-se da energia criativa natural que flui através de todas as coisas vivas e é a fonte da nossa vitalidade.

O ter refere-se ao modo como nos relacionamos com as pessoas e coisas do universo. É a capacidade que temos de admitir e aceitar pessoas e coisas em nossas vidas e de conviver amigavelmente com elas.

O ser, o ter e o fazer são como um triângulo, no qual cada lado serve de apoio para os demais.

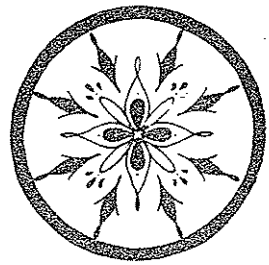


Não há conflito entre eles.
Todos eles existem simultaneamente.

Muitas vezes as pessoas tentam viver a vida às avessas: elas procuram *ter* mais coisas ou mais dinheiro, para poderem *fazer* o que querem, de modo que possam *ser* felizes.

A coisa deve funcionar ao contrário: você primeiramente precisa *ser* quem você realmente é, para então *fazer* o que precisa ser feito, a fim de *ter* o que você deseja.

Os objetivos da visualização criativa são:
Colocar-nos em contato com o nosso ser.
Ajudar-nos a direcionar as nossas ações.
Aumentar e expandir o que temos.



Os Três Elementos Necessários

Dentro de você existem três elementos que irão determinar o grau de sucesso da visualização criativa, numa dada situação:

1. *Desejo.* É preciso que você realmente deseje ter ou criar o que você optou por visualizar. Esse desejo não deve ser algo compulsivo, mas sim uma resolução firme e bem definida. Faça a si mesmo a seguinte pergunta: "Eu realmente desejo de todo coração que esta meta seja realizada?"

2. *Fé.* Quanto mais você acreditar na meta que escolheu e na possibilidade de que ela seja atingida, maior será a probabilidade de que isso realmente aconteça. Pergunte a si mesmo: "Acredito que esse objetivo realmente existe?" e "Acredito nas minhas possibilidades de realizá-lo ou atingi-lo?"

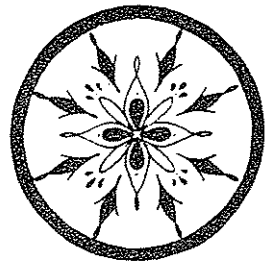
3. *Aceitação.* É preciso que você esteja disposto a *ter* e a *aceitar* o que você almeja. Às vezes, nós perseguimos de-

terminada meta sem que tenhamos realmente vontade de alcançá-la, simplesmente pelo fato de nos sentirmos melhor quando envolvidos num processo de busca. Pergunte a si mesmo: "Estou realmente pronto a aceitar isto completamente?"

O resultado da soma desses três elementos é o que costumo chamar de *intenção*. Quando você tem verdadeiramente a intenção de criar alguma coisa – isto é, se você a deseja de todo o coração, se acredita, sem sombra de dúvida, que é capaz de realizá-la, e se estiver totalmente disposto a aceitá-la –, ela simplesmente não poderá deixar de se manifestar (e geralmente o faz mais rapidamente do que você imagina).

Quanto mais firme e bem-definida for a sua intenção, maior a rapidez e facilidade com que a visualização criativa irá funcionar. Qualquer que seja a situação com a qual você esteja se defrontando, pergunte a si mesmo em que estado se encontra a sua intenção. Se ela ainda fraquejar ou se mostrar hesitante, na maior parte das vezes poderá ser fortalecida através da seguinte afirmação:

Tenho a inabalável intenção de criar isto aqui e agora!



Como Entrar em Contato com o seu "Eu Superior"

Uma das fases pela qual se deve passar para se poder fazer com que a sua visualização criativa atue de maneira mais efetiva consiste em recorrer à "fonte".

Para mim, o termo significa um manancial inesgotável de amor, sabedoria e energia. Para você talvez seja Deus, inteligência universal, a unidade do universo ou a verdadeira essência do seu ser. Como quer que você a conceitue, o fato é que ela pode ser encontrada imediatamente dentro de cada um de nós.

Agrada-me pensar que existe o contato com a fonte considerada como uma conexão com o Eu superior, de natureza divina, que está no interior de cada um de nós. O contato com o Eu superior caracteriza-se por um profundo sentimento de sabedoria, confiança, força e amor. Você sabe que está criando o seu próprio mundo e que tem uma capacidade ilimitada de fazê-lo com perfeição.

Todos nós já tivemos, uma vez ou outra, a experiência de entrar em contato com o nosso ser superior, embora talvez não tivéssemos visto as coisas dessa maneira. Sentir-se excepcionalmente alegre, forte, com as idéias claras, no auge do sucesso ou "capaz de mover montanhas" constituem indicações de um contato com o seu ser superior. O mesmo se dá quando você se apaixona e passa a sentir-se maravilhosamente bem porque o seu amor por outro ser humano faz com que o seu Eu superior se manifeste.

Quando você começa a atentar conscientemente para a sensação de experimentar o seu Eu superior, este lhe dá a impressão de ir e vir de uma maneira um tanto esporádica. Num determinado instante você se sente forte, lúcido e criativo e, no momento seguinte, a confusão e a insegurança voltam a lhe fazer companhia. Isso parece fazer parte do processo. Ao se dar conta da existência do seu Eu superior, você passa a requisitá-lo sempre que precisa dele e, aos poucos, vai percebendo que ele começa a ficar ao seu lado durante um tempo cada vez maior.

A ligação entre a sua personalidade e o seu Eu superior é uma via de mão dupla, sendo importante que o fluxo se dê em ambos os sentidos.

Receptivo: Ao tranqüilizar-se durante a meditação, você abre um canal de comunicação para que a sabedoria e a orientação superiores cheguem até você através da sua mente intuitiva. Você pode fazer perguntas e aguardar até que as respostas cheguem a você na forma de palavras, de imagens mentais ou de impressões sensoriais.

Ativo: Ao experimentar a sensação de construir o seu próprio universo, você opta pelo que deseja criar e — através da visualização e da afirmação ativas — canaliza a energia, a sabedoria e o poder ilimitados do seu ser superior, no sentido de fazer que tudo o que escolheu se realize.

Quando o canal permite que o fluxo se faça livremente em ambos os sentidos, você começa a ser constantemente orientado pela sua sabedoria superior. É com base nessa orien-

tação que você toma as suas decisões e cria o seu mundo de maneira mais linda possível.

Quase qualquer forma de meditação acabará fazendo com que você possa experimentar o seu Eu superior. Não se preocupe se não souber direito como é essa experiência. Simplesmente continue a praticar relaxamento, visualização e a empregar as frases afirmativas. Mais cedo ou mais tarde, você começará a experimentar certos momentos durante a meditação em que ocorre uma espécie de "estalo" em sua consciência, e você sente que a coisa começou a funcionar. Pode ser que você até sinta a energia fluindo através de seu corpo. Esses são os sinais de que você começou a canalizar a energia do seu Eu superior.

Eis aqui um exercício de visualização criativa que irá ajudá-lo a "sintonizar" esse sentimento. Você talvez queira fazer este exercício regularmente ao iniciar cada um de seus períodos de meditação.

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Relaxe-se completamente... deixe que toda a tensão seja eliminada de seu corpo e de sua mente... respire lenta e profundamente... relaxe-se cada vez mais profundamente.

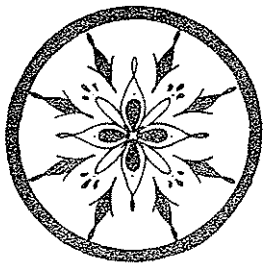
Visualize uma luz dentro do seu coração — emitindo um brilho quente e radiante. Imagine-o maior e mais intenso — crescendo, espalhando sua luz cada vez mais longe, até você se transformar num sol dourado, irradiando energia amorosa sobre tudo e todos que estiverem ao seu redor.

Diga a si mesmo, em silêncio, e convictamente:

"A luz e o amor divinos estão fluindo através de mim e irradiando-se para tudo o que está à minha volta."

Continue a repetir essa frase para si mesmo até adquirir um forte senso de sua própria energia espiritual. Se preferir, use qualquer outra afirmação a respeito de sua própria luz, força ou capacidade criativa, tais como:

Neste momento Deus está atuando através de mim,
ou
Estou transbordando de luz divina e energia criativa
ou
A luz que existe dentro de mim já está criando milagres em minha vida
ou qualquer outra frase que seja significativa e poderosa para você.



Indo com a Correnteza

A única maneira eficaz de utilizar a visualização criativa é fazê-lo de acordo com o espírito do caminho do Tao – "indo com a correnteza". Isso significa que você não precisa "esforçar-se" para chegar onde você quer; basta manifestar claramente o seu desejo ao universo e seguir paciente e harmoniosamente o fluxo do rio da vida até que ele o conduza ao seu objetivo. O rio da vida às vezes adota um curso tortuoso antes de levá-lo à sua meta. Ele pode até mesmo lhe dar temporariamente a impressão de estar correndo numa direção inteiramente oposta, embora a longo prazo seja a maneira mais fácil e harmoniosa de chegar até lá.

Seguir com a corrente significa procurar atingir as suas metas sem uma insistência excessiva (ainda que essas metas possam ser muito importantes) e estar disposto a alterá-las no caso de surgir algo mais apropriado ou satisfatório. Trata-se de uma espécie de equilíbrio em que mantemos as nos-

sas metas bem claras em nossas mentes, sem perdermos a capacidade de apreciar os lindos panoramas que iremos encontrar pelo caminho ou, até mesmo, de alterar as nossas metas se a vida começar a nos conduzir para uma direção diferente. Em outras palavras, significa ser firme, embora flexível.

Uma preocupação excessiva em atingir as suas metas (isto é, se você ficar muito transtornado por não consegui-lo) tenderá a ser contraproducente. No seu medo de *não* obter o que deseja, você poderá até mesmo transmitir mais energia à idéia de não lograr sucesso do que à de alcançar o que busca.

Se você perceber que está muito envolvido emocionalmente com uma meta, talvez seja mais eficaz e apropriado trabalhar primeiramente os seus sentimentos em relação ao assunto. Você talvez tenha de encarar o seu temor de não conseguir alcançar os seus objetivos e fazer afirmações que o ajudem a enfrentar os seus receios e a sentir-se mais seguro e confiante.

Por exemplo:

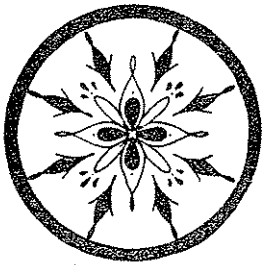
O universo está se manifestando com perfeição
Não tenho com que me preocupar
Posso relaxar-me e deixar que as coisas aconteçam
Posso seguir com a correnteza
Sempre tenho tudo de que preciso para apreciar cada instante da minha vida
Tenho todo o amor de que preciso dentro do meu coração
Sou uma pessoa cativante e amorosa.
O amor divino me orienta e sempre olha por mim
O universo sempre nos dá tudo de que precisamos

Você talvez considere úteis alguns dos processos de purificação apresentados mais adiante. Além disso, remeto-o mais uma vez à minha relação de livros recomendados, os quais talvez possam lhe oferecer alguma ajuda.*

* Veja especialmente *Handbook to Higher Consciousness*, de Ken Keyes, Jr. e *Mystic Path to Cosmic Power*, de Vernon Howard.

Não há dúvida de que é perfeitamente válido visualizar criativamente alguma coisa em relação à qual você tenha uma forte ligação emocional – e, freqüentemente, isso irá funcionar muito bem. Se isso não ocorrer, porém, o mais provável é que o seu próprio conflito interior esteja enviando mensagens conflitantes. Neste último caso, é importante relaxar-se e aceitar os seus sentimentos, aceitar a idéia de que você talvez não realize os seus desejos imediatamente e compreender que a solução do conflito provavelmente é uma boa oportunidade para você examinar mais atentamente as suas atitudes em relação à vida e também uma importante área para o seu desenvolvimento pessoal.

Se ao fazer uso da visualização criativa você em algum momento tiver a sensação de estar tentando *forçar* alguma coisa que não quer acontecer, reduza um pouco a pressão e pergunte ao seu Eu superior se essa é realmente a melhor alternativa para você e algo que você verdadeiramente deseja. Pode ser que o universo esteja tentando mostrar-lhe alguma coisa melhor a que você prestou pouca atenção.



Programação da Prosperidade

Uma parte muito importante do processo de visualização criativa é a programação da prosperidade. Isso significa ter a compreensão ou adotar conscientemente o ponto de vista de que o universo é excepcionalmente generoso e de que provê com abundância tudo o que o seu coração possa desejar no plano material, emocional, mental e espiritual. Qualquer coisa que você precise ou deseje está ao seu alcance. Para isso basta acreditar na possibilidade de obter o que você procura, desejá-lo com sinceridade e estar disposto a aceitá-lo.

Uma das causas mais comuns do fracasso em obter o que se busca é a "programação da escassez". Essa atitude ou conjunto de crenças em relação à vida é mais ou menos assim:

Não há o suficiente para todos...
Viver é sofrer...

É imoral ou egoísta viver em abundância quando os outros não têm o suficiente...
A vida é dura e cheia de dificuldades...
É preciso trabalhar duro e fazer sacrifícios para conseguir o que quer que seja...
É mais elevado e espiritual ser pobre...

e assim por diante.

Todos esses pontos de vista são falsos. Eles se devem ao desconhecimento da maneira como o universo funciona ou à má interpretação de alguns importantes princípios espirituais. Essas crenças não têm utilidade alguma para você ou para qualquer outra pessoa e só servem para nos impedir de perceber o nosso estado natural de prosperidade e abundância em todos os níveis.

Embora no momento a fome e a pobreza constituam a realidade de muitas pessoas, *nós não somos obrigados a continuar criando e perpetuando essa realidade por mais tempo.*

A verdade é que haverá mais do que o suficiente para todos se estivermos dispostos a abrir as nossas mentes para essa possibilidade. O universo *é* generoso e todos nós somos naturalmente ricos, material e espiritualmente. As pessoas que atualmente não experimentam riqueza e afluência em seus mundos estão de alguma forma acreditando mais na programação da escassez do que na da abundância. Elas aceitaram, por ignorância, a crença popular de que a pobreza é inevitável e ainda não foram capazes de perceber que o poder definitivo da criação está nas mãos (ou melhor, nas mentes) de cada um de nós.

A verdade é que este planeta é um lugar infinitamente bom, lindo e generoso. O único "mal" surge a partir do desconhecimento dessa verdade. O mal (ignorância) é como uma sombra – não existe por si mesmo, tratando-se apenas de uma conseqüência da falta de luz. Você não conseguirá fazê-la desaparecer tentando lutar contra ela, pisan-

do-a, zangando-se com ela ou através de qualquer outra forma de resistência física ou emocional. Para fazer com que a sombra desapareça, você terá de iluminá-la.

Examine cuidadosamente as suas crenças e verifique se você não está atrapalhando o seu próprio progresso por não acreditar com suficiente convicção no bem universal. Você consegue realmente imaginar-se como uma pessoa bem-sucedida, feliz, próspera e realizada? É realmente capaz de enxergar a bondade, a beleza e a abundância que está à nossa volta? Tem a capacidade de imaginar este mundo sendo transformado num lugar feliz, rico e iluminado, no qual todos poderão prosperar?

Se você não puder conceber um contexto em que o mundo seja um lugar potencialmente bom para todos, será difícil criar o que você deseja em sua vida pessoal.

Isso acontece porque a natureza humana é basicamente altruísta, de modo que a maioria de nós não se permitirá ter o que deseja enquanto acreditar que estará privando os outros da possibilidade de fazerem o mesmo.

Precisamos entender que o fato de termos tudo o que queremos da vida contribui para a felicidade humana de maneira geral e ajuda os outros a criarem mais felicidade para si mesmos.

Experimente tentar o exercício que se segue para estimular a sua imaginação e a sua capacidade de "ter tudo o que você deseja".

Meditação para a abundância

Relaxe-se completamente numa posição confortável.

Imagine-se num adorável cenário natural – talvez uma campina verdejante com um riacho encantador ou, quem sabe, numa ensolarada praia de areia branca junto a um oceano de águas azuis. Demore-se um pouco imaginando todos os lindos detalhes do ambiente e visualize-se desfrutando

e apreciando completamente o prazer de estar num local assim tão agradável. A seguir, comece a caminhar e imagine-se num lugar inteiramente diferente, como num campo de trigo a ondular ao vento, ou como num lago de águas cristalinas. Continue a sua exploração vagueando por todos os lugares e descobrindo cada vez mais ambientes extremamentes bonitos, dos mais diversos tipos — montanhas, florestas, desertos, o que quer que seja produzido pela sua fantasia. Demore-se durante algum tempo apreciando cada um deles...

Imagine-se tomando um barco com destino a um luxuriante paraíso tropical, com frutas incríveis em cada árvore. Procure representar mentalmente a sua chegada a um enorme castelo, onde você é recebido com um grande banquete, música e dança antes de ser levado até um fabuloso tesouro e presenteado com jóias maravilhosas, metais preciosos e roupas deslumbrantes em maior quantidade do que você jamais conseguirá usar. Procure imaginar-se viajando pelo mundo, encontrando ou recebendo tudo o que você possa querer e em maior quantidade do que você poderia desejar.

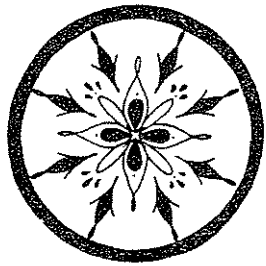
Imagine o mundo como um magnífico paraíso no qual todas as pessoas que você encontra estão experimentando a mesma plenitude e abundância que você.

Desfrute disso tudo ao máximo. Imagine que está viajando até outros planetas, se assim o desejar, e também procure encontrar coisas maravilhosas lá. As possibilidades são ilimitadas! Por fim, volte para casa, feliz e satisfeito, e reflita sobre o fato de que o Universo é realmente um lugar generoso e digno de admiração.

Afirmações:

O universo é rico e todos nós podemos desfrutar de seus incontáveis bens.
A exuberância é o estado natural do meu ser. Estou pronto a aceitá-la completa e alegremente.
Deus é a fonte ilimitada e inesgotável de tudo o que preciso.
Mereço ser fico e feliz. Agora eu sou rico e feliz!

Quanto mais eu prosperar, mais terei para compartilhar com os outros.
O universo é extraordinariamente abundante em seus bens!
Estou pronto para aceitar toda a felicidade e prosperidade que a vida tem para me oferecer.
Neste momento, assumo a responsabilidade de criar um mundo em que haja fartura para todos.
O sucesso financeiro está vindo para mim com facilidade.
Já gozo de uma grande prosperidade financeira!
A vida deve ser agradável e divertida, e eu estou inteiramente disposto a aproveitá-la!
Riquezas ilimitadas estão fluindo agora para dentro de minha vida.
Sou rico em consciência e em esclarecimento.
Agora tenho mais dinheiro do que necessito para as minhas despesas.
Agora recebo a satisfatória quantia de NCz$_____ por mês.
A cada dia que passa, fico mais rico.
Sou rico e feliz.



A Aceitação do Próprio Bem

A fim de poder usar a visualização criativa para produzir o que você deseja da vida, é preciso estar disposto a *aceitar* o melhor que a vida tem para lhe oferecer – ou seja, o seu "bem".

Por mais estranho que possa parecer, muitos de nós têm dificuldade em aceitar a possibilidade de terem tudo quanto desejam da vida. Isso geralmente surge a partir de algum sentimento de desvalorização adquirido numa idade bastante precoce. A essência desse posicionamento é mais ou menos esta: "Na verdade, não sou uma pessoa de valor (agradável, competente), de modo que não mereço ter o melhor".

Essa maneira de ver as coisas geralmente vem associada a sentimentos – às vezes contraditórios – de que somos perfeitamente capazes e merecedores do que pudermos obter. No entanto, se você enfrentar alguma espécie de dificuldade para se imaginar nas melhores circunstâncias possíveis,

ou tiver pensamentos do tipo "jamais poderei conseguir isso", ou "isso nunca poderia acontecer a *mim*", então talvez seja recomendável dar uma boa olhada na imagem que você faz de si mesmo – na maneira como você se vê, no modo como você se sente a respeito de si mesmo.

Trata-se de algo complexo e com múltiplas facetas. Para entrar em contato com os diferentes aspectos da imagem de si mesmo, você deve começar perguntando-se várias vezes por dia e em diferentes situações: "O que estou achando de mim mesmo neste exato momento?" Limite-se apenas a observar as espécies de idéias ou imagens que você tem acerca de si mesmo em diferentes ocasiões.

Uma coisa muito interessante que você pode fazer para conhecer melhor a idéia que você faz dos seus atributos *físicos* consiste em perguntar a si mesmo: "Como é que eu me sinto em relação a mim mesmo neste exato momento?" Caso você se ache esquisito, feio, gordo, magro, excessivamente alto ou baixo, ou o que quer que seja, isso pode ser uma indicação de que você não está gostando de sua pessoa o suficiente para dar a si mesmo o que você realmente merece – o melhor. Freqüentemente me espanto ao descobrir como é grande o número de pessoas extraordinariamente agradáveis e atraentes que costumam se achar feias, sem valor e indignas de merecer as coisas boas da vida.

As afirmações e a visualização criativa constituem uma excelente maneira de tornar a imagem de si próprio mais positiva. Uma vez descobertas as maneiras pelas quais você não está gostando de si mesmo o suficiente, comece a aproveitar todas as oportunidades para dizer para si próprio coisas positivas, compreensivas e afetuosas. Fique atento para as ocasiões em que estiver sendo mentalmente severo ou crítico em relação a si mesmo e comece conscientemente a ser mais indulgente e compreensivo. Você irá descobrir que isso o ajudará a ser mais gentil também com os outros.

Pense nas qualidades específicas que você realmente aprecia em si mesmo. Assim como é possível gostar de um bom amigo sem precisar fechar os olhos para os defeitos e

limitações que ele possa ter, você também pode gostar de si mesmo por tudo o que você realmente é e, ao mesmo tempo, estar ciente de que existem aspectos em relação aos quais você necessita crescer e aperfeiçoar-se. Fazer isso por você mesmo será agradável e poderá realmente fazer maravilhas em sua vida.

Comece dizendo a si mesmo:

Sou uma pessoa adorável e digna de ser amada.
Sou uma pessoa gentil e carinhosa, e tenho muito o que partilhar com os outros.
Sou inteligente, talentoso e criativo.
A cada dia fico mais atraente.
Mereço o melhor que a vida tem a oferecer.
Tenho muito a oferecer e todos reconhecem essa verdade.
Amo o mundo e o mundo me ama.
Estou disposto a ser feliz e bem-sucedido.

ou quaisquer outras frases que lhe pareçam úteis ou apropriadas.

Freqüentemente, é muito útil fazer esse tipo de afirmação na segunda pessoa, usando o seu próprio nome:

"Susan, você é uma pessoa brilhante e divertida. Gosto muito de você." ou
"John, você é tão amável e efetuoso. As pessoas realmente apreciam essas suas qualidades."

Esse modo direto de conversarmos conosco próprios é especialmente eficaz porque grande parte da imagem negativa que fazemos de nós próprios resulta do fato de que desde a infância fomos de diversas maneiras convencidos pelas outras pessoas de que éramos maus, estúpidos ou de que tínhamos alguma outra inadequação.

Tente representar-se mentalmente da maneira mais vívida possível e imagine-se dando amor para si mesmo do modo como faria com alguma outra pessoa de quem você gos-

tasse. Você poderia encarar a coisa como se o pai que há em você estivesse proporcionando amor e consideração ao seu "lado infantil". Diga a si mesmo:

"Adoro você. Você é uma pessoa maravilhosa. Admiro a sua sensibilidade e a sua honestidade."

A visualização criativa é uma excelente maneira de solucionar todos os problemas físicos que você julga ter. Se você se considera gordo, por exemplo, é preciso que faça duas coisas simultaneamente:

1. Através de afirmações e de energia amorosa, comece a apreciar-se e a gostar mais de você *como você já é.*

2. Através da visualização criativa e das afirmações, comece a imaginar-se como você *quer ser* — magro, elegante, saudável e feliz. Essas técnicas são extremamente eficazes para ocasionar mudanças reais.

Essas duas técnicas podem ser utilizadas na solução de algum "problema" relativo ao modo como você se vê.

Lembre-se sempre de que você é uma nova pessoa a cada novo momento. Cada dia é um novo dia e uma nova oportunidade para descobrir a pessoa maravilhosa, adorável e carinhosa que você realmente é.

Além de procurar melhorar a imagem que você faz de si mesmo, vale a pena também fazer afirmações que o ajudem a aceitar a benevolência do universo.

Por exemplo:

Estou pronto para receber as graças deste generoso universo.

Tudo que é bom está vindo para mim com facilidade (o termo "tudo que é bom" pode ser substituído por alguma outra palavra ou expressão — amor, prosperidade, criatividade, relacionamento perfeito, etc.).

Aceito o bem que está afluindo para mim neste exato momento.

Mereço tudo o que há de melhor, e ele já está vindo para mim.

Quanto mais recebo, mais tenho para dar.

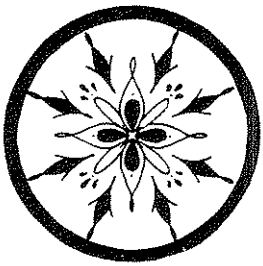
Apresento-lhe agora um exercício de meditação que você poderá fazer para melhorar o amor por si mesmo e aumentar a sua capacidade de lidar com o amor e a energia que o universo está pronto e ansioso para fazer fluir em sua direção.

Meditação para auto-estima

Imagine-se em alguma situação no seu dia-a-dia, com alguém (uma pessoa que você conheça ou mesmo um estranho) olhando para você com grande amor e admiração e lhe falando sobre algo em você de que ele ou ela realmente gosta. Agora imagine que outras pessoas chegam, se admiram e concordam unanimemente que você é uma pessoa maravilhosa. (Se isso o embaraçar, insista.) Imagine um número cada vez maior de pessoas chegando e olhando fixamente para você com os olhos cheios de amor e admiração. Imagine-se num desfile ou num palco, com uma enorme multidão de pessoas saudando-o e aplaudindo-o com entusiasmo e apreço. Procure ouvir os aplausos ressoando em seus ouvidos. Levante-se para fazer uma reverência e agradeça-lhes pelo apoio e pela apreciação.

Algumas afirmações para a estima por si mesmo:

Gosto de mim e aceito a mim mesmo inteiramente,
tal como sou.
Não tenho a obrigação de agradar a quem quer que seja.
Gosto de mim mesmo e isso é o que importa.
Faço o que quero na presença das outras pessoas.
Expresso-me de maneira fácil e espontânea.
Sou um ser vigoroso, adorável e criativo.



Fluir

Um outro princípio fundamental é o fluxo da energia. O universo é constituído de pura energia, cuja tendência é mover-se e fluir. O estado natural da vida é de fluxo e de mudança constantes. Ao compreendermos isso, nós nos sintonizamos com o seu ritmo e passamos a ser capazes de dar e receber livremente, sabendo que nunca realmente perdemos nada e que estamos constantemente ganhando.

Uma vez que tenhamos começado a aprender a *aceitar* a benevolência do universo, é natural que também tenhamos vontade de *partilhá-la* com os outros, visto que, ao repartirmos a nossa energia, abrimos espaço para que ela flua para dentro de nós em quantidade ainda maior.

Quando tentamos nos agarrar ao que temos, em razão de um sentimento de insegurança (medo) ou de que "não é suficiente", esse maravilhoso fluxo de energia é interrompido. Quando ficamos presos no que temos, deixamos de

manter a energia em movimento e de abrir espaço para que a energia nova chegue até nós.

A energia assume muitas formas, tais como o amor, a afeição, o apreço e o reconhecimento, os bens materiais, como o dinheiro, a amizade, etc., e os princípios aplicam-se igualmente a todas essas formas.

Observando as pessoas que são mais infelizes, descobrimos que elas freqüentemente sofrem de algum tipo de carência e, por isso, assumem uma postura mesquinha em relação à vida. Elas sentem que o mundo, de maneira geral, e as outras pessoas, em particular, não estão lhes dando o que elas precisam. É como se elas tentassem desesperadamente arrancar da vida o amor e a satisfação pelos quais anseiam e, na verdade, acabassem causando a interrupção do fluxo de sua energia. Muitos de nós temos um pouco dessa tendência.

Esse fluxo começa a ser revertido quando encontramos aquela parte dentro de nós mesmos que está realmente fluindo. Esse fluxo não resulta do farisaísmo, de uma disposição para o sacrifício ou de uma idéia de espiritualidade, mas sim do prazer de fazê-lo simplesmente porque é divertido. O fluxo da energia só pode ser alcançado com o amor.

Cada um de nós tem dentro de si provisões inesgotáveis de amor e felicidade. Nós nos acostumamos a pensar que precisamos obter alguma coisa fora de nós para podermos ser felizes, quando, na verdade, a coisa se dá de outra maneira: temos de aprender a entrar em contato com a nossa fonte interior de felicidade e satisfação e fazê-la fluir para fora de nós, a fim de podermos compartilhá-la com as outras pessoas – não porque seja louvável agir assim, mas pelo prazer que isso nos dará. Uma vez que tenhamos nos sintonizado com essa fonte, será natural sentirmos vontade de dividi-la com os outros porque essa é a natureza fundamental do amor.

À medida que fazemos jorrar a nossa energia amorosa, criamos espaço para que mais energia flua para dentro de nós. Logo descobrimos que esse processo é por si mesmo

tão agradável que sentimos vontade de praticá-lo cada vez mais. E quanto mais você dá de si, mais recebe do mundo (como a natureza é avessa ao vácuo, ao fazer o seu amor jorrar, tem origem um espaço para dentro do qual alguma coisa precisa fluir). Assim, o fluxo de energia transforma-se em sua própria recompensa.

Quando tivermos entendido plenamente esse princípio e passado a viver de acordo com ele, então teremos manifestado a nossa natureza inatamente amorosa.

Desse modo, ao usar a visualização criativa, você irá descobrir que quanto maior for o seu desprendimento em relação à vida, mais fácil se tornará a realização dos seus sonhos... sem esquecer, porém, que você não poderá continuar a dar se não estiver igualmente disposto a receber... e que "doar-se" significa fazê-lo também a você mesmo...

Em se tratando de permitir que o seu amor transborde, a prática gera a perfeição. É preciso que você se entregue conscientemente a esse processo para poder descobrir por experiência própria como é grande o prazer que isso pode lhe proporcionar. Eis aqui alguns exercícios de doação que você poderá tentar fazer se precisar de algum aperfeiçoamento nessa área.

1. Faça questão de manifestar mais apreço aos outros de todas as maneiras que você puder imaginar. Sente-se imediatamente e faça uma lista das pessoas para as quais você gostaria de fazer fluir o seu amor e o seu apreço. Pense também numa maneira pela qual você poderia fazê-lo em relação a cada uma dessas pessoas dentro de, no máximo, uma semana. O fluxo pode assumir a forma de palavras, de um toque da mão, de presentes, de um telefonema ou de uma carta, de dinheiro ou da simples partilha de algum dos seus talentos que faz a outra pessoa sentir-se bem. Escolha algo que dê prazer também a ele, mesmo que isso lhe seja um pouco mais difícil.

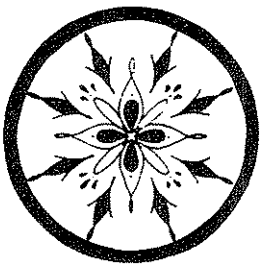
Manifeste às pessoas o seu apreço, o reconhecimento e a admiração, sempre que estiver experimentando esses sentimentos. "Foi gentil de sua parte ter me ajudado." "Quero que você saiba que gostei muito do que você fez." "Seus olhos brilhavam quando você disse aquilo e isso fez com que me sentisse bem ao ver você." (Não há por que nos sentirmos embaraçados!)

2. Examine os seus pertences em busca de coisas que não precisa ou que usa muito raramente e faça doações a pessoas que possam fazer um melhor uso delas.

3. Se você é do tipo que procura gastar o mínimo possível e está sempre em busca de uma pechincha, tente gastar desnecessariamente *uma pequena quantia todos os dias. Compre aquele produto que custa um pouco a mais em vez de levar o que custa menos, deleite-se com algum pequeno extra fora do programa, pague um café a um amigo, faça uma doação para uma boa causa, etc. Mesmo essas pequenas ações servem para demonstrar a si mesmo que você tem fé na abundância que tem estado afirmando. Neste caso as ações falam tão alto quanto as palavras.*

4. Pague dízimos. Pagar dízimos consiste em dar uma parte de sua renda a uma igreja, a uma congregação espiritual ou a alguma outra instituição cuja contribuição valiosa para o mundo seja reconhecida por você. Essa é uma maneira de dar apoio àquela energia e, ao mesmo tempo, de reconhecer que tudo que você recebe vem do universo (ou Deus), podendo-se encarar o dízimo como uma prova de sua gratidão à fonte universal. Não importa qual seja a percentagem – mesmo que você contribua com apenas 1% de sua renda, isso lhe proporcionará uma constante sensação de estar fazendo fluir sua energia para os outros. Certifique-se apenas de fazê-lo regularmente.

5. Seja criativo. Pense em outras maneiras de fazer com que a sua energia flua para o universo em seu próprio benefício e no das outras pessoas.



Cura

Curando a nós mesmos

A visualização criativa é um dos meios mais importantes de que dispomos para criar e conservar boa saúde.

Um dos princípios fundamentais de uma visão holística da saúde é que nós não podemos separar a nossa saúde física de nossa condição emocional, mental e espiritual. Todos os níveis acham-se interligados, de sorte que a doença é sempre reflexo de um estado de conflito, tensão, ansiedade ou desarmonia em algum desses níveis. Assim, um problema físico é sempre uma advertência para que examinemos em profundidade as nossas emoções, os nossos pensamentos e atitudes a fim de averiguarmos o que é possível fazer para restaurar a harmonia e o equilíbrio naturais do nosso ser. Precisamos entrar em sintonia com o nosso processo interior e "ouvir" o que ele tem a nos dizer.

Há uma constante comunicação entre a mente e o corpo. Este capta os estímulos sensoriais do universo físico e envia essas informações à mente, que as interpreta segundo o seu conjunto de crença e de experiências passadas. A mente, por sua vez, envia mensagens ao corpo, determinando que este reaja do modo como ele considera apropriado. *Se o sistema de crenças da mente (ou algum outro nível consciente ou inconsciente) disser que é conveniente ou inevitável ficarmos doentes numa determinada situação, o corpo receberá as instruções apropriadas e irá necessariamente manifestar sintomas de doenças.* Assim, todo o processo acha-se intimamente relacionado com os nossos conceitos e idéias mais enraizados a respeito de nós mesmos, da vida e da natureza da doença e da saúde.

A visualização criativa acha-se relacionada com a maneira como se dá a comunicação entre nossa mente e nosso corpo. Trata-se de um processo através do qual produzimos imagens e pensamentos em nossas mentes — consciente e inconscientemente — e, então, os transmitimos ao corpo na forma de avisos ou de determinações.

A visualização criativa é um processo que consiste em procurar enviar ao nosso corpo mensagens positivas em substituição àquelas negativas e constritivas que nos deixam literalmente doentes.

As pessoas ficam doentes porque acreditam, em algum nível interior, que a doença é uma resposta apropriada ou inevitável a alguma situação ou circunstância. Isso acontece porque, de alguma maneira, a doença parece resolver um problema para elas, dar-lhes algo de que necessitam, ou surge como uma solução desesperada em relação a algum conflito interior insuportável e não-resolvido.

Eis alguns exemplos: a pessoa que fica doente porque foi "exposta" a uma doença transmissível (ela acredita que a doença seja inevitável ou muito provável); a pessoa que morre da mesma doença que matou um de seus pais ou outro membro da família (ela programou-se inconscientemente

para repetir o mesmo modelo); a pessoa que fica doente ou sofre um acidente para escapar ao trabalho (ou existe alguma coisa em seu trabalho com que ela não é capaz de se deparar ou, então, não consegue se entregar ao relaxamento e ao repouso de que necessita, a menos que fique doente); a pessoa que adoece com o propósito de obter amor e atenção (era assim que ela conseguia fazer que seus pais a amassem quando criança); a pessoa que reprime os seus sentimentos durante a vida toda e acaba morrendo de câncer (ela não é capaz de resolver o conflito entre a pressão de suas emoções reprimidas e a sua crença de que não é certo expressá-las... de modo que acaba encontrando uma solução: matando-se).

Não pretendo sugerir, com esses exemplos, que todas as doenças sejam um problema simples e facilmente explicável. Assim como em todos os nossos problemas, freqüentemente existem muitos fatores complexos envolvidos. A minha intenção foi a de exemplificar o fato de que a doença tanto pode resultar de nossas crenças e conceitos mentais como pode ser uma tentativa de solucionar um problema interior. Se estivermos dispostos a reconhecer e a modificar as nossas convicções mais profundas, seremos capazes de encontrar soluções mais construtivas para os nossos problemas, eliminando por completo as doenças.

O estado de consciência mais positivo, mais poderoso, mais saudável e mais benéfico poderá ser criado assumindo-se os seguintes pontos de vista:

Somos todos seres essencialmente espirituais, perfeitos. Cada um de nós é uma impecável manifestação da mente universal ou de consciência divina que está dentro de nós.

Portanto, temos direito à saúde, à beleza, a ilimitada energia, à vitalidade e à alegria durante toda a nossa vida.

Não existe realmente nenhum mal ou limitação. O que há é tão-somente a ignorância ou a má compreensão do que a

natureza universal do bem pode fazer (ou Deus) quando associada às nossas infinitas habilidades criativas.

As únicas limitações à nossa saúde, à beleza, à energia, à vitalidade e à alegria provêm dos bloqueios que nós mesmos criamos, de nossa resistência à generosidade da vida, decorrentes do medo e da ignorância.

Os nossos corpos são apenas a manifestação física da nossa consciência. O conceito que temos de nós mesmos determina a nossa saúde e beleza ou a falta delas. Quando alteramos os nossos conceitos em profundidade, os reflexos dessa mudança se fazem sentir no plano físico. O corpo está constantemente alterando-se, reabastecendo-se e reconstruindo-se a cada momento, sem que para isso possa seguir outro modelo além daquele determinado pelas orientações dadas pela mente.

Quanto mais dirigirmos a nossa consciência às nossas mais elevadas percepções espirituais, mais os nossos corpos irão expressar a nossa própria perfeição individual.

O resultado natural destes pontos de vista é uma atitude mais construtiva em relação à doença. Em vez de considerarmos a doença como um desastre inevitável ou como um infortúnio necessário, encaramo-la como uma mensagem útil e convincente. Se estivermos experimentando alguma espécie de sofrimento físico, isso será uma mensagem que nos alerta quanto alguma coisa que precisa ser examinada em nossa consciência, quanto à necessidade de se aceitar alguma coisa, reconhecida ou alterada.

Muitas vezes a mensagem da doença é no sentido de nos conservarmos mais calmos e repousados e passar algum tempo em contato com os aspectos mais profundos do nosso ser. A doença freqüentemente nos obriga a relaxar, a deixar de lado os nossos negócios e as nossas preocupações profissionais e a cair num nível de consciência sereno e profundo, no qual poderemos receber a energia de que precisamos.

A cura sempre vem de dentro. Quando nos permitimos ter regularmente um contato sereno com o nosso interior,

não precisamos mais ficar doentes para que ele receba a atenção de que necessita.

As doenças e os "acidentes" constituem sinais de que os nossos conceitos precisam ser reformulados ou de que algum problema interior está a exigir solução. Relaxe-se o mais que puder, ouça a sua voz interior e pergunte-lhe qual é a mensagem que ela tem para você ou o que é preciso que você entenda acerca de uma determinada situação. Pode ser que você consiga fazer isso sem ajuda ou que, em alguns casos, precise de um terapeuta, de um amigo ou de um curador para apoiá-lo e dar-lhe assistência.

A visualização criativa é uma excelente maneira de realizar a cura porque vai direto à raiz do problema — os nossos próprios conceitos e imagens mentais. Comece a fazer uma representação mental de você mesmo e diga de si para consigo que você goza de perfeita saúde. Considere o seu problema completamente solucionado. Para isso existem muitas abordagens diferentes envolvendo diversos níveis. É preciso que você descubra quais são os tipos de imagens mentais e de afirmações mais eficazes no seu caso em particular. Apresentei algumas sugestões na terceira seção deste livro e você certamente achará outras na leitura complementar.*

É óbvio que a "medicina preventiva" é sempre a melhor opção... Se você não tiver nenhum problema de saúde, tanto melhor. Apenas visualize e faça afirmações no sentido de que você sempre irá permanecer sadio e vigoroso. Agindo assim, você nunca terá que se preocupar em curar-se de coisa nenhuma. Caso você já tenha problemas de saúde, ser-lhe-á confortador saber que muitas curas "milagrosas" estão se realizando todos os dias através da visualização criativa, mesmo no caso de doenças graves como o câncer, a artrite e os problemas cardíacos.

* Recomendo especialmente os livros e fitas de Joel Goldsmith e *The Nature of Personal Reality*, de Jane Roberts. Veja também os livros de Catherine Ponder e o Método Silva de Controle Mental.

Em muitos casos só a visualização criativa já é suficiente para se conseguir a cura completa. Em outros, em virtude do sistema de crenças do próprio indivíduo (isto é, se houver dificuldade para deixar de lado a idéia de que é necessário algo externo a ele para que ocorra a cura), será preciso recorrer também a outras formas de tratamento. *Enquanto você tiver uma profunda confiança em alguma forma de terapia, é aconselhável usá-la sempre que possível!* Ela funcionará se você acreditar nela e desejar fazer uso dela. Entretanto, qualquer que seja a forma de tratamento que você utilize — desde a medicina e a cirurgia convencionais até as terapias mais holísticas, tais como acupuntura, a yoga, massagens, dieta e assim por diante —, a *visualização criativa* será sempre um suplemento útil e que poderá ser usado em associação com qualquer outra modalidade de tratamento. O uso consciente da visualização criativa irá acelerar e facilitar extraordinariamente o processo normal de cura.

Curando as outras pessoas

Os mesmos princípios envolvidos na nossa própria cura também são efetivos na cura das outras pessoas. A consciência curativa que descrevi anteriormente pode ser usada para curar as outras pessoas com a mesma eficácia com que a utilizamos para curarmos a nós próprios (e, às vezes, funciona ainda melhor).

Isso acontece porque a mente universal é uma só. Existe uma parte da nossa consciência que está diretamente ligada à sua equivalente na consciência de todas as outras pessoas. Devido ao fato de ela ser o nosso elo de ligação com a onisciência e com a onipotência divinas, *todos* temos ao nosso alcance um incrível poder de cura.

Assim como os nossos conceitos em relação a nós mesmos determinam a nossa saúde ou a falta dela, o que pensamos a respeito dos outros também afeta o estado de saúde dessas pessoas. Suponhamos que uma amiga nossa tenha ti-

do um pensamento que a fez ficar doente. Se acreditarmos na idéia de sua doença, por mais que desejemos o seu restabelecimento, estaremos na verdade colaborando para a sua enfermidade. Por outro lado, se mantivermos viva em nossa consciência a idéia da sua saúde e perfeição, estaremos contribuindo para a sua cura. Tampouco é necessário que ela saiba o que estamos fazendo; de fato, em alguns casos é melhor que ela não tenha consciência de nada.

Por mais inacreditável que seja, o simples fato de você alterar os seus conceitos em relação a alguém e de manter e projetar uma imagem mental em que essa pessoa acha-se com boa saúde já é suficiente para promover uma *cura instantânea*, em alguns casos, ou para acelerar e facilitar o processo de recuperação, em muitos outros.

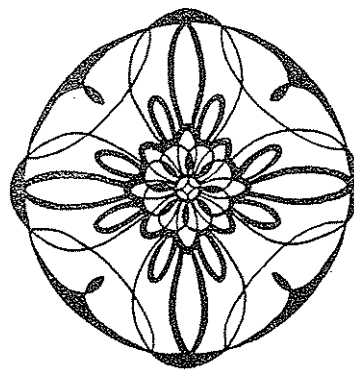
Como fui criada e educada num meio extremamente científico e racional, tive grande dificuldade para aceitar e entender a capacidade de se poder curar outras pessoas à distância. No entanto, já vi isso acontecer tantas vezes que hoje já não tenho nenhuma dúvida de que seja possível.

Descobri, por experiência própria, que a melhor maneira de conseguir efetuar uma cura é imaginar-me como um canal aberto através do qual a energia curativa — a energia espiritual do universo — possa fluir e chegar até a pessoa que dela necessita. Imagino a parte mais elevada do meu ser transmitindo energia para a parte mais elevada do ser de outra pessoa, a fim de ajudá-la no que quer que ela necessite para se curar. Simultaneamente, represento-as mentalmente tal como elas realmente são... seres divinos, belas e perfeitas manifestações de Deus, naturalmente felizes e saudáveis.

Na Parte Três, descrevo os métodos de cura que me foram mais eficazes. Sugiro que você os experimente e descubra os que funcionam melhor com você.

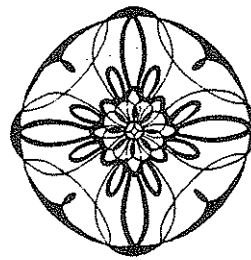
Parte Três

MEDITAÇÕES E AFIRMAÇÕES



Traçarás os teus projetos,
e eles terão êxito,
e a luz brilhará em tuas veredas.

Jó 22:28



A Ligação à Terra e a Transmissão de Energia

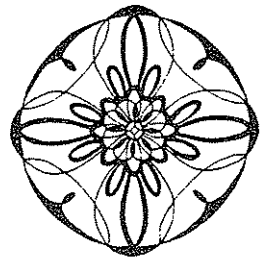
Esta é uma técnica de visualização muito simples, recomendada para o início de cada período de meditação. Ela tem por objetivo remover quaisquer bloqueios que você possa ter, fazer com que a energia do universo flua para você e mantê-lo em sintonia com o plano físico, de modo que você não "viaje" durante os seus períodos de meditação.

Sente-se confortavelmente no chão, com as pernas cruzadas, ou numa cadeira, em ambos os casos mantendo as costas eretas. Feche os olhos, respire lenta e profundamente e repita diversas vezes uma vagarosa contagem regressiva de 10 a 0 até sentir-se profundamente relaxado.

Imagine um longo fio ligado à base da sua espinha, estendendo-se através do solo até o interior da Terra. Se preferir, você pode imaginar as raízes de uma árvore profundamente enterradas no solo. A isso chamamos de um "fio de terra".

Imagine agora que a energia da Terra está subindo através deste "fio" (e através das solas dos seus pés, se estiver sentado numa cadeira), fluindo através de todas as partes de seu corpo e saindo pelo topo da sua cabeça. Continue a representar mentalmente esse quadro até sentir que o fluxo está realmente bem estabelecido. A seguir, imagine a energia do cosmo fluindo para você através do topo da sua cabeça, atravessando o seu corpo e penetrando na Terra através do seu "fio de terra" e de seus pés. Sinta o fluxo ascendente e o descendente tomando rumos diferentes e misturando-se harmoniosamente em seu corpo.

Este exercício de meditação lhe permite manter um bom equilíbrio entre a energia cósmica (sonhadora, fantasiosa e imaginativa) e a energia do plano físico (estável e realista); um equilíbrio que irá aumentar o seu bem-estar e o seu poder de transformar as suas idéias em realidade.



A Purificação dos seus Centros de Energia

Este é um exercício de meditação que visa manter a sua energia fluindo e curar e purificar o seu corpo. É excelente para ser praticado de manhã (logo depois de acordar), no início de qualquer período de meditação ou em qualquer ocasião na qual você queira sentir-se mais à vontade e revigorado.

Deite-se de costas, com os braços estendidos ao lado do corpo ou com as mãos entrelaçadas sobre o estômago. Feche os olhos, relaxe-se e respire de forma suave, lenta e profunda.

Imagine que há uma esfera resplandecente de luz dourada ao redor da sua cabeça. Inspire e expire lenta e profundamente por cinco vezes, enquanto se concentra na esfera de luz, sentindo-a espargindo raios na parte de cima da sua cabeça.

Permita agora que a sua atenção se desloque para baixo até a sua garganta. Imagine mais uma vez a esfera de luz emitindo a sua luminosidade a partir da região da sua garganta. Inspire e expire lentamente cinco vezes, conservando a sua atenção voltada para a esfera luminosa.

Desloque o centro da sua atenção para o seu peito. Imagine novamente a luz dourada irradiando-se a partir do centro do seu peito. Respire profundamente mais cinco vezes enquanto sente a energia expandindo-se cada vez mais.

A seguir, desloque o centro da sua atenção para o seu plexo solar e visualize a esfera de luz dourada movimentando-se por toda a metade do seu corpo. Respire lentamente cinco vezes.

Depois disso, visualize a luz resplandecendo no interior e em torno da sua região pélvica. Faça mais uma vez os cinco movimentos respiratórios, sentindo a energia da luz irradiar-se e expandir-se. Por fim, visualize a esfera luminosa movendo-se à volta dos seus pés e respire mais cinco vezes.

Imagine agora todas as seis esferas de luz brilhando ao mesmo tempo, como se o seu corpo fosse uma fileira de pedras preciosas irradiando energia.

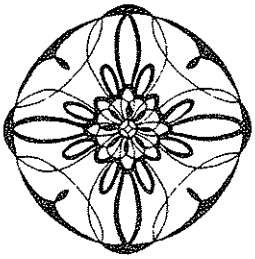
Respire profundamente e, ao expelir o ar, imagine a energia fluindo para baixo, ao longo da superfície do lado esquerdo do seu corpo, do alto da sua cabeça até os seus pés. Ao aspirar, imagine o fluxo de energia subindo ao longo do lado direito do seu corpo até o alto da sua cabeça. Faça-o circular três vezes em volta do seu corpo dessa maneira.

Depois, visualize o fluxo de energia partindo do alto da sua cabeça e descendo pela frente de seu corpo até chegar nos pés, enquanto você expira lentamente o ar. Ao inspirar, sinta o fluxo de energia subir pelas suas costas até chegar na parte de cima de sua cabeça. Faça a energia circular três vezes nesse trajeto.

Em seguida, imagine a energia se concentrando nos seus pés e subindo lentamente pelo centro de seu corpo, até che-

gar ao alto da sua cabeça para brilhar, nessa região, como uma fonte de luz e, então, voltar a descer pela superfície de seu corpo, até chegar aos pés. Repita isso algumas vezes ou durante o tempo que quiser.

Ao término deste exercício de meditação, você se sentirá profundamente relaxado, apesar de alegre e repleto de energia.



A Criação do seu Refúgio

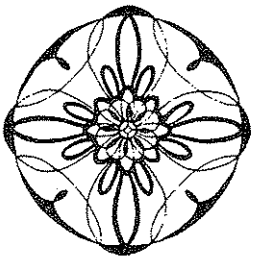
Uma das primeiras coisas que você deveria fazer ao começar a usar a visualização criativa seria criar dentro de si um refúgio para onde você pudesse ir sempre que quisesse. O seu refúgio – que pode ser construído exatamente da maneira como você o quiser – seria uma espécie de lugar ideal para o seu relaxamento, para a sua tranqüilidade e segurança.

Feche os olhos e relaxe-se numa posição confortável. Imagine-se num lindo cenário natural. Pode ser algum lugar que o agrade... numa campina, no topo de uma montanha, numa floresta ou na beira do mar. Pode até mesmo ser no fundo do mar ou em outro planeta. Qualquer que seja o lugar, é preciso que você o ache confortável, tranqüilo e acolhedor. Explore o seu ambiente, atentando para os detalhes visuais, os sons, os odores e para quaisquer sensações ou impressões que você tenha em relação a ele.

A seguir, faça o que tiver vontade de fazer para transformar o local num ambiente mais familiar e confortável para você. Pode ser que você queira construir lá algum tipo de casa ou abrigo ou, então, quem sabe, apenas cercar a área com uma luz dourada de proteção e segurança, pode ser ainda que você queira criar novas coisas ou decorar com os objetos lá existentes segundo a sua comodidade e conveniência ou, então, realizar algum cerimonial para confirmar o caráter especial que o lugar tem para você.

A partir desse momento, você tem o seu refúgio interior, para o qual pode retornar quando quiser, bastando para isso fechar os olhos e desejar estar lá. Sempre lhe será saudável e relaxante refugiar-se nele. Trata-se também de um local que lhe transmite muita força, para o qual talvez você queira ir todas as vezes que praticar a visualização criativa.

Talvez você venha a perceber que o seu refúgio altera-se espontaneamente ao longo do tempo, ou que sente vontade de fazer mudanças ou acrescentar algumas coisas a ele. Você deve ficar à vontade para ser criativo em seu refúgio e divertir-se com ele... lembre-se apenas de conservá-lo com os seus atributos básicos de serenidade, de tranqüilidade e de completa segurança.



Como Encontrar o seu Guia

Cada um de nós carrega dentro de si todo o conhecimento e a sabedoria de que algum dia irá precisar. Podemos dispor desses preciosos recursos através da nossa mente intuitiva, que é a nossa conexão com a inteligência universal. Muitas vezes, contudo, temos dificuldade para entrar em contato com a nossa sabedoria superior. Uma das melhores maneiras de conseguir isso é encontrando e nos familiarizando com o nosso guia interior.

O guia interior é conhecido por muitas denominações diferentes, tais como conselheiro, espírito-guia, amigo imaginário ou mestre. Trata-se de uma parte mais elevada do seu próprio ser que se apresenta a você sob as mais variadas formas, embora geralmente assumindo a forma de uma pessoa ou um ser com o qual você possa conversar e relacionar-se como se fosse um amigo sensato e dedicado.

Eis aqui um exercício para ajudá-lo a encontrar o seu espírito-guia. Se você preferir, pode pedir a uma pessoa ami-

ga que leia as instruções que se seguem em voz alta, enquanto você faz a sua meditação. Senão, leia tudo até o fim, feche os olhos e comece o exercício.

Feche os olhos e relaxe-se completamente. Dirija-se ao seu refúgio interior e fique ali durante alguns minutos, relaxando-se e recebendo orientação. A seguir, imagine-se de pé no interior do seu refúgio, tendo diante de si uma estrada que se estende até o horizonte. Você começa a caminhar pela estrada e, à medida que o faz, avista à distância um vulto vindo em sua direção e irradiando uma luz nítida e brilhante.

À medida que vocês vão se aproximando um do outro, vai sendo possível perceber se ele é homem ou mulher, distinguir sua fisionomia, estimar sua idade e ver como está vestido. Quanto mais próximo um do outro, maior o número de detalhes do rosto e da aparência dele que você vai percebendo.

Apresente-se a esse ser e pergunte-lhe o seu nome. Guarde o primeiro nome que lhe ocorrer e não se preocupe mais com esse assunto.

A seguir, leve o seu guia para conhecer o seu refúgio e explorem-no juntos. Pode ser que ele chame a sua atenção para algumas coisas de que você ainda não havia se dado conta ou, então, que vocês prefiram simplesmente desfrutar a companhia um do outro.

Pergunte ao seu guia se existe algo que ele gostaria de lhe dizer ou algum conselho que queira lhe dar. Você pode fazer-lhe perguntas específicas, se preferir. Não fique desanimado se não obtiver respostas imediatas. De uma forma ou de outra, elas acabarão chegando até você.

Quando sentir que a experiência de ficarem juntos estiver completa, agradeça ao seu guia, manifeste-lhe o seu apreço, e convide-o para um novo encontro no seu refúgio.

Abra os olhos e volte para o mundo exterior.

As pessoas passam por muitas experiências diferentes nos encontros com os seus guias, sendo difícil fazer uma ge-

neralização. O importante é que você se sinta bem com a experiência. Se isso não acontecer, use a sua criatividade e faça o que for preciso fazer para alterar essa situação.

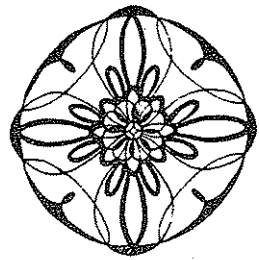
Não fique preocupado se não for capaz de visualizar nitidamente o seu guia. Algumas vezes, eles se mantêm na forma de um clarão de luz ou de um vulto indistinto. O importante é que você sinta a sua força, a sua presença e o seu amor.

É perfeitamente válido que o seu guia se apresente a você na forma de algum conhecido, *a não ser que* você não se sinta bem com esse estado de coisas. Neste caso, repita o exercício e solicite que o seu guia assuma uma configuração com a qual você possa relacionar-se de maneira fácil e agradável.

Não fique surpreso se o seu guia lhe parecer excêntrico ou fora do comum... eles foram criados pela nossa imaginação, a qual não conhece limites. Pode ser, por exemplo, que o seu guia tenha um senso de humor incomum e surpreendente, um nome exótico ou uma tendência para dramatizar as coisas. Às vezes, eles não se comunicam por meio de palavras, mas sim pela transmissão direta de sentimentos ou de conhecimentos intuitivos.

É também *possível* que o seu guia permaneça o mesmo durante anos, ou que mude de forma ou mesmo de nome, de uma ocasião para outra. Pode ser, ainda, que você tenha mais de um guia ao mesmo tempo.

O seu guia estará à sua disposição sempre que você precisar de uma dose extra de orientação, de sabedoria, de conhecimento, de apoio, de inspiração criativa, de amor ou de companheirismo. Muitas pessoas que estabeleceram um relacionamento com os seus guias encontram-se com eles todos os dias em suas sessões de meditação.



A Técnica da Bolha Cor-de-Rosa

Este exercício de meditação é simples e maravilhosamente eficaz.

Exercício:

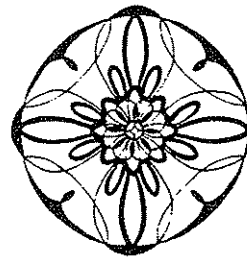
Sente-se ou deite-se confortavelmente, feche os olhos e respire de maneira lenta, profunda e natural. Procure relaxar-se cada vez mais profundamente.

Imagine algo que você gostaria de realizar. Imagine que isso já aconteceu. Represente mentalmente o objeto de seu desejo da forma mais clara que puder.

Envolva mentalmente a sua fantasia com uma bolha cor-de-rosa. Faça com que a sua meta fique dentro dessa bolha. O rosa é a cor associada ao coração. Portanto, se as vibrações dessa cor circundarem o que quer que você tenha visualizado, elas levarão até você apenas o que estiver em perfeita harmonia com o seu ser.

O terceiro passo desse processo é soltar a bolha e imaginá-la flutuando pelo universo afora, ainda contendo dentro de si o que havíamos visualizado. O significado simbólico desse ato é o de "soltá-la" emocionalmente. A partir desse momento, ela estará livre para flutuar de um lado para outro do universo, atraindo e acumulando energia para a sua manifestação.

Não é preciso que você faça mais nada.



Meditações que Curam

A cura de si mesmo

Sente-se ou deite-se, respirando e relaxando-se profundamente. Comece pelos dedos dos seus pés e passe para as pernas, para a bacia e assim por diante, concentre sucessivamente a sua atenção em cada parte do seu corpo, e diga a essa parte que se relaxe e que elimine qualquer tensão. Sinta toda a tensão desfazendo-se e desaparecendo.

Se preferir, faça o exercício de meditação planejado para desobstruir os seus centros de energia. Isso fará com que a sua energia realmente flua.

Imagine agora uma luz dourada com propriedades curativas, envolvendo todo o seu corpo; sinta-a, experimente-a, deleite-se com ela.

Se houver alguma parte do seu corpo que esteja doente ou dolorida, pergunte a essa parte se ela tem alguma men-

sagem para você ou se existe algo que você precise fazer ou entender, seja naquele mesmo instante ou na sua vida, de um modo geral.

Caso obtenha uma resposta, empenhe o melhor dos seus esforços no sentido de entendê-la e de acatar-lhe as recomendações. Se não houver nenhuma resposta, limite-se simplesmente a continuar com o processo.

Em seguida, envie uma mensagem especial, constituída de amor e de energia curativa, para a parte de seu corpo que precisa de ajuda. Visualize-a ou sinta-a sendo curada. Pode ser que você deseje a presença de seu guia ou de algum mestre para ajudá-lo a efetuar a cura.

Faça uma representação mental do problema se desfazendo e perdendo energia, ou de alguma outra imagem mental que seja eficaz para o seu caso.

A seguir, imagine-se gozando da mais perfeita, exuberante e natural saúde. Imagine-se em diferentes situações, sentindo-se sempre bem disposto, ativo e com boa saúde. Visualize-se como um ser divina e radiantemente lindo.

Afirmações:

Superei todas as doenças. Sou livre e saudável!
Estou cheio de saúde e de energia.
Amo o meu corpo e o aceito sem restrições.
Sou bom para o meu corpo e o meu corpo é bom para mim.
Sou um ser cheio de energia e de vitalidade.
Meu corpo está equilibrado e em perfeita harmonia com o universo.
Sou grato por ter cada vez mais saúde, beleza e vitalidade.
Sou uma radiosa expressão de Deus. Minha mente e meu corpo estão manifestando a perfeição divina.

De agora em diante, cada vez que fizer este exercício de meditação, imagine-se envolvido por uma luz dourada

com propriedades curativas, gozando de perfeita saúde. Não transmita mais nenhuma energia ao "problema", exceto no caso de sentir que ainda existem coisas relacionadas a ele que precisam ser entendidas.

A cura de outras pessoas

Este exercício de meditação deve ser praticado *individualmente*, sem a presença das pessoas às quais se destina. Você pode ou não contar-lhes que está fazendo meditações curativas em favor delas, dependendo da forma como espera que elas aceitem a idéia.

Relaxe-se profundamente e faça algum tipo de preparação que você queira fazer para entrar num estado mental de profunda serenidade.

Pense em si mesmo como um canal aberto através do qual a energia curativa do universo está se derramando. Essa energia não surge a partir de você. Ela vem de uma fonte superior e você atua no sentido de concentrá-la e direcioná-la.

A seguir, visualize ou pense, com a maior clareza possível, na pessoa que você quer ajudar a fortalecer a saúde. Pergunte-lhe se existe alguma coisa em especial que ela gostaria que você fizesse em sua meditação. Se houver resposta, e isto lhe parecer correto, atenda o pedido da melhor maneira possível.

Se sentir vontade de trabalhar na cura de uma determinada parte do corpo dessa pessoa ou de um problema específico, vá em frente. Basta visualizar que todos os problemas se desfazem, que tudo está sendo curado e que as coisas funcionam perfeitamente bem.

Em seguida, visualize essa pessoa envolta por uma luz dourada com propriedades curativas... aparentando estar muito feliz e sadia. Fale com ela (em sua mente); recorde-lhe que ela, na verdade, é um ser perfeito, criado à semelhança de Deus, e que nenhuma doença ou aflição tem algum poder

sobre ela. Diga-lhe que você dá total apoio à sua saúde e felicidade, e que continuará a enviar-lhe a sua energia e o seu amor.

Ao sentir que o processo já se completou, abra os olhos e volte ao mundo exterior, sentindo-se revigorado, renovado, saudável e fortalecido.

De agora em diante, em suas meditações, procure visualizar essa pessoa gozando de perfeita saúde. Não transmita mais nenhuma energia mental à doença; continue simplesmente a visualizá-la completamente curada.

Cura em grupo

As curas feitas em grupo são muito poderosas.

Se a pessoa a ser curada estiver presente, faça-a sentar-se ou deitar-se (o que for mais confortável) no centro de uma roda formada por todas as outras pessoas.

Todos devem sentar-se, fechar os olhos, ficar em silêncio, relaxar-se profundamente e, então, começar a imaginar que estão enviando energia curativa para a pessoa que está no centro do círculo. Lembre-se sempre de que é a energia curativa do universo que estará sendo canalizada através de vocês. Imagine a pessoa sendo envolvida por uma luz dourada, sentindo-se bem e em perfeita saúde.

Se preferir, você pode solicitar a todos que ergam as mãos com as palmas voltadas para a pessoa do centro, e sentir a energia fluindo para essa pessoa através das suas mãos.

Esta técnica é especialmente eficaz se todos se dispuserem a entoar as sílabas "OM" durante alguns minutos, enquanto a cura se realiza. Dessa maneira, as vibrações curativas do som são acrescentadas ao processo. (Para entoar o "OM" é preciso que todos cantem com força e em tom grave a seqüência o-o-m-m, sustentando a nota duran-

te o maior tempo possível e repetindo diversas vezes essa operação.)

Se a pessoa não estiver presente, informe a todos o seu nome e a cidade onde ela se encontra, e prossiga como se ela estivesse na sala. O poder da energia curativa não é de maneira alguma afetado pela distância. Ao longo de minha vida, tenho visto curas miraculosas se realizarem, tanto em pessoas de cidades distantes como naquelas presentes na sala.

Meditação para curar a dor

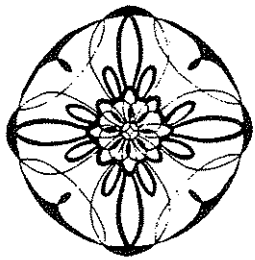
Eis aqui uma técnica de meditação que você poderá empregar com uma pessoa que estiver sentindo dor de cabeça ou qualquer outra espécie de dor:

Faça com que a pessoa que sente as dores se deite, feche os olhos e fique profundamente relaxada. Faça-a concentrar-se durante algum tempo na sua respiração, inspirando e expirando de maneira lenta e profunda, embora natural. Peça-lhe que faça uma lenta contagem regressiva de 10 até 0, ao mesmo tempo em que se deixa levar para um estado de relaxamento progressivamente mais profundo a cada contagem.

Quando ela estiver profundamente relaxada, faça-a imaginar ou representar mentalmente alguma cor brilhante (faça-a optar pela primeira cor que lhe vier à mente). Peça-lhe que represente essa cor como uma esfera de luz resplandescente, com cerca de 15 centímetros de diâmetro. Em seguida, peça-lhe que imagine a esfera cada vez maior, até finalmente preencher por completo o seu campo de visão mental. Depois que a pessoa tiver experimentado essa sensação, peça-lhe que visualize a esfera diminuindo, ficando cada vez menor, até readquirir as suas dimensões originais. Faça que ela continue a visualizá-la num tamanho ca-

da vez menor, continuando a diminuir, até desaparecer totalmente.

Depois disso, faça-a repetir o exercício de visualização imaginando que a cor é a dor que ela estava sentindo.



Invocação

Invocar significa "pedir o auxílio de". A invocação utilizada na meditação é uma técnica através da qual você pode chamar para si qualquer espécie de energia ou atributo:

Feche os olhos e relaxe-se profundamente. Faça algum tipo de meditação preparatória, tal como ligar-se à Terra e transmitir energia, desobstruir os seus centros de energia ou, simplesmente, ir para o seu refúgio, relaxar-se e respirar fundo durante algum tempo.

Quando sentir-se relaxado e energizado, diga a si mesmo silenciosamente, embora de maneira firme e clara: "Agora invoco o atributo do amor". Sinta a energia do amor penetrando em você ou brotando a partir de algum lugar dentro do seu ser, enchendo-o de amor e irradiando-se para o mundo exterior. Entregue-se totalmente a essa sensação durante alguns minutos. Se desejar, recorra à visualização e às

afirmações para direcionar essa energia para uma determinada meta.

Você pode utilizar o poder das invocações para convocar algum atributo ou energia que você queira ou necessite...

força	*entusiasmo*
sabedoria	*lucidez*
serenidade	*inteligência*
compaixão	*criatividade*
brandura	*poder de cura...*

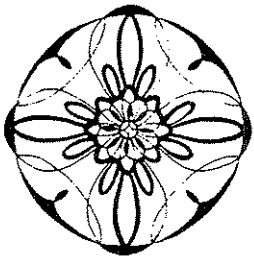
Para que o seu desejo se torne realidade, basta declarar enfaticamente a si mesmo que um determinado atributo está vindo para você.

Uma outra excelente maneira de utilizar o poder das invocações é apelar para o espírito ou para a essência de alguém que tenha as qualidades que você deseja. Ao invocar mestres como Buda, Cristo ou Maria, você estará atraindo para si as qualidades universais que essa pessoa simboliza e que também estão presentes dentro de cada um de nós. Por exemplo: ao apelar para que Cristo atue dentro e através do seu ser, você estará recorrendo a uma maneira extremamente poderosa de trazer à tona as suas próprias faculdades de amar, de perdoar, de curar e de sentir compaixão.

Caso haja algum mestre, professor ou herói em relação ao qual você se identifica, invoque-o sempre que tiver necessidade de manifestar dentro de si mesmo as qualidades dessa pessoa.

Esta modalidade de meditação funciona maravilhosamente bem no caso de haver alguma habilidade ou talento específico que você queira cultivar. Se estiver estudando música ou arte, por exemplo, invoque algum grande mestre dessas áreas pelo qual você tenha uma admiração especial. Visualize-o dando-lhe apoio e ajuda e sinta a energia criativa

do gênio fluindo através de você. Você não é obrigado a incorporar quaisquer problemas pessoais ou defeitos que ele possa ter. Você está invocando apenas os seus atributos mais *elevados*. Essa meditação pode nos proporcionar resultados espantosos.



Maneiras de Usar as Afirmações

Existem muitas maneiras pelas quais as afirmações podem ser usadas para lhe dar uma perspectiva mais positiva e para ajudá-lo a atingir metas específicas.

Tenha sempre em mente a importância de estar relaxado ao fazer as afirmações. Não se preocupe muito com a obtenção de resultados. Lembre-se de que você já *é* tudo o que precisa ser e que todo aperfeiçoamento será um mero detalhe.

Durante a meditação

1. Faça as afirmações para si mesmo, silenciosamente, durante a meditação, ou quando estiver num estado de profundo relaxamento, especialmente pouco antes de dormir ou logo depois de acordar.

Oralmente

1. Diga-as a si mesmo, em silêncio ou em voz alta, sempre que pensar nelas. Isso pode ser feito quando você estiver dirigindo e executando o trabalho doméstico, ou ocupando-se de outras atividades rotineiras.

2. Diga-as a si mesmo em voz alta, olhando-se no espelho. Esta forma é particularmente eficaz para afirmações que visam melhorar o seu amor-próprio. Olhe-se bem nos olhos e certifique-se da sua beleza, do seu valor e do fato de ser uma pessoa que merece ser amada. Caso você venha a se sentir embaraçado, deverá continuar insistindo até conseguir superar as suas barreiras e tornar-se capaz de olhar para si mesmo e de amar a si mesmo inteiramente. Você talvez acabe descobrindo que esse processo permite o surgimento e a liberação de várias emoções.

3. Grave as suas afirmações e ouça as fitas quando estiver arrumando a casa, dirigindo, etc. Use o seu nome e experimente fazê-las na primeira, na segunda e na terceira pessoas. Por exemplo: *"Eu, Shakti, sempre estou profundamente relaxada e concentrada". "Shakti, você sempre está profundamente relaxada e concentrada." "Shakti sempre está profundamente relaxada e concentrada."*

Outra possibilidade é gravar um pequeno discurso – cerca de três ou quatro parágrafos – descrevendo a sua visualização ideal de si mesmo ou de uma determinada situação. Isso também pode ser feito na primeira, na segunda e/ou na terceira pessoa.

Por escrito

1. Tome uma determinada afirmação e a escreva de 10 a 20 vezes seguidas *pensando realmente* nas palavras que estiver pondo no papel. Vá modificando as afirmações à medida que lhe ocorrerem maneiras melhores de dizê-las. Essa é uma das técnicas mais poderosas que conheço e também

uma das mais fáceis de ser aplicadas. Dediquei um capítulo a ela na Parte Quatro.

2. Datilografe ou escreva manualmente as afirmações e fixe-as como lembretes em diversos lugares da sua casa ou de seu local de trabalho. Bons lugares para isso são o telefone, a geladeira, a sua escrivaninha, a sua cama, a mesa de jantar, etc.

Com outras pessoas

1. Se você tiver um amigo que também queira trabalhar com as afirmações, ambos poderão fazê-lo em parceria de uma forma bastante eficaz. Sentem-se cara a cara, olhem-se nos olhos e revezem-se, fazendo as afirmações um para o outro e aceitando-as.

David: "Linda, você é uma pessoa maravilhosa, fascinante e criativa."

Linda: "Sim, eu sei!"

Repitam isso de 10 a 15 vezes e troquem de posições, de modo que Linda faça as afirmações e David concorde com elas. Depois, experimentem fazer as afirmações na primeira pessoa:

David: "Eu, David, sou uma pessoa maravilhosa, fascinante e criativa."

Linda: "Sim, sem dúvida."

Isso deve ser repetido diversas vezes.

Certifique-se de fazer as afirmações de maneira sincera e expressiva, mesmo que no início você se sinta um pouco tolo ao dizê-las. Lembre-se de que essa é uma excelente oportunidade para proporcionar amor e apoio a uma outra pessoa e realmente ajudá-la a transformar os seus conceitos negativos em positivos.

É quase certo que depois de passarem por esse processo, ambos estarão experimentando uma profunda sensação de amor.

2. Uma alternativa mais informal seria pedir aos amigos que fizessem regularmente afirmações dirigidas a você.

Se você, por exemplo, quiser afirmar que está conseguindo expressar-se com maior facilidade, uma maneira de fazê-lo seria pedir a um bom amigo que lhe dissesse com freqüência: *"Jeannie, não há dúvida de que ultimamente você está se expressando com clareza!"*

Transformem isso numa espécie de jogo e verão como ele pode ser útil. Instantaneamente tendemos a dar grande importância às coisas que os nossos amigos nos dizem, sejam elas positivas ou negativas; nossas mentes tendem a aceitar o que os outros nos dizem a respeito de nós. Assim, uma avaliação positiva proveniente dos amigos é um tipo de afirmação particularmente eficaz.

3. Comece a inserir as afirmações nas suas conversas normais, fazendo fortes declarações positivas a respeito das coisas e das pessoas (incluindo você mesmo) que gostaria de ver melhoradas. São de causar espanto as dramáticas mudanças que podem ser efetuadas na sua vida através da simples prática de começar a falar de uma maneira conscientemente mais positiva nas suas conversações diárias.

Uma palavra de advertência: *não* utilize esta técnica de maneira a contrariar os seus verdadeiros sentimentos. Não a utilize quando estiver se sentindo perturbado ou intensamente negativo; se o fizer, você terá a impressão de estar se reprimindo. Procure empregá-la de uma maneira construtiva, para ajudá-lo a alterar os seus padrões de linguagem e as suas pressuposições inconscientemente negativas.

Cantando e entoando cânticos

1. Faça questão de aprender canções que afirmem a realidade que você gostaria de criar para si mesmo; ouça-as e cante-as regularmente. Grande parte da nossa atual consciência foi formada pela música popular, a qual cria uma realidade em que nos sentimos desesperadamente dependentes da pessoa que amamos, temos a impressão de que morreremos se ela nos deixar, perguntamo-nos se vale a pe-

na viver se não pudermos "ter" uma determinada pessoa, e assim por diante.

2. Crie as suas próprias canções ou cânticos, fazendo uso das afirmações com as quais você queira trabalhar.

Afirmações adicionais

Aceitando a Nós Mesmos

Neste momento, aceito-me completamente.
Gosto de mim mesmo tal como sou, e a cada dia que passa fico melhor.
Aceito todos os meus sentimentos como sendo parte de mim mesmo.
Sou uma pessoa linda e digna de ser amada.
Estou disposto a experimentar todos os meus sentimentos.
Sinto prazer em expressar os meus sentimentos e, neste momento, dou a mim mesmo permissão para fazê-lo.
Sinto orgulho de mim mesmo quando manifesto os meus sentimentos.

Sentindo-se Bem

Não vejo nada de errado em divertir-me e gozar a vida. E é exatamente isso o que faço!
Adoro ocupar-me de coisas que me fazem sentir bem.
Sempre estou profundamente relaxado e concentrado.
Agora sinto uma profunda paz interior e uma sensação de serenidade.
Adoro estar vivo e fico contente por ter nascido.

Relacionamentos

Amo a mim mesmo e atraio naturalmente para minha vida relacionamentos cheios de amor.
Sou decidido e afetuoso em meus relacionamentos.
Mereço amor e prazer sexual.

Estou pronto para aceitar um relacionamento feliz e satisfatório.

Estou pronto para fazer com que todos os meus relacionamentos sejam bem-sucedidos.

Quanto mais amo a mim mesmo, maior é o meu amor por _____.

Amo _____ e _____ me ama.

Todas as dificuldades existentes entre mim e _____ estão neste momento se desfazendo. Temos um relacionamento maravilhoso.

O amor divino está atuando no sentido de fazer com que eu crie um relacionamento perfeito com _____.

Neste momento, estou atraindo exatamente a espécie de relacionamento que desejo.

Neste momento, sou divinamente irresistível aos olhos do meu companheiro perfeito.

Expandindo a Criatividade

Sou um canal aberto de energia criativa.

Estou tendo inspiração e idéias criativas todos os dias.

Sou eu quem cria a minha vida.

Neste momento, estou criando a minha vida exatamente da maneira como a desejo.

Amor Divino e Orientação

O amor divino está atuando de maneira perfeita nesta situação para o bem de todos os envolvidos.

Neste momento, a luz e o amor divinos estão atuando através de mim.

O amor divino me antecede e prepara o terreno para mim.

Neste momento, Deus está me mostrando o caminho.

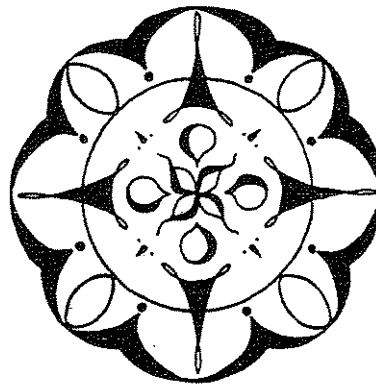
Minha sabedoria interior está me guiando neste momento.

Estou sendo orientado no sentido de encontrar a solução perfeita para este problema.

A luz que existe dentro de mim está criando milagres no meu corpo, na minha mente e nos meus relacionamentos amorosos.

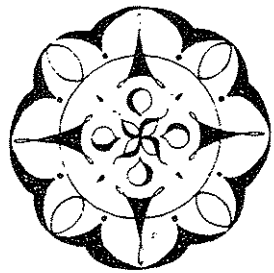
Parte Quatro

TÉCNICAS ESPECIAIS



Se você quiser aprender o segredo dos relacionamentos justos e razoáveis, basta contemplar o que há de divino em todas as pessoas e coisas, e deixar o resto por conta de Deus.

J. Allen Boone
em *Kinship With All Life*



Um Caderno de Anotações para a Visualização Criativa

Seria uma boa idéia começar um caderno de anotações que pudesse vir a ser o seu livro de exercícios de visualização criativa. Nesta seção, apresento-lhe diversos processos e exercícios escritos que você talvez queira fazer e também registrar no seu caderno de anotações. Pode ser que você queira tomar nota de afirmações que lhe ocorram ou que venha a ouvir, de sorte que possa consultá-las quando precisar delas. Existem muitas outras maneiras criativas de utilizar o seu caderno de anotações: para registrar os seus sonhos e fantasias, para manter um diário dos seus progressos com a visualização criativa, para anotar os seus pensamentos e idéias mais inspirados, para transcrever passagens mais significativas de livros e canções, para escrever poemas e canções ou para fazer desenhos que expressem a expansão de sua consciência.

Tenho um caderno de anotações no qual trabalho regularmente as minhas metas, minhas afirmações, meus ce-

nários ideais e meus mapas de tesouros. Esse caderno revelou-se uma preciosa ferramenta para a transformação da minha vida.

Eis aqui algumas sugestões para quem estiver querendo iniciar um caderno de anotações:

1. **Afirmações.** Tome nota das suas afirmações favoritas. Você pode relacioná-las todas numa só página ou optar por anotá-las cada uma numa página diferente. Nesse último caso, as margens podem ser ornamentadas com desenhos, de maneira que você tenha uma experiência agradável sempre que parar para meditar sobre cada uma delas.

2. **Lista de doações.** Faça uma lista dos modos pelos quais você pode doar a sua energia ao mundo e às pessoas que estão à sua volta, tanto em termos gerais quanto específicos. Inclua as maneiras pelas quais você possa doar dinheiro, tempo, amor e afeição, estima, energia física, amizade, contato físico, talentos e habilidades especiais. Acrescente novos itens a essa lista sempre que lhe ocorrerem.

3. **Lista de sucessos.** Faça uma lista de todas as coisas em que você é ou foi bem-sucedido em algum momento de sua vida. Inclua nela todos os aspectos da sua vida e não apenas o seu trabalho. Ponha no papel tudo que possa ter algum significado para você, mesmo que isso não tenha importância nenhuma para outra pessoa. Continue a ampliar a lista à medida que outras coisas forem lhe ocorrendo ou que novos êxitos sejam alcançados. O propósito dessa lista é reconhecer a sua capacidade a fim de que isso lhe dê energia para ser ainda mais bem-sucedido no futuro.

4. **Lista de reconhecimento.** Faça uma lista de todas as coisas em relação às quais você se sinta particularmente grato ou atribua um valor especial para a sua vida. Elaborar essa lista e acrescentar novos itens a ela pode fazê-lo atentar para as muitas riquezas que todos nós temos em nossas

vidas e às quais muitas vezes não damos o devido valor. Isso aumenta a sua percepção da prosperidade e da abundância em todos os níveis e, portanto, a sua capacidade de fazer com que elas se manifestem.

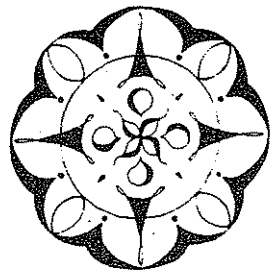
5. **Lista de amor-próprio.** Faça uma lista de todas as coisas que você aprecia em si mesmo, de todas as suas virtudes. Não se trata simplesmente de uma "inversão do ego" – quanto melhor você se sentir em relação a si mesmo e quanto maior for o seu reconhecimento de suas extraordinárias qualidades, mais feliz e afetuoso você será, mais a sua energia criativa fluirá e maior será a sua contribuição para com o mundo.

6. **Lista de coisas agradáveis.** Faça uma lista de todas as maneiras que lhe ocorrerem para fazer o bem a si mesmo e de todas as coisas agradáveis que você possa fazer por si mesmo, tendo em vista apenas o seu prazer e a sua satisfação. Não importa que sejam coisas grandes ou pequenas. O que interessa é que algumas delas possam facilmente ser feitas todos os dias e que efetivamente as façamos! Isso aumenta o seu senso de bem-estar e satisfação em relação à vida, e isso, por sua vez, contribui para ajudá-lo a criar uma vida mais agradável.

7. **Lista dos que necessitam de cura ou de assistência.** Ponha no papel os nomes de todas as pessoas que estão sofrendo de alguma doença ou precisando de apoio e assistência de qualquer espécie. Escreva afirmações especificamente destinadas a elas. Todas as vezes que você folhear o seu caderno de anotações, você estará enviando um pouco da sua energia a essas pessoas.

8. **Fantasias e idéias criativas.** Tome nota de quaisquer idéias, planos ou sonhos para o futuro, mesmo que lhe pareçam altamente improváveis ou que você tenha certeza de que nunca irá levá-los a cabo. Isso o ajudará a soltar-se e irá estimular a sua imaginação.

Você talvez tenha dificuldade para arranjar algum tempo na sua agenda a fim de trabalhar no seu caderno de anotações. No entanto, se reservar para essa finalidade alguns minutos todos os dias ou uma hora a cada duas semanas, você irá descobrir que a quantidade de trabalho realizado no plano interior foi tão grande que, em geral, vale mais de cem vezes o montante de tempo e de energia que você deixou de despender no plano exterior para dedicar ao seu caderno de anotações.



Purificação

Ao aprender a utilizar a visualização criativa, é possível que você venha a entrar em contato com bloqueios existentes dentro de si mesmo que o impedem de alcançar os seus valores mais elevados.

Um "bloqueio" é um local em que a energia é retida – ela não se movimenta, não flui. Em geral, os bloqueios são causados inicialmente por emoções reprimidas, tais como medo, a culpa e/ou o ressentimento (o rancor), os quais fazem com que a pessoa "estacione" e deixe de progredir espiritual, emocional, mental e mesmo fisicamente.

O procedimento para se lidar com um bloqueio em qualquer nível consiste em fazer com que a energia movimente-se e flua nessa área. Para isso é necessário:

1. Aceitação mental e emocional (em termos físicos, isso se manifesta na forma de relaxamento e libertação).

2. Uma análise lúcida que leve à compreensão da raiz do problema – a qual sempre é uma crença ou uma atitude limitadora.

Assim, ao lidarmos com uma área de nossa consciência onde temos um bloqueio, a primeira coisa que precisamos fazer é experimentar com amor e com aceitação (e da forma mais plena possível) a emoção que lá aprisionamos. Ao fazê-lo, induzimos a energia bloqueada a mover-se, e temos a oportunidade de examinar as crenças e as atitudes negativas subjacentes que foram responsáveis pelo surgimento do problema. Podemos, então, olhá-las de frente e permitir que se desfaçam por si mesmas.

Por mais espantoso que seja, parece que o processo de localizar com precisão as nossas crenças constritivas e de aceitar os nossos sentimentos em relação a elas é que realiza toda a mágica. É quase inevitável que as dificuldades acabem se desfazendo uma vez que tenhamos entendido e aceitado a nós mesmos. A coisa é muito mais simples do que você possa pensar.

O truque consiste em *amar*, em *aceitar a si mesmo compassivamente* e, simultaneamente, em perceber com toda a clareza que você está pronto para livrar-se dessas crenças por serem limitadoras, destrutivas e *falsas*.

Eis algumas das crenças que costumam ser mais comuns e perturbadoras:

Existe alguma coisa errada comigo... Não valho grande coisa, nem mereço nada de especial.

Fiz coisas ruins (ou uma coisa ruim) na minha vida e mereço sofrer (ser punido) por isso.

As pessoas (inclusive eu) são basicamente más – egoístas, cruéis, estúpidas, indignas de confiança, tolas, etc.

O mundo é um lugar perigoso.

Não existe_____(amor, dinheiro, coisas boas, etc.) suficiente para todos, de modo que:

Preciso lutar para obter o meu quinhão
ou
Não há esperança; nunca terei o bastante
ou
Se eu tiver muito, outra pessoa não receberá o que lhe baste.

A vida é feita de dor, de sofrimento e de trabalho duro... Não se supõe que ela deva ser agradável.

Amar é perigoso... Eu poderia acabar me machucando.

O poder é perigoso... Eu poderia prejudicar alguém.

O dinheiro é a raiz de todos os males. O dinheiro corrompe.

O mundo não tem mesmo jeito e nunca terá. De fato, ele está ficando cada vez pior.

Não tenho nenhum controle sobre o que me acontece... Sou incapaz de fazer o que quer que seja a respeito da minha vida ou da situação mundial.

Leia novamente todas essas frases negativas e veja se alguma delas reflete uma suposição subjacente ao seu próprio sistema de crenças ou à sua estrutura emocional.

Por mais deprimentes que essas frases tenham lhe parecido quando você as leu, o fato é que todos nós adotamos alguns desses (ou outros) pontos de vista negativos acerca da realidade, pelo menos em certo grau. Se não o tivéssemos feito, todos estaríamos nos manifestando como seres plenamente realizados, visto que é apenas o grau de nossa aceitação dessas crenças que nos impede de tomar consciência da nossa natureza divina.

E não é de admirar que tenhamos incorporado essas idéias ao nosso senso de realidade — elas são extremamente comuns nessa fase da nossa evolução. De fato, atualmente o mundo está sendo dirigido de acordo com essas idéias, embora — para nossa felicidade — isso esteja rapidamente mudando.

O que importa é percebermos que elas são apenas *crenças*, sem nenhuma verdade objetiva. Ainda que às vezes elas possam nos dar a *impressão* de serem verdadeiras quando

observamos o que acontece à nossa volta, isso só acontece por causa do grande número de pessoas que acreditam nelas e agem de acordo com a sua crença.

A medida mais eficaz que você pode tomar para mudar o mundo consiste em adotar pontos de vista mais positivos a respeito da realidade, das pessoas e da natureza da vida... e começar a agir em conformidade com eles.

Este livro lhe proporcionará algumas ferramentas para isso.

Exercícios de purificação:

Se você estiver tendo dificuldade para atingir uma meta ou para sentir dentro de si mesmo alguma espécie de resistência a essa conquista, experimente fazer esse exercício:

1. Pegue uma folha de papel e escreva na parte de cima: "A razão pela qual não posso ter o que quero é que..." Em seguida, comece imediatamente a fazer uma lista de todos os pensamentos que lhe vierem à cabeça para completar a sentença. Não se demore muito nesse exercício, nem o leve muito a sério; apenas escreva rapidamente cerca de 20 ou 30 coisas que lhe ocorram mesmo que possam parecer-lhe tolas ou estúpidas. A título de ilustração, essa lista poderia ser mais ou menos assim:

A razão pela qual não posso ter o que quero é que..."
Sou demasiado preguiçoso
Não tenho suficiente dinheiro
Isso não existe
Já tentei antes e nunca "deu certo"
Mamãe disse que eu não poderia
Não quero
É muito difícil
John não gostaria disso
Seria muito divertido
e assim por diante...

2. Repita o mesmo exercício mencionando especificamente o que você deseja. Por exemplo: "A razão pela qual não posso ter um bom emprego é que..." No mais, proceda como no exercício anterior.

A seguir, sente-se tranqüilamente por alguns minutos e verifique se algum dos pensamentos que você colocou no papel lhe parecem verdadeiros, ou seja, se em alguma medida você realmente acredita neles. Procure simplesmente ter uma noção das espécies de limitações que você impõe a si mesmo e ao seu mundo.

3. Em seguida, faça uma lista das atitudes mais negativas que lhe ocorrerem em relação a você mesmo, às outras pessoas, aos seus relacionamentos, ao mundo, à vida, etc.

Mais uma vez, sente-se tranqüilamente com a sua lista e procure descobrir quais dessas idéias podem estar exercendo — conscientemente ou não — alguma influência emocional sobre você.

Se durante a realização desses exercícios você, em algum momento, sentir qualquer espécie de emoção, procure entregar-se a ela e experimentá-la da forma mais plena possível e com total aceitação. Pode ser que passem rapidamente pela sua mente fragmentos de uma experiência vivida na infância ou algo que os seus pais ou professores costumavam dizer-lhe, e que contribuiu para determinar a sua maneira de encarar o mundo.

4. Quando sentir que o processo já se completou e, principalmente, se tiver entrado em contato com uma ou mais das crenças negativas que você tem, simplesmente rasgue a sua lista e jogue fora os pedaços. Isso irá simbolizar o quanto é pequeno o poder que elas realmente têm sobre sua vida.

Em seguida, sente-se tranqüilamente, relaxe-se e faça algumas afirmações que possam ajudá-lo a substituir as suas crenças limitadoras e destrutivas por pontos de vista mais construtivos, abertos e positivos.

Alguns exemplos de afirmações que purificam:

Neste momento, liberto-me de todo o meu passado. Tudo acabou e estou livre!

Agora desfaço-me de todas as minhas crenças negativas e limitadoras. Elas não têm mais nenhum poder sobre mim!

Neste momento, perdôo e liberto a todos. Somos todos livres e felizes.

Não preciso tentar agradar aos outros. Independentemente do que eu faça, sou uma pessoa naturalmente agradável e digna de amor!

Neste momento, livro-me de todas as culpas, temores, ressentimentos, decepções e rancores que vinham se acumulando. Estou livre e tranqüilo!

Todas as minhas atitudes e conceitos negativos em relação a mim mesmo estão agora se desfazendo. Amo e aprecio a mim mesmo!

Todos os obstáculos à plena expressão e à fruição da minha vida estão desaparecendo neste momento.

O mundo é um lugar maravilhoso para se viver.

O universo sempre nos dá o que precisamos.

Exercícios de purificação adicionais:

1. Perdão e libertação. Pegue um pedaço de papel e escreva o nome de todas as pessoas que a seu ver o tenham maltratado, magoado, injustiçado ou em relação às quais você sinta ou tenha sentido ressentimento, mágoa ou raiva. Ao lado do nome de cada pessoa, escreva o que elas lhe fizeram ou o motivo pelo qual você nutre ressentimento em relação a elas.

A seguir, feche os olhos, relaxe-se e visualize ou imagine todas essas pessoas, uma de cada vez. Converse um pouco com cada uma delas e explique-lhes que no passado você sentiu raiva ou nutriu ressentimento em relação a elas, mas que agora você vai empenhar o melhor dos seus esforços para perdoá-las por tudo e dissolver e libertar toda a ener-

gia obstruída entre vocês. Abençoe-as e diga-lhes: "Eu o perdôo e o liberto. Siga o seu caminho e seja feliz".

Quando tiver terminado com esse processo, escreva no seu papel: "Eu agora perdôo e liberto todos vocês", e jogue-o fora, simbolizando a sua libertação das experiências do passado.

Muitas pessoas acabam descobrindo que esse processo de perdão e de libertação realiza verdadeiros milagres no sentido de proporcionar alívio imediato às suas velhas cargas de ressentimento e de hostilidade. O mais espantoso, porém, é que as outras pessoas envolvidas captarão, em termos psíquicos, o perdão recebido, e isso as ajudará a purificar também as suas vidas — mesmo que não voltem a ver quem as perdoou.

É possível que ao tentar este processo pela primeira vez você não experimente alívio nem libertação em relação a certas pessoas (especialmente no caso dos pais, dos cônjuges ou das outras pessoas muito importantes para você). Se isso acontecer, continue a realizar o processo regularmente, continue a perdoá-las e a abençoá-las com toda a força do seu coração, e o problema acabará sendo solucionado. (Tenha sempre em mente que você estará fazendo isso em benefício de si mesmo, da sua saúde e da sua felicidade.)*

Muitas pessoas curam-se milagrosamente de diversos problemas físicos graças a este processo, porque diversas doenças, tais como o câncer e a artrite, acham-se diretamente relacionados com a raiva e o ressentimento.

2. O próximo passo é fazer uma lista de todas as pessoas que você julga ter magoado ou contra às quais acredita ter cometido alguma injustiça. Escreva ao lado de cada nome o que você tiver feito a elas.

Volte a fechar os olhos, relaxe-se e imagine cada uma dessas pessoas uma de cada vez. Diga a elas o que você lhes

* Recomendo a leitura do livro de Catherine Ponder, *The Prospering Power of Love.*

fez e peça-lhes que o perdoem e o abençoem. Depois, visualize-as fazendo isso.

Quando tiver terminado o processo, escreva na parte de baixo do papel (ou através de toda a folha): "Eu agora perdôo a mim próprio e me absolvo para sempre de toda a culpa!" Em seguida, rasgue o papel e jogue-o fora.

Um último processo de purificação:

Verifique os seus armários, gavetas, porões, garagem ou escrivaninha – onde quer que você tenha acumulado "bugigangas" que não têm mais utilidade – e jogue-as fora ou doe-as a alguém.

Essa ação concreta e vigorosa, em termos físicos, simboliza o que você está fazendo nos níveis físico, mental e emocional – livrando-se das velharias inúteis, dinamizando o fluxo da energia e "pondo a sua casa em ordem". Isso o fará sentir-se ótimo, especialmente se durante o processo você também fizer afirmações como essas:

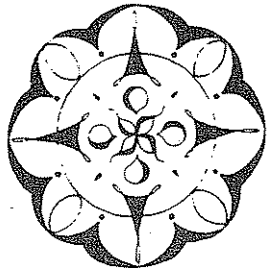
"Quanto mais faço doações, maior é o espaço que se abre para que coisas boas venham até mim."

"Adoro dar e adoro receber."

"À medida que limpo e ponho em ordem o ambiente em que vivo, limpo também e coloco em ordem todos os aspectos da minha vida."

"Agora estou pondo a minha vida em ordem e me preparando para aceitar todo o bem que está vindo ao meu encontro neste momento."

"Neste momento, agradeço por tudo que tenho de bom e por todas as coisas boas que vão acontecer para mim."



Afirmações por Escrito

A técnica que estou prestes a descrever produziu em muitas ocasiões diferentes algumas das mais rápidas e dramáticas mudanças ocorridas na minha vida. Trata-se de uma combinação entre as afirmações feitas por escrito e um processo de purificação. Adoro-a por ser muito simples e fácil de usar e, não obstante, extremamente eficaz.

A técnica de fazer afirmações por escrito é bastante dinâmica, devido ao grande poder que a palavra escrita tem sobre as nossas mentes. Nós as lemos e escrevemos ao mesmo tempo, o que equivale a um duplo movimento da energia.

Tome uma afirmação com a qual você queira trabalhar e escreva-a de 10 a 20 vezes numa folha de papel. Utilize o seu nome e procure escrever na primeira, na segunda e na terceira pessoas. (Por exemplo: eu, John, sou um cantor e compositor talentoso. John, você é um cantor e um

compositor talentoso. John é um cantor e um compositor talentoso.)

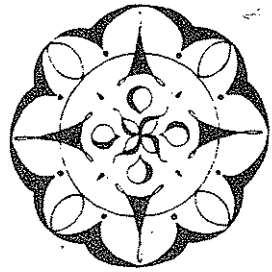
Não se limite a escrever mecanicamente; é necessário que você realmente pense no significado das palavras que estiver escrevendo. Verifique se você está sentindo algum tipo de resistência, de dúvida, ou de pensamento negativo a respeito do que está escrevendo. Quando quer que isso aconteça (mesmo que apenas ligeiramente), vire o papel e escreva no verso o motivo pelo qual a afirmação não pode ser verdadeira, nem pode surtir efeito. (Por exemplo: "Na verdade, não sou suficientemente bom." "Sou demasiado velho." "Isso não vai funcionar.") A seguir, volte a escrever as afirmações.

Ao terminar, dê uma olhada no verso do papel. Se tiver sido honesto, você terá uma boa idéia das razões pelas quais você não se permite ter o seu desejo satisfeito nesse caso em particular.

Tendo isso em mente, procure imaginar outras afirmações que você possa fazer para se contrapor a essas crenças e temores negativos, e comece a colocá-las no papel. Outra possibilidade é manter-se fiel às afirmações originais, se elas lhe parecerem eficazes, ou modificá-las ligeiramente, tornando-as mais exatas.

Continue a escrever as afirmações uma ou duas vezes por dia durante alguns dias. Tendo realmente conseguido formar um quadro razoavelmente fiel da sua negatividade, suspenda o registro desses pensamentos no verso do papel e continue a escrever apenas as afirmações positivas.

A minha própria experiência com esse processo indica que o que quer que afirmemos freqüentemente se manifesta em questão de dias ou mesmo de poucas horas. Eu mesma tenho obtido dessa maneira preciosas luzes a respeito do meu próprio ser.



O Estabelecimento de Metas

Pode ser que a parte mais difícil do processo de obter o que queremos da vida consista simplesmente em resolvermos o que é que realmente queremos! E, no entanto, não há dúvida de que esta seja a parte mais importante de todas.

Na minha vida, isso tem sido invariavelmente verdadeiro: tão logo eu tenho uma intenção bastante clara e firme de criar determinada coisa, ela se manifesta quase que imediatamente (freqüentemente em questão de horas ou de dias, depois de ter formado uma idéia nítida a respeito do assunto) e com muito pouco esforço. A coisa acontece como uma espécie de "estalo" na minha consciência, no momento em que, subitamente, sinto que descobri o que quero e que vou consegui-lo... Geralmente, preciso dispensar algum tempo e esforço ao processo antes de poder chegar a esse estado de lucidez. E muitas vezes o "estalo de lucidez" foi procedido por sentimentos de confusão e de desespero, contra

os quais fui obrigada a lutar. Assim, o melhor que você tem a fazer é não se preocupar... A escuridão mais profunda é a que antecede a aurora.

A descoberta do que você deseja em sua vida pode ser facilitada através do processo de estabelecer metas. Diversas vezes, pude comprovar a utilidade de realizar alguns exercícios com papel e caneta, os quais irei compartilhar com você. É importante ter algumas coisas em mente quando estiver trabalhando com o estabelecimento de metas:

Lembre-se de que estabelecer metas *não* implica a obrigação de ficar preso a elas. Você poderá alterá-las sempre que achar essa mudança necessária.

Lembre-se ainda que estabelecer metas também *não* significa que você terá de lutar e de se esforçar para alcançá-las. Pelo contrário: a definição de meta poderá ajudá-lo a viver com maior prazer e facilidade. A natureza da vida é movimento e criatividade, e as metas lhe proporcionam uma direção na qual canalizar a sua energia criativa. Assim, elas o ajudam a dar sua contribuição ao mundo, e isso aumenta a sua sensação de bem-estar e de satisfação para com a vida. As metas existem para ajudá-lo e para apoiá-lo na conquista dos seus verdadeiros objetivos.

As metas podem ser estabelecidas com o espírito de que a vida é um jogo agradável de se jogar, e que pode nos proporcionar valiosas recompensas. Embora não devam ser levadas muito a sério, é preciso que você lhes dê suficiente importância para que elas sejam verdadeiramente úteis a você.

Você talvez venha a descobrir que o próprio processo de escolher as suas metas pode gerar uma certa resistência emocional. Você pode vir a experimentar essa resistência de várias maneiras, tais como sentindo-se deprimido, desesperado ou torturado pela idéia de tentar estabelecer metas. Outra possibilidade é que você sinta vontade de se distrair comendo, dormindo ou fazendo alguma outra coisa. Essas reações emocionais (se você as tiver) fornecem indícios quanto às maneiras pelas quais você mesmo não se permite obter o que deseja da vida. É importante que você prossiga, expe-

rimente esses sentimentos e essas reações e continue com o processo. Depois que tiver se deixado envolver por ele é que você descobrirá o seu valor.

Uma vez mais você tem a possibilidade de desfrutar inteiramente todo o processo e achá-lo bastante expansivo, divertido e elucidativo. É o que espero!

Não transforme a escolha das suas metas em algo excessivamente complicado ou significativo. Comece pelas coisas mais simples e óbvias. Lembre-se que você sempre tem a possibilidade de alterá-las e de amadurecê-las ao longo da sua caminhada.

Exercícios:

1. Sente-se com papel e caneta nas mãos e escreva as seguintes categorias:

Trabalho/carreira

Dinheiro

Estilo de vida/bens

Relacionamentos

Expressão dos seus próprios talentos e da sua personalidade

Lazer/viagens

Desenvolvimento pessoal/educação

A seguir, considerando a atual situação da sua vida, anote ao lado de cada categoria algumas coisas que você gostaria de ter, de mudar ou de aperfeiçoar num futuro próximo. Não se demore muito pensando no que escrever; vá simplesmente anotando as idéias que lhe parecerem boas possibilidades.

O propósito deste exercício é torná-lo mais desembaraçado e fazê-lo refletir sobre o que você deseja nas diversas esferas da sua vida.

2. Pegue um outro pedaço de papel e escreva na parte de cima: "Se eu pudesse ser, fazer e ter tudo o que desejo, esta seria a situação ideal da minha vida":

Relacione em seguida as mesmas sete categorias e embaixo de cada uma delas escreva um ou dois parágrafos (ou tantos quanto desejar) descrevendo um cenário ideal na medida em que sua imaginação o permita.

O propósito deste exercício é conduzi-lo para além das suas limitações atuais, de forma que a sua imaginação assuma o controle e realmente lhe permita ter tudo o que você possa desejar.

Quando tiver completado isso, acrescente mais uma categoria — situação mundial/meio ambiente. Descreva as mudanças que você gostaria que ocorressem no mundo durante a sua vida — o advento da paz mundial, o fim da pobreza, a conscientização das pessoas em relação ao planeta Terra, as escolas como estimulantes centros de aprendizado, os hospitais como verdadeiros centros de cura, e assim por diante. Nesta categoria, você pode dar plena vazão à sua criatividade. É bem possível que você tenha uma grande variedade de idéias interessantes nas quais nunca havia pensado antes.

Em seguida, releia tudo que você escreveu e reflita sobre isso durante algum tempo. Crie para si mesmo uma representação mental de uma vida maravilhosa num mundo harmonioso.

3. Pegue mais uma folha de papel em branco. Com base nos aspectos mais significativos do cenário ideal que você imaginou no exercício anterior, faça uma relação das dez ou doze metas que você atualmente *considera serem as mais importantes da sua vida. Lembre-se que você poderá alterar e revisar essa lista em todas as ocasiões (e de vez em quando é mesmo recomendável fazê-lo).*

4. Escreva em seguida: "Metas para os Próximos Cinco Anos", e relacione as mais importantes, as quais você gostaria de atingir num prazo de cinco anos.

É uma maravilha escrever as suas metas na forma de afirmações, como se elas já tivessem sido alcançadas.

Isso o ajudará a conseguir um resultado mais eficaz. Por exemplo:

Agora possuo 10 hectares de terra no campo, com uma linda casa, pomares, um riacho e diversos animais.

Agora recebo um bom dinheiro e me mantenho com facilidade cantando e tocando minhas próprias músicas para platéias entusiásticas e agradecidas.

Ao escrever as suas metas, certifique-se de relacionar coisas que lhe sejam verdadeiras e significativas, coisas que você realmente queira, e *não* o que você acha que *deveria* querer. A menos que você o queira, não é preciso que outra pessoa venha a inteirar-se das suas metas. O importante é que você seja completamente honesto consigo mesmo.

5. Repita o processo anterior com as suas metas para o próximo período de um ano. Não faça uma lista demasiado grande; se elas forem muitas, mantenha apenas as cinco ou seis mais importantes. Verifique se elas são coerentes com as suas metas para os próximos cinco anos, ou seja, certifique-se de que elas apontam na mesma direção geral, de modo que ao cumprir as suas metas anuais você avance mais um passo rumo à realização das outras para os próximos cinco anos. Por exemplo: se uma das suas metas para os cinco anos seguintes for possuir o seu próprio negócio, uma das suas metas anuais poderia ser economizar uma determinada quantia para esse propósito ou arranjar um emprego numa área semelhante, de modo que você pudesse obter o tipo de experiência de que irá necessitar.

Em seguida, anote as suas metas para os próximos seis meses, um mês e uma semana a contar do momento em que você estiver lendo estas palavras. Procure também limitar o número de metas e escolha as três ou quatro mais importantes. Seja realista quanto ao que você será capaz de fazer em relação às metas de curto prazo. Verifique mais uma vez se elas são coerentes com as de longo prazo.

É possível que você ache difícil ser assim tão específico em relação aos eventos de um futuro distante, e sinta um certo desconforto em planejar o seu futuro. Entretanto, o simples fato de elaborar um plano não significa que você seja obrigado a segui-lo; o mais provável é que você se veja forçado a modificá-lo consideravelmente. Este exercício tem os seguintes propósitos:

a) praticar a definição de metas,
b) reconhecer que algumas de suas fantasias *podem* se tornar realidade, se você assim o desejar, e
c) entrar em contato com alguns importantes objetivos da sua vida.

A minha sugestão é que você mantenha as suas metas em seu caderno de anotações. De vez em quando, mais ou menos uma vez por mês, ou quando sentir que isso pode ser-lhe útil, sente-se com o seu caderno de anotações e refaça alguns dos processos, revisando e reformulando as suas metas à medida que isso se mostrar necessário. Não deixe de colocar data nos papéis e conserve o seu caderno de anotações sempre em ordem. É muito interessante e ilustrativo reler as nossas anotações e acompanhar a maneira como gradualmente evoluíram.

Algumas regras gerais:

1. Para as metas de curto prazo (uma semana, um mês) seja bastante simples e realista – escolha coisas que você esteja razoavelmente certo de poder executar, exceto no caso de sentir um desejo especial de aceitar um grande desafio (o que, às vezes, também pode ser muito bom). Quanto mais distantes no tempo estiverem fixadas as suas metas, mais ousado e imaginativo você poderá ser, de modo que os seus horizontes estejam constantemente se tornando mais largos.
2. Ao descobrir que não conseguiu realizar algumas de suas metas (o que inevitavelmente acontece), não se censure nem presuma que você tenha falhado. Apenas admita clara-

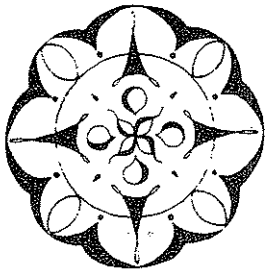
mente para si mesmo que você não cumpriu essa meta, e decida se ela ainda continua a ser uma meta para você, isto é, resolva se quer voltar a segui-la ou se prefere deixá-la de lado. É da maior importância que você reconheça, dessa maneira, as metas não realizadas. Do contrário, elas podem se acumular nos escaninhos da sua mente e fazer com que inconscientemente você sinta ter "fracassado", o que eventualmente tenderá a fazê-lo evitar a fixação das metas.

3. Ao descobrir que cumpriu uma das suas metas – mesmo que for uma das menos importantes – não deixe de congratular-se consigo mesmo por essa realização. Faça um elogio a si mesmo e goze pelo menos durante alguns momentos a satisfação dessa conquista. Muito freqüentemente nós realizamos uma das nossas metas e nos esquecemos até de nos deleitarmos com o fato de tê-la conseguido!

4. Não seja exagerado. Estabeleça as metas que lhe pareçam apropriadas. No caso de sentir-se sobrecarregado, confuso ou desanimado... simplifique. É também possível que você queira trabalhar com metas relativas apenas a um determinado aspecto da sua vida, tal como o seu trabalho ou os seus relacionamentos. Em última análise, este processo irá ajudá-lo a apreciar melhor a vida.

Se você não estiver conseguindo cumprir muitas das suas metas, é provável que esteja estabelecendo-as num nível irreal e elevado ou que não as deseje verdadeiramente e, portanto, não tenha realmente a intenção de persegui-las. Escolha metas que você realmente goste e deseje.

As suas metas devem fazê-lo sentir-se *bem* – elevado, engrandecido e desafiado. Do contrário, encontre outras que o façam!



Cenário Ideal

A visualização criativa pode assumir a forma de imagens mentais, de palavras faladas (afirmações), de palavras escritas ou de uma representação física (mapa do tesouro). Qualquer coisa que o ajude a criar um projeto bem definido contribui para aumentar a eficácia da visualização criativa.

Este exercício irá ajudá-lo a criar uma clara imagem mental por meio da palavra escrita. Ele o ajudará a formar uma idéia mais clara no que diz respeito ao que você realmente deseja, e isso, por sua vez, irá facilitar a realização de suas aspirações. Dele faço uso para todas as minhas metas mais importantes.

Exercício:

Pense numa meta que lhe seja importante, seja ela de curto ou de longo prazo.

Indique-a o mais claramente possível numa só frase.

Embaixo disso escreva Cenário Ideal *e comece a descrever a situação exata que você gostaria que existisse quando a sua meta fosse alcançada. Faça a descrição no presente, como se fosse algo que já existisse, e acrescente todos os detalhes que desejar.*

Quando tiver terminado escreva na parte de baixo do papel:

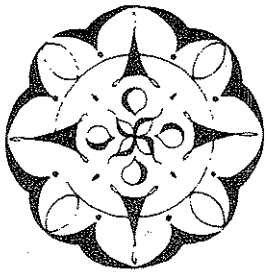
"Isso ou algo ainda melhor agora se manifesta para mim de uma maneira totalmente satisfatória e harmoniosa", e acrescente quaisquer outras afirmações que desejar, assinando o seu nome.

Em seguida, sente-se tranqüilamente, relaxe-se e visualize o seu cenário ideal num nível mental de meditação e faça as suas afirmações.

Conserve o seu cenário ideal no seu caderno de anotações, na escrivaninha, ao lado da sua cama ou afixado na parede. Leia-o regularmente e faça as alterações que se mostrem necessárias. Pense nele durante os seus períodos de meditação.

Mais uma coisa. Mesmo que você o deixe esquecido numa gaveta, e não volte mais a pensar no assunto, é bastante provável que ele, de alguma forma, acabe se manifestando. . . sem que você tenha lhe transmitido conscientemente nenhuma energia.

Ao rever minhas velhas metas, cenários ideais e mapas do tesouro, muitas vezes tenho me surpreendido ao descobrir que as coisas há muito tempo esquecidas se manifestaram na minha vida quase exatamente da maneira como eu originalmente as havia representado.



Mapas do Tesouro

A elaboração de um "mapa do tesouro" é uma técnica muito poderosa e divertida.

Um mapa do tesouro é uma representação física da realidade que você deseja. Trata-se de algo importante porque cria uma representação particularmente clara e nítida que passa a atrair e a concentrar energia na meta em questão. Um mapa do tesouro assemelha-se à planta de um edifício.

Você pode confeccionar um mapa do tesouro com desenhos ou pinturas, fazendo colagens com palavras, ilustrações e fotografias tiradas de livros, revistas, cartões, etc. Não se preocupe se não ficar muito bonito. Mapas do tesouro simples e infantis são tão eficazes quanto grandes obras de arte!

Basicamente, o mapa do tesouro deve representá-lo em seu cenário ideal, com suas metas plenamente assimiladas.

Eis aqui algumas diretrizes que irão ajudá-lo a elaborar mapas do tesouro mais eficazes:

1. Faça um mapa do tesouro para uma única meta ou área da sua vida, de modo que você possa ter certeza de incluir todos os elementos sem que ele fique por demais complicado. Isso irá permitir que a sua mente concentre-se nele com maior facilidade e clareza do que seria possível se todas as suas metas fossem incluídas num único mapa do tesouro. Você talvez queira fazer um mapa do tesouro para os seus relacionamentos, um para a sua vida profissional, outro para o seu desenvolvimento espiritual e assim por diante.

2. Você pode fazê-lo do tamanho que lhe for conveniente e conservá-lo em seu caderno de anotações, pendurá-lo na parede do seu quarto ou levá-lo consigo no bolso da calça ou numa bolsa. Costumo fazer os meus em cartolina, que é mais resistente do que o papel.

3. Não deixe de incluir-se na representação. Para um efeito mais realista, você pode usar uma foto ou incluir um desenho de si mesmo. Represente-se sendo, fazendo ou tendo o que você deseja – viajando ao redor do mundo, vestindo roupas novas, sendo o orgulhoso autor de um novo livro, etc.

4. Represente a situação na sua forma completa e ideal, como se ela realmente existisse. Não é preciso que você indique *como* isso vai acontecer, o mapa representa apenas o resultado final. Não inclua nele nada negativo ou indesejável.

5. Faça-o bem colorido para intensificar o seu poder e o impacto sobre a sua consciência.

6. Represente-se num cenário real e cuide para que ele lhe pareça verossímil.

7. Inclua nele algum símbolo do infinito que lhe pareça poderoso e significativo. Pode ser uma cruz, Cristo, Buda, um sol irradiando luz, ou alguma outra coisa que represente a inteligência universal (Deus). Trata-se de um reconhecimento e de um lembrete de que tudo procede da fonte universal.

8. Inclua afirmações no seu mapa do tesouro. *"Eis-me aqui, dirigindo a minha nova camionete. Eu a adoro e tenho bastante dinheiro para mantê-la."*

Não deixe de incluir também a afirmação cósmica *"isto ou algo ainda melhor manifesta-se agora na minha vida de uma maneira completamente harmoniosa e satisfatória para todos os interessados".*

O processo de criar o seu mapa do tesouro constitui um poderoso passo rumo à realização de sua meta. Depois disso, basta passar alguns minutos por dia olhando tranqüilamente para o seu mapa e pensar nele de vez em quando no decorrer do dia. Não será preciso fazer mais nada.

Sugestão de algumas idéias para a elaboração de mapas do tesouro

Apresento a seguir algumas possíveis idéias para a elaboração de mapas do tesouro:

Saúde: Represente-se como uma pessoa perfeitamente sadia, ativa e bonita, participando de quaisquer atividades que indiquem uma saúde perfeita.

Peso ou condição física: Represente-se com um corpo perfeito (recorte de uma revista o corpo de alguém que tenha uma constituição semelhante à que você teria em perfeitas condições físicas e cole uma fotografia da sua cabeça no local apropriado da ilustração), sentindo-se extremamente satisfeito consigo mesmo. Você pode expressar o que estiver sentindo através de balões saindo da sua boca, como nas histórias em quadrinhos: *"Eu me sinto maravilhosamente bem e tenho uma ótima aparência, agora que peso 70 kg e estou em excelente forma física".*

Auto-imagem e beleza: Represente-se como você gostaria de sentir-se em relação a si mesmo. . . uma pessoa bonita, tranqüila, carinhosa, animada e que sabe apreciar a vida. Inclua palavras e símbolos que, no seu entender, representem essas qualidades.

Relacionamentos: Coloque no seu mapa do tesouro fotografias de si mesmo e de amigos, namorados, cônjuges ou filhos juntamente com ilustrações, símbolos e afirmações mos-

trando que você é feliz, afetuoso e comunicativo, que tem uma vida sexual maravilhosa e assim por diante.

Se estiver buscando um novo relacionamento, encontre palavras e ilustrações que representem as qualidades que você deseja na pessoa e no relacionamento; represente-se junto à pessoa ideal para você.

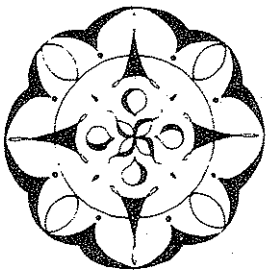
Emprego e carreira: Represente-se fazendo o que você realmente quer fazer, trabalhando ao lado de pessoas agradáveis e interessantes, ganhando muito dinheiro (especifique o quanto você quer receber), no local da sua preferência e com quaisquer outros detalhes relevantes.

Criatividade: Utilize símbolos, cores e ilusfrações que indiquem que a sua criatividade está se expandindo. Represente-se fazendo e manifestando coisas lindas, criativas e interessantes e achando isso ótimo.

Família e amigos: Represente membros da sua família ou amigos relacionando-se uns com os outros de uma maneira totalmente harmoniosa e cheia de amor.

Viagens: Represente-se onde quer que você deseje estar, e com tempo e dinheiro de sobra para desfrutar a viagem.

E por aí vai. Você captou a idéia. Divirta-se!



Saúde e Beleza

Existem muitas maneiras pelas quais a visualização criativa pode ser usada para conservar e melhorar a nossa saúde, a nossa condição física e a nossa beleza. Assim como todo o resto, nossa saúde e atratividade também são criadas por nossas atitudes mentais. Deste modo, modificações nas nossas crenças e na maneira como nos vemos podem acarretar profundas conseqüências físicas.

Já tive a oportunidade de mencionar a importância de se fazer mapas do tesouro nessas áreas. Aqui estão algumas outras técnicas que gosto de utilizar. Estou certa de que você irá descobrir muitas outras por conta própria.

Exercício físico

Você pode usar a visualização criativa e as afirmações para ajudá-lo a obter o máximo benefício e prazer de qual-

quer espécie de exercício físico que você venha a praticar. A visualização pode ser utilizada durante a realização dos exercícios físicos e também nas outras ocasiões, quando você estiver fazendo meditação ou relaxamento.

Se você gosta de correr, por exemplo, visualize-se correndo rápida, suave e infatigavelmente. Durante a corrida, imagine-se dando um enorme pulo a cada passo e cobrindo sem esforço uma grande distância, quase chegando a voar. Por ocasião dos períodos de relaxamento, diga a si mesmo que você está ficando cada dia mais rápido, mais forte e em melhor forma física. Visualize-se ganhando corridas, se essa for uma das suas metas.

Se você dança ou faz yoga, aproveite essas oportunidades para concentrar-se no seu corpo e nos seus músculos, para imaginá-los relaxados e estirados, e para visualizar-se tornando-se cada vez mais ágil e flexível.

Faça uso da visualização criativa para aprimorar as suas habilidades no seu esporte favorito. Imagine-se ficando cada vez mais proficiente, até atingir a completa preeminência no que faz.

Tratamentos de beleza

Faça regularmente coisas que lhe dêem a sensação de estar dando uma atenção especial a si mesmo e cuidando bem do seu corpo. O uso da visualização criativa pode transformar a rotina cotidiana num ritual de tratamento de beleza.

Tome uma ducha quente, por exemplo, e visualize o calor da água relaxando, acariciando e curando o seu corpo. Imagine todos os seus problemas derretendo-se ou sendo levados pela água, restando apenas a sua radiosidade natural a brilhar dentro de você.

Passe um creme sobre o seu corpo, dê a si mesmo uma completa e dedicada atenção e afirme que a sua pele está se tornando cada vez mais linda e suave. Ao lavar a cabeça, concentre-se no que estiver fazendo e afirme que os seus cabelos

estão mais volumosos, brilhantes e saudáveis do que jamais estiveram antes. Quando estiver escovando os dentes, afirme mentalmente que eles estão ficando mais fortes, mais saudáves e mais bonitos. E assim por diante.

Rituais de alimentação

Muitas pessoas possuem conceitos negativos em relação à comida. Receamos que ela vá nos deixar gordos ou doentes, mas tendemos compulsivamente a continuar comendo os mesmos alimentos que nos causam essas preocupações. Isso produz um estado de estresse e conflito interno que pode eventualmente acabar gerando a obesidade e a doença que havíamos temido.

Além do mais, muitas pessoas não prestam a necessária atenção ao ato de comer. Estamos quase sempre tão ocupados falando e pensando em outras coisas que deixamos de atentar para o gosto delicioso e para o alto valor nutritivo das coisas que comemos.

O comer é um ritual realmente extraordinário, um espantoso processo através do qual as diversas formas de energia do universo são transformadas na energia que constitui os nossos organismos. Tudo o que pensamos ou sentimos nessa ocasião faz parte da alquimia.

Eis aqui um ritual a ser praticado, se possível pelo menos uma vez por dia, independentemente do que você esteja comendo:

Sente-se com a comida diante de você. Feche os olhos por um instante, relaxe-se e respire fundo. Agradeça mentalmente pela comida ao universo e a todos os seres que contribuíram para provê-la, incluindo plantas, animais e as pessoas que a produziram e a prepararam para você.

Abra os olhos e olhe para a comida; preste atenção ao seu aspecto e cheiro. Comece a comê-la bem devagar, atentando realmente para a comida e sentindo o seu sabor. Quando estiver comendo, diga mentalmente a si mesmo que a co-

mida está sendo transformada na energia vital a ser usada por você. Diga a si mesmo que o seu corpo está aproveitando tudo o que necessita e eliminando o resto sem dificuldade. Imagine que você está se tornando mais saudável e atraente em conseqüência de comer esse alimento. Faça isso independente de quaisquer outros conceitos que você possa ter em relação ao bem ou ao mal que esse alimento vá lhe fazer.

Se possível, coma devagar e reserve alguns instantes após a refeição para desfrutar o agradável calor que emana do seu estômago quando ele está feliz e satisfeito.

Quanto maior a freqüência com que você se lembrar de sintonizar-se dessa maneira com a sua comida, mais beleza e boa saúde irá criar para si mesmo.

Eis outro ritual ainda mais simples:

Antes de deitar-se, ao acordar ou em algum momento no decorrer do dia, apanhe um grande copo de água fresca para si mesmo. Sente-se, relaxe-se e beba-o devagar. Enquanto bebe, diga a si mesmo que essa água é o elixir da vida e a fonte da juventude. Imagine-a removendo todas as impurezas e trazendo-lhe energia, vitalidade, beleza e saúde.

Eis aqui algumas afirmações boas para conservar e melhorar a sua saúde e beleza:

Minha saúde e aparência estão melhorando a cada dia!

Tudo o que faço aumenta minha saúde e beleza.

Tudo o que como contribui para minha beleza, saúde e esbelta atratividade.

Sou bom para o meu corpo e o meu corpo é bom para mim.

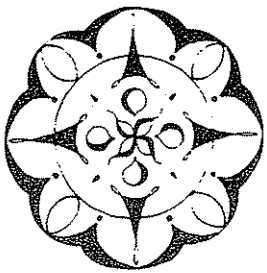
Estou e continuarei esbelto, forte e em perfeitas condições, independente do que eu faça.

Estou ficando cada dia mais forte e vigoroso.

Eu agora desejo comer apenas o que for melhor para mim numa determinada ocasião.

Quanto mais eu gosto de mim e me valorizo, maior vai se tornando a minha beleza.

Agora sou irresistivelmente atraente para os homens (ou para as mulheres).



Visualização Criativa em Grupos

Muitas das técnicas apresentadas neste livro podem facilmente ser adaptadas para uso em grupo. A visualização criativa é especialmente eficaz quando utilizada em grupos, porque a energia do conjunto lhe proporciona automaticamente um maior poder. A energia de cada pessoa tende a dar apoio às outras, fazendo com que nesse caso o todo torne-se maior do que a soma de suas partes.

Qualquer que seja o grupo de que você participe – família, amigos, colegas de trabalho, igreja ou um grupo espiritual, colegas de curso, etc. – é provável que a visualização lhes proporcione os instrumentos necessários para a consecução de suas metas coletivas ou, simplesmente, para uma melhor sintonia entre os membros do grupo.

Eis algumas maneiras pelas quais você poderá usar a visualização criativa em grupo:

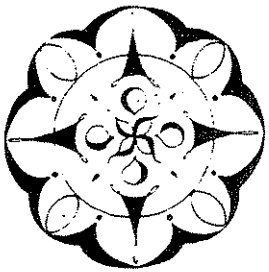
Cantando e entoando cânticos. Escolham canções ou cânticos que expressem um sentimento, uma idéia ou uma atitude que vocês queiram cultivar em si mesmos e no mundo. A música é uma maneira bastante eficaz de promover mudanças.

Meditando ou fantasiando. Definam uma meta ou imagem mental, sentem-se todos em silenciosa meditação e, juntos, visualizem e façam afirmações. Vocês poderão ficar surpresos com os resultados.

Fazendo mapas do tesouro. Pode-se fazer com que cada pessoa crie o seu próprio mapa do tesouro para uma meta do grupo ou adotar um esquema em que o grupo trabalha em conjunto para criar um mapa do tesouro coletivo. Outra possibilidade é designar uma comissão para confeccionar um mapa do tesouro!

Afirmações. Pode-se fazer as afirmações em duplas, tal como foi descrito na seção que trata do modo de usar as afirmações, ou optar por um arranjo no qual as afirmações são feitas em voz alta por todo o grupo ao mesmo tempo.

Curas. As curas em grupos constituem uma experiência maravilhosa. Consulte a seção que trata da cura por meio das meditações.



Visualização Criativa nos Relacionamentos

Uma das maneiras mais proveitosas de utilizar a visualização criativa é aplicá-la no aperfeiçoamento das nossas relações. Os seres humanos são muito sensíveis, e essa sensibilidade ocorre nos mais diversos níveis. Por isso, somos especialmente suscetíveis e receptivos às formas de pensamento que temos um em relação aos outros. São essas formas de pensamento e os pontos de vista subjacentes a elas que formam os nossos relacionamentos e determinam se eles irão ou não dar certo.

Num relacionamento, como em tudo mais, obtemos exatamente o que esperamos, acreditamos e "pedimos" do fundo dos nossos corações. As pessoas com as quais nos relacionamos são como um espelho a refletir as nossas próprias crenças e vice-versa. Assim, os relacionamentos constituem uma das ferramentas mais poderosas para o nosso desenvolvimento pessoal. Se os examinarmos com honestidade, poderemos descobrir muita coisa a respeito do modo como nós os criamos.

Adote uma atitude de total responsabilidade acerca dos seus relacionamentos. Reconheça por um momento que você é o único responsável por eles serem do jeito que são, independente do quanto as outras pessoas lhe pareçam responsáveis por certas coisas. Se houver algo que não o agrade num relacionamento, pergunte a si mesmo como e por que você o fez assim. Veja se consegue descobrir quais dos seus pontos de vista em relação à vida o fizeram criar um relacionamento que não é tão feliz, afetuoso e satisfatório quanto você merece. O que é que você ganha conservando-se num espaço infeliz? (Sempre ganhamos alguma coisa em tudo que fazemos; caso contrário não o faríamos.)

Se você realmente *deseja* ter relacionamentos profundamente felizes e satisfatórios na sua vida, se acredita realmente na possibilidade de tê-los e se estiver pronto para *aceitar* essa felicidade e satisfação, então você terá condições e irá criar relacionamentos que o façam feliz.

Eis algumas coisas que você pode fazer para ajudá-lo nos seus relacionamentos:

1. Examine as suas metas dentro de um relacionamento. O que é que você realmente deseja desse relacionamento? Leve em conta todos os níveis – físico, emocional, mental e espiritual. Ponha no papel a descrição de um cenário ideal ou faça um mapa do tesouro que expresse a imagem que você faz desse relacionamento perfeito.

2. Analise honestamente as crenças e atitudes que o estão impedindo de criar o que você deseja; você pode recorrer a um processo de purificação para colocá-lo em contato com os seus pontos de vista limitadores. Você pode, por exemplo, escrever "A razão pela qual não posso ter um relacionamento perfeito com_____é . . ." ou "O motivo pelo qual não posso ter o que desejo neste relacionamento é . . ." A seguir, escreva todas as respostas que lhe ocorrerem.

3. Use as afirmações e as imagens mentais para alterar os seus pontos de vista negativos e comece a visualizar e a criar relacionamentos lindos, afetuosos e satisfatórios.

4. A técnica de fazer afirmações mútuas freqüentemente ajuda a melhorar dramaticamente os relacionamentos. Obviamente, é importante que as pessoas se comuniquem honestamente umas com as outras, expressando os seus verdadeiros sentimentos a respeito do que gostam e não gostam e do que realmente querem. Entretanto, em lugar de cada um ficar continuamente se queixando dos defeitos e das limitações do outro, experimentem estabelecer um acordo pelo qual vocês se comprometam a *afirmarem* mutuamente que estão se aperfeiçoando e progredindo em seus processos de amadurecimento e de desenvolvimento. Assim, em vez de "George, por que você sempre me interrompe quando estou dizendo alguma coisa", você poderia dizer a George nas ocasiões apropriadas: "Estou gostando do modo como você está se tornando um bom ouvinte". Dessa maneira, você não apenas recorda amigavelmente a George a necessidade de ser um melhor ouvinte como também começa a alterar tanto a imagem que você tem de George quanto que ele faz de si mesmo.

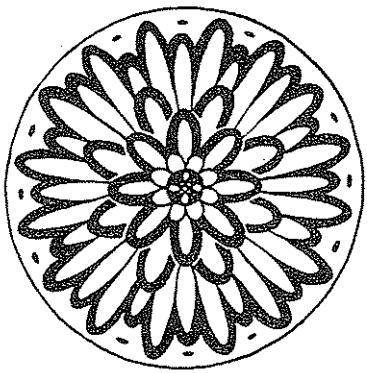
Lembre-se que cada relacionamento é potencialmente perfeito. A perfeição já está lá; o que temos de fazer é tratar de pô-lo a descoberto, removendo as bobagens que colocamos em cima dela.

Em nossos relacionamentos, muitas vezes temos nos apegado a certos papéis e imagens difíceis de serem alterados. É como se atribuíssemos rótulos a nós mesmos e à outra pessoa. Embora o achemos bastante restritivo e limitador, nem sempre sabemos como modificar esse estado de coisas.

A visualização criativa coloca em nosso alcance uma maravilhosa ferramenta para expandir os nossos papéis e estereótipos. Comece a visualizar e a afirmar novas imagens para si mesmo e para a outra pessoa; abra os olhos para o potencial de mudança positiva que existe em todas as pessoas e situações, e proporcione apoio e energia a esses aperfeiçoamentos através da visualização criativa.

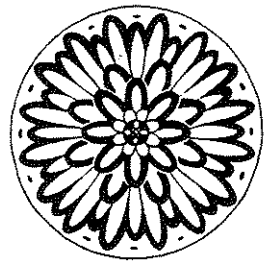
Parte Cinco

VIVENDO CRIATIVAMENTE



A única manifestação bem-sucedida
é aquela que produz uma modificação
ou um desenvolvimento em nossa consciência.
A manifestação de uma forma não basta;
é preciso também que Deus tenha se manifestado
e se revelado mais completamente. . .

David Spangler
em *Manifestação*

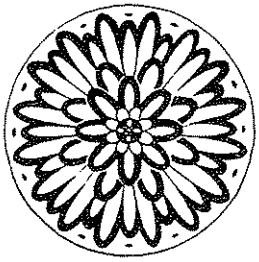


Consciência Criativa

A visualização criativa não é apenas uma técnica. Em última análise, ela é um estado de consciência no qual nos damos conta de estarmos continuamente criando o nosso universo, e assumimos essa responsabilidade em todos os momentos.

Não existe nada que nos separe de Deus; somos todos manifestações divinas do princípio criativo neste nível de existência. Nenhuma carência ou penúria pode realmente existir e nada existe que tenhamos de tentar obter. Todos temos dentro de nós mesmos o potencial para sermos o que quisermos.

A manifestação através da visualização criativa é um processo no qual percebemos o nosso potencial divino e o tornamos visível no plano físico.



Como Descobrir os nossos Objetivos Principais

Uma necessidade básica de todos os seres humanos é a de dar uma contribuição positiva ao mundo e aos nossos semelhantes e de melhorar e desfrutar a nossa vida pessoal. Cada um à sua própria maneira, todos nós temos muito o que oferecer ao mundo e uns aos outros. Até certo ponto, o nosso senso de felicidade pessoal é uma função do quanto estamos expressando essa necessidade comum a todos os seres humanos.

Cada um de nós tem uma contribuição significativa a dar durante a sua existência, a qual tanto pode envolver muitas coisas como ser bastante simples. Chamo a essa contribuição de nosso propósito maior. Ela sempre implica sermos nós mesmos da forma mais completa e natural e fazer uma ou mais coisas que realmente gostamos e que executamos com facilidade.

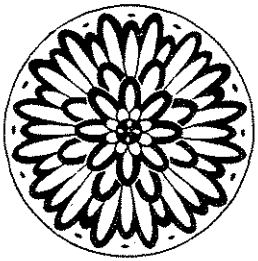
Ainda que conscientemente não o admitamos, nem para nós mesmos, no fundo dos nossos corações todos sabemos

qual é o nosso propósito maior. De fato, a maioria das pessoas parece se esforçar consideravelmente para ocultá-lo de si mesmas e do mundo. Elas temem e procuram evitar o poder, a responsabilidade e a luz que acompanha o reconhecimento e a expressão do verdadeiro propósito de suas vidas.

À medida que for usando a visualização criativa, você irá se tornando mais sintonizado e consciente do seu propósito maior. Fique atento aos elementos que tendem a se repetir em seus sonhos, às metas, às fantasias e às qualidades específicas que se acham presentes nas coisas que você faz e cria. Eles se constituem em importantes indícios do significado e do propósito básicos de sua vida.

Ao utilizar a visualização criativa, você descobrirá que a sua capacidade de fazer com que as coisas se manifestem equivale a quanto você está envolvido com os seus propósitos maiores. Se você tentar fazer com que alguma coisa se manifeste e isso aparentemente não ocorrer, é bem possível que o objetivo perseguido não esteja de acordo com os seus desígnios nesta vida. Seja paciente e continue a buscar a orientação do seu guia interior. Em retrospecto, você verá que tudo terá se desenrolado perfeitamente.

Esta é uma época de grandes transformações no nosso planeta e todos temos um papel a desempenhar — basta que estejamos dispostos a sermos nós mesmos.



Sua Vida é a sua Obra de Arte

Gosto de me considerar um artista e encarar a minha vida como uma grande obra de arte. Cada momento é um momento de criação, e todos os momentos de criação encerram infinitas possibilidades. Posso tanto fazer as coisas do modo como sempre as fiz como examinar todas as outras alternativas e experimentar algo novo, diferente e potencialmente mais compensador. Cada momento apresenta uma nova oportunidade e uma nova decisão.

Que jogo maravilhoso estamos jogando, e que esplêndida forma de arte...

Leituras Recomendadas

Living in the Light, de Shakti Gawain. Whatever Publishing, 1986. Este livro nos apresenta um novo estilo de vida – transformarmo-nos num canal para o poder criativo do Universo através do desenvolvimento da nossa intuição. Oferece-nos orientações práticas para expandirmos as nossas perspectivas a respeito do que somos e de que temos o potencial para virmos a ser.

The Creative Visualization Workbook, de Shakti Gawain. Whatever Publishing, 1982. Este livro em formato grande, especialmente projetado para acompanhar *Visualização Criativa*. Roteiro passo a passo para o planejamento de suas metas.

Work With Passion – How To Do What You Love For a Living, de Nancy Anderson. Whatever Publishing/Carrol & Graf, 1984. A consultora do trabalho, Nancy Anderson, conduz o leitor através de nove etapas que lhe mostrarão como é possível ganhar a vida fazendo o que se gosta e ainda receber um bom dinheiro com isso.

Friends and Lovers – How To Create The Relationships You Want, de Marc Allen. Whatever Publishing, 1985. Inclui um processo em seis etapas de *eficácia garantida para pôr fim a disputas* travadas em casa ou no local de trabalho.

Prospering Woman, de Ruth Ross. Whatever Publishing, 1982. Este excelente livro apresenta uma maneira inteiramente nova de as mulheres se verem e de efetivamente se encarregarem de suas vidas. Útil tanto para homens como para mulheres.

The Nature of Personal Reality, de Jane Roberts. Prentice Hall, 1974. Uma admirável explicação de como cada um de nós é totalmente responsável por criar a sua própria realidade. Altamente recomendado.

O Método Silva de Controle Mental, de José Silva e Philip Miele. Simon and Schuster, 1977. Explicações e exercícios de visualização criativa por um dos modernos pioneiros da área.

Pray and Grow Rich, de Catherine Ponder. Parker Publishing Co., 1968. E também muitos outros livros de Catherine Ponder, incluindo *The Prospering Power of Love, The Dynamic Laws of Prosperity, The Dynamic Laws of Healing*. Embora estes livros tenham capas sensacionalistas e se baseiem numa orientação cristã, que poderão desagradar a algumas pessoas, apresentam também um profundo discernimento e uma estupenda variedade de técnicas e afirmações.

The Art of Spiritual Healing, de Joel Goldsmith. Harper e Row, 1957. E muitos outros do mesmo autor, tais como: *The Art of Meditation, The Infinite Way e Practicing the Presence*. Escritos por quem já realizou grandes curas, estes livros transmitem uma profunda sabedoria. Achei-os extremamente úteis e inspiradores.

I Deserve Love, de Sondra Ray. Les Femmes, 1976. Contém muitas afirmações úteis a respeito de nossas atitudes em relação ao amor e ao sexo.

Kinship With All Life, de J. Allen Boone. Harper e Row, 1976. Um livro maravilhoso e singular. Embora trate principalmente de relacionamentos entre homens e animais, seu conteúdo encerra uma profunda sabedoria intuitiva acerca do uso da visualização criativa e das afirmações em todos os relacionamentos.

The Findhorn Garden, de autoria da comunidade Findhorn. Harper e Row, 1976. Um dos livros mais bonitos e inspiradores que já tive a oportunidade de ler. Mostra como podemos cooperar e nos comunicar com a natureza e com todas as formas de vida.

Handbook to Higher Consciousness, de Ken Keys, Jr. Living Love Publishing, 1975. Uma explanação bastante lúcida de como a nossa própria "programação" cria a realidade que experimentamos. Este livro mostra-se particularmente útil para nos ensinar a viver de forma mais fácil e livre.

Mystic Path to Cosmic Power, de Vernon Howard. Prentice-Hall, 1967. Sabedoria canalizada a partir de uma perspectiva lúcida e elevada.

Rebirthing in the New Age, de Leonard Orr e Sondra Ray. Celestiam Celestial Arts, 1977. Uma explanação sobre como as nossas crenças fundamentais muitas vezes são adotadas no instante do nascimento.

Sobre a Autora

Shakti Gawain tem o dom de combinar a abordagem racional dos ocidentais com a profunda sabedoria intuitiva do Oriente. Ela estudou psicologia e dança no Reed College e na Universidade da Califórnia e, depois de formada, viajou pela Europa e Ásia durante dois anos com o propósito de aprofundar os seus conhecimentos de filosofia oriental, yoga e meditação.

De volta aos Estados Unidos, continuou a dedicar-se ao seu próprio crescimento pessoal, lendo copiosamente e estudando com muitos professores famosos do movimento em favor do potencial humano. Sua incessante investigação nos terrenos da filosofia e da psicologia culminaram com a publicação deste livro, que veio a tornar-se um grande êxito de venda. É também de sua autoria um volume complementar, *The Criative Visualization Workbook* (Manual de Visualização Criativa), que proporciona ao leitor uma espécie de caderno de exercícios num formato adequado para tomar notas e praticar diversas técnicas de visualização criativa.

Seu segundo livro, *Living in the Light*, nos ensina a usar a nossa intuição e a nos transformarmos num canal através do qual a força criativa do universo possa atuar. *Living in the Light* causou grande impacto e foi traduzido para cinco idiomas no primeiro ano após a sua publicação.

A AJUDA ATRAVÉS DO INCONSCIENTE

Erhard F. Freitag



Numa continuação natural de sua obra anterior (*O Subconsciente, fonte de energia*), Erhard F. Freitag, terapeuta adepto das técnicas de auto-ajuda criadas pelo Dr. Joseph Murphy, procura em *A Ajuda Através do Inconsciente* acompanhar o leitor no aprendizado das leis do inconsciente, de como este trabalha e amplia nossa verdadeira existência humana. Esta compreensão e sua prática — afirma-nos o autor — permitirá a realização de milagres efetivos em nossas vidas, porque o inconsciente é a porta de ingresso ao conhecimento de nossa natureza real.

Tópicos a respeito do sucesso e de seu significado, da felicidade, da meditação como meio para o encontro interior, da liberdade e sobre inúmeros outros aspectos de nossa busca de realização são desenvolvidos dosadamente e enriquecidos com a descrição de situações que lhes facilitam o entendimento.

Erhard F. Freitag encerra *A Ajuda Através do Inconsciente* com um dicionário das doenças psicossomáticas mais freqüentes, descritas em pormenores e acompanhadas de sugestões quanto à forma de superá-las e de recuperar a harmonia do corpo e da alma, através da prática do pensamento positivo.

EDITORA PENSAMENTO

"Se tiver preocupações, aflições ou problemas, procure o dr. Erhard F. Freitag. Trata-se de um homem profundamente íntegro. Se você buscar o seu conselho, sua vida se encherá de fatos maravilhosos."

Dr. Joseph Murphy

O SIGNIFICADO DA FELICIDADE

Alan Watts

O tema deste livro é a realização da "felicidade" no sentido aristotélico e tomístico do verdadeiro fim ou destino do homem, sentido esse que denota a união com Deus ou, para dizê-lo conforme a precisão da terminologia oriental, harmonia com o Tao ou Moksha, ou ainda, o Nirvana. Esta particular e suprema condição de felicidade não resulta da ação, advindo, pelo contrário, do conhecimento. A imprescindível lição de Alan Watts é que a esfera da ação poderá exprimir tal felicidade, nunca porém conquistá-la.

Apoiados no Zen, no Tao, no Cristianismo, enfim no Budismo que, inúmeras vezes, ele esmiuçou com a compreensão de um iluminado, os trabalhos de Alan Watts, todos eles carregados de flagrantes capazes de despertar a consciência mais embrutecida, por um tempo a perder de vista, ainda servirão de rumo às pessoas que se esforçam por alcançar a clareza de pensamento.

EDITORA PENSAMENTO

BHAGAVAD GITA

Também conhecido como *A Canção do Senhor, A Sublime Canção* ou *A Mensagem do Mestre,* o *Bhagavad Gita* é a essência do conhecimento védico da Índia e um dos grandes clássicos da literatura espiritual e filosófica do mundo.

Em seu sentido literal, como a parte mais conhecida do *Mahabharata,* a maior obra da literatura sânscrita e uma das mais importantes da literatura universal, contém os conselhos de Krishna — a suprema personificação da Divindade — a Arjuna, seu confidente, amigo e devoto, procurando livrá-lo da inquietude e da perplexidade em que se encontrava, na iminência de uma luta contra seus próprios parentes.

Mas, além desse sentido histórico, material ou literal, o *Bhagavad Gita,* como toda Escritura Sagrada, tem ainda vários graus de sentido espiritual ou esotérico, figurando a perplexidade de Arjuna a luta que se trava no interior de cada homem entre o Bem e o Mal, entre as forças superiores da Alma e suas forças inferiores. Krishna, que lhe explica a verdadeira natureza humana e a sua relação com Deus, é o Verbo de Deus, o Logos ou o Cristo em nós, o nosso imortal Ego Divino.

A filosofia perene do *Gita* intrigou a mente filosófica do homem, tanto do Oriente quanto do Ocidente, a ponto de provocar as declarações mais entusiasmadas por parte de alguns de seus maiores pensadores, como esta, de Henry Thoreau: *"... Comparado com o Gita, o nosso mundo moderno e sua literatura parecem insignificantes e triviais";* ou definições consagradoras como esta, que lhe foi dada por Wilhelm von Humboldt: *"A coisa mais profunda e mais sublime de que dispõe o mundo".*

EDITORA PENSAMENTO

Leia também

COLEÇÃO ESTUDOS DE PSICOLOGIA JUNGUIANA POR ANALISTAS JUNGUIANOS

ADIVINHAÇÃO E SINCRONICIDADE
Marie-Louise Von Franz

ALQUIMIA
Marie-Louise Von Franz

O SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DOS MOTIVOS DE REDENÇÃO NOS CONTOS DE FADAS
Marie-Louise Von Franz

A CRIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA
Edward F. Edinger

O ENCONTRO ANALÍTICO
Mario Jacoby

JUNG E A INTERPRETAÇÃO DOS SONHOS
James A. Hall

NARCISISMO E TRANSFORMAÇÃO DO CARÁTER
Nathan Schwartz-Salant

O ARQUÉTIPO CRISTÃO
Edward F. Edinger

A EXPERIÊNCIA JUNGUIANA
James A. Hall

TOCAR
Terapia do Corpo e Psicologia Profunda
Deldon Anne McNeely

AMOR, CELIBATO E CASAMENTO INTERIOR
John P. Dourley

ENSAIOS DE SOBREVIVÊNCIA
Daryl Sharp

Editora Pensamento
Rua Dr. Mário Vicente, 374
04270 São Paulo, SP
Fone 272-1399

Gráfica Pensamento
Rua Domingos Paiva, 60
03043 São Paulo, SP