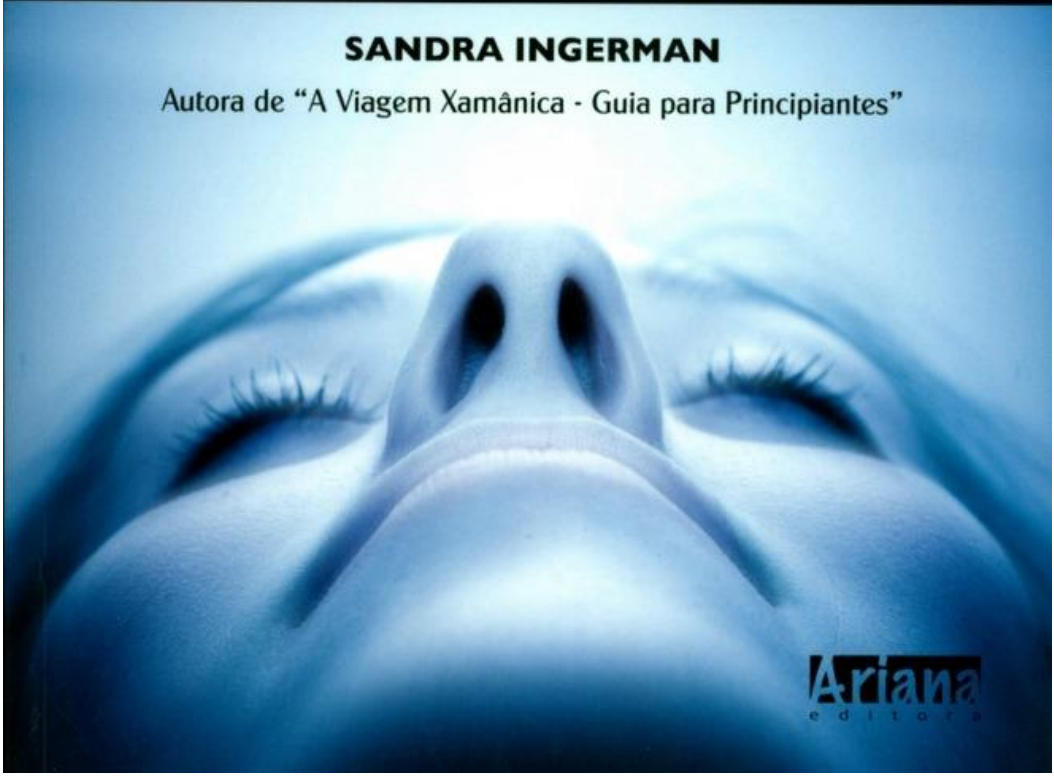
COMO CURAR PENSAMENTOS TÓXICOS

FERRAMENTAS SIMPLES PARA A TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

SANDRA INGERMAN

Autora de "A Viagem Xamânica - Guia para Principiantes"



Ariana
editora

A AUTORA



Sandra Ingerman é uma professora de xamanismo reconhecida mundialmente por fazer a ponte entre os métodos ancestrais de cura de diversas culturas e a cultura moderna, em resposta às necessidades da actualidade. É terapeuta licenciada e autora de diversos livros sobre inversão da poluição ambiental utilizando métodos espirituais. É também autora de diversos livros sobre cura e xamanismo como A Viagem Xamânica – Guia para Principiantes", agora publicado em Portugal.

Pode visitar o seu website em: **www.sandraingerman.com** para ler os artigos escritos por Sandra Ingerman, bem como a sua coluna mensal Notícias sobre Transmutação" (também disponível em Português).

COMO CURAR PENSAMENTOS TÓXICOS

Ferramentas Simples Para a Transformação Pessoal

SANDRA INGERMAN

Autora de: "A Viagem Xamânica - Guia para Principiantes"

Ariana editora

Portugal

2009

Título: "COMO CURAR PENSAMENTOS TÓXICOS"
Título original: "how to heal toxic thoughts"
Autora: Sandra Ingerman
Capa e paginação: Maria João Rico
Impressão: Fotolitaria, Lda.
ISBN: 978-989-8087-83-6
Depósito legal n°: 299609 / 09
1ª Edição: Outubro de 2009



Rua Cidade de Setúbal 1569 - B
Pinhal General 2975-220 Quinta do Conde
Telf/Fax: 21 087 63 95

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1. A ALQUIMIA DA ALMA

CAPITULO 2. PARAR A REACÇÃO

CAPITULO 3. TRANSMUTAR A ENERGIA

CAPÍTULO 4. MAIS FERRAMENTAS PARA A TRANSFORMAÇÃO

CAPÍTULO 5. A NATUREZA DAS PROJECÇÕES

CAPÍTULO 6. UM TEMPO PARA REFLECTIR

CAPÍTULO 7. PROTEGENDO-TE NUM MUNDO TÓXICO

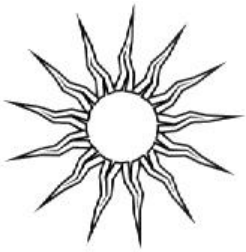
CAPITULO 8. A CAMINHO DE UMA NOVA EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

APÊNDICE: PERGUNTAS FREQÜENTES

AGRADECIMENTOS

Ao meu marido, Woods Shoemaker,
e aos meus pais, Aaron e Lee Ingerman.

Às crianças do mundo de agora e do futuro:
Que possamos deixar-vos um planeta saudável e pacifico
para viverem e prosperarem.



Era uma vez uma noite em que, enquanto as crianças dormiam, um feitiço foi lançado sobre a Terra. Quando acordámos, o feitiço fez-nos acreditar que apenas o que víamos no mundo físico era real.

Com esse feitiço terminou para as crianças uma forma mágica, profunda, rica e excitante de experienciar a vida. Há muito mais no mundo à nossa volta do que o que conseguimos ver com os nossos olhos físicos, ouvir com os nossos ouvidos físicos, sentir com os nossos corpos além do nosso tacto comum. E quando nos esquecemos disto, esquecemos a magia de estarmos vivos.

Conforme se vão fechando os véus entre o mundo visível e o não visível, as crianças aprendem a sobreviver em vez de prosperar. Crescem para ser adultos desconfiados que perderam a capacidade para confiar nos outros, tal como se esqueceram do poder do amor. Aprenderam a manipular os outros e a competir para conseguir o que querem.

Mas agora o feitiço está a desaparecer. Os adultos que antes eram crianças estão a despertar e a lembrar-se dos caminhos do mundo oculto. E conforme novas crianças estão a nascer, elas vêm ajudar os outros a lembrar-se.

Chegou o tempo de acordar do transe. Acordem agora!

APRESENTAÇÃO

"Como Curar Pensamentos Tóxicos" oferece-nos ajuda para viver a vida de uma forma criativa e não apenas sobreviver às dificuldades que o dia-a-dia nos apresenta.

Sandra Ingerman baseia-se na experiência da sua vida pessoal e em situações que conheceu no decorrer de muitos anos de prática a ajudar clientes e amigos; leva-nos a perceber e a encarar as nossas reacções emocionais imediatas e o impacto que, através dos nossos comportamentos, elas têm sobre a vida das pessoas que nos rodeiam.

Vivendo nós numa cultura que nos habituou a pensar que só é real o que é percepcionado pelos nossos cinco sentidos, não nos apercebemos de tudo o que se passa "para além da nossa pele". Há as relações e as interacções visíveis e tangíveis que desenvolvemos, mas também há outras trocas de energia nos planos invisíveis.

Todos nós enviamos energias provenientes dos estados de espírito em que estamos. Como receptores, sentimos que certas pessoas nos transmitem alegria, bem estar, amor; de outras sentimos que estamos a receber agressividade, culpa ou medo.

Nas culturas arcaicas, em que tradicionalmente se aceita a existência do não visível, conhece-se o impacto que as energias negativas podem ter sobre nós, provocando mal estar ou mesmo doença. Eles sabem, como a física quântica também revela, que não somos seres independentes, pertencemos ao corpo comum da vida que nos interliga.

Quando experimentamos a frustração ou a zanga e descarregamos o nosso mal estar sobre os seres que estão à nossa volta, não pensamos como isso está a poluir o ambiente em que vivemos. Estes estados de espírito são, como muitas tradições espirituais nos ensinam, um reflexo da nossa consciência; para os alterarmos temos que nos modificar interiormente.

Com este livro aprendemos a identificar os nossos pensamentos, sentimentos, atitudes e crenças que são tóxicos para o ambiente à nossa volta e também a transmutar a sua energia negativa. Isto não quer dizer que deixamos de sentir as emoções, de ter pensamentos, e de os expressar. Reprimi-los também causaria doenças.

O trabalho que este livro propõe inclui formas práticas de processar os pensamentos e as emoções tóxicas, sem deixar de os manifestar de uma forma saudável. São-nos propostos muitos exercícios utilizando a respiração, o movimento e a palavra, e também nos é aconselhado procurar a ajuda da Natureza que, tal como os povos arcaicos sabiam, nos transmite equilíbrio e harmonia.

Por último Sandra Ingerman ensina-nos a protegermo-nos das energias negativas que outras pessoas espalham à nossa volta e lembra-nos que, se transmutarmos as nossas energias negativas, as dos outros não nos vão atingir - afinal está na mão de cada um de nós o poder para mudar o mundo.

INTRODUÇÃO

Uma noite tive um sonho muito poderoso. Estava junto a um bebedouro com um grupo de colegas. Estávamos a beber café e a conversar. A nossa conversa parecia bastante cordial, mas comecei a ficar consciente de que alguns dos colegas estavam a enviar "murros" a outros. Eu podia mesmo ver esses murros invisíveis a atingirem as pessoas no plexo solar e isso surpreendeu-me. Eu dizia a quem tinha sido atingido "Estás bem?" e depois a quem tinha batido "Viste o que fizeste?".

O meu sonho tornou visíveis as interacções invisíveis do mundo oculto. Fora dos sonhos, trocas como estas são igualmente reais - e muito comuns. Quando observamos como as pessoas se comportam, pode parecer que não há hostilidade. Mas o que está a acontecer a um nível invisível? Que sentimentos estão a ser desencadeados no outro ao longo da nossa conversa ou com a nossa presença?

Nós somos mais do que os nossos corpos, os nossos pensamentos e as

nossas experiências passadas. Temos também uma dimensão invisível a que chamamos espírito - um aspecto que gosto de pensar como "quem nós somos além da nossa pele". Não podemos ver esta parte de nós mesmos, mas juntamente com o nosso corpo e mente ela forma o total do nosso ser. E sempre que interagimos com outros de forma visível, tangível, ao nível do espírito uma troca invisível de energia também acontece.

Cada um de nós representa vários papéis nessas trocas: por vezes somos os emissores, outras os receptores. Quando a energia é negativa, pode causar dano, tal como a violência física pode. Vê algumas frases que usamos habitualmente para descrever os nossos assuntos quotidianos e como elas nos fazem sentir. Quantas delas estão associadas a actos de violência?

Ela está a ser agressiva.

Ele está a invadir o meu espaço.

Senti-me abatida.

Ela estava mal vestida.

Ele arrasou-o.

Ela apunhalou-me pelas costas.

O grupo todo foi feito refém do seu comportamento.

Ela estava a mandar-lhe chispas com os olhos.

A sala estava cheia de energia explosiva.

Fiz uma sugestão, mas deitaram-me abaixo.

A energia da violência actua a um nível invisível e psíquico, mas tem impacto tanto na saúde física como no bem-estar psicológico. Simplesmente não nos sentimos bem a qualquer nível quando vivemos e trabalhamos num ambiente que está cheio de energia negativa. Com certeza que já estiveste numa sala em que o medo ou a raiva eram palpáveis. Sabes que não é agradável estar lá. Já sabes o quanto os pensamentos podem ser tóxicos.

Desde 1980 que tenho estudado uma ancestral forma de cura espiritual chamada xamanismo. A prática do xamanismo tem, pelo menos, 40.000 anos e, alguns antropologistas acreditam que possa ir aos 100.000 anos. Um xamã é um homem ou mulher que interpreta presságios, informação divina e vê os sinais da natureza, trabalhando em parceria com os mundos invisíveis e ocultos.

Os xamãs assumiram vários papéis nas comunidades tribais, actuando como curadores, médicos, sacerdotes, psicoterapeutas, místicos e contadores de histórias. Historicamente o xamã era responsável por manter a comunidade saudável, prever onde estavam as fontes de comida, manter o equilíbrio entre as pessoas e o mundo natural e celebrar cerimônias para honrar o nascimento, a morte e outros ciclos da vida dos humanos e da natureza. Hoje em dia, o xamanismo ainda é praticado em todo o mundo e, em algumas culturas indígenas, as cerimônias e práticas de cura foram transmitidas de geração para geração, sem sofrerem alterações. Noutras culturas, as práticas evoluíram para lidar com doenças mentais e físicas com que os xamãs tradicionais não se deparavam, incluindo o crescente número de cancros devido à poluição ambiental, e problemas de imunodeficiência como a fadiga crônica.

No passado, os xamãs eram médicos e psicólogos das suas comunidades. Hoje os xamãs trabalham em conjunto com as práticas médicas e psicológicas tradicionais. Eles olham para a causa espiritual da doença - o que está a acontecer no mundo invisível. Digamos, por exemplo, que te foi diagnosticado um cancro e que foste a um xamã na América do Sul; o xamã vai olhar para o que está a acontecer "além da tua pele", na parte invisível do espírito. Este diagnóstico espiritual pode mostrar que alguém te enviou raiva causando a tua doença física.

Antes de serem desenvolvidas armas e bombas, as culturas indígenas utilizavam armas psíquicas. Eles retiravam poder e derrubavam os seus inimigos amaldiçoando-os, enviando conscientemente energia negativa àqueles a quem desejavam prejudicar. As suas armas eram formas de pensamento que podiam realmente actuar como setas de veneno, da

mesma forma como se injectassem veneno no corpo.

Todas as culturas indígenas compreendem que há diferença entre *enviar* energia negativa como a raiva e apenas *expressá-la*. Quando alguém expressa raiva sem enviar a seta envenenada, ele ou ela estão simplesmente a reconhecer o sentimento de raiva, mas a raiva não tem força ou movimento que possa causar mal a outros. Na nossa cultura, onde apenas reconhecemos o visível - o que podemos ver e experienciar de forma palpável -, negamos este nível de consciência e então enviamos as nossas setas envenenadas inconscientemente, não compreendendo o mal que fazemos. Isto pode ser experienciando pela outra pessoa como um estalo na cara, um pontapé ou um soco. Quando expressas um sentimento sem o enviar, simplesmente declaras o que estás a sentir, sem a força por detrás do sentimento. O que pode ser um estalo, pontapé ou soco energético é transformado pela tua intenção em energia positiva contendo luz e amor e esta é a energia que é libertada no espaço. Desta forma não estás a prejudicar a outra pessoa, nem a ti próprio ao reprimir a energia que sentes. As ferramentas para trabalhar e transformar a energia por detrás dos teus pensamentos e sentimentos serão explicadas mais à frente.

Eis um exemplo de como isto pode acontecer. Vamos imaginar que estou sentada numa reunião de trabalho. Um dos meus colegas diz algo que despoleta o meu medo de que o meu posto de trabalho seja extinto. Mas, em vez de lidar com o meu medo, eu começo a repetir para mim mesma como odeio o meu chefe. Agora estou a projectar a minha raiva silenciosa, mas poderosamente, para a sala. A palavra *odeio*, da forma como a digo para mim própria, tem uma grande força alimentada pelo medo que estou a sentir. A energia problemática dispara pela sala com tanto impacto que é como se estivesse a esmurrar ou a pontapear todas as pessoas presentes.

Pensa neste cenário e em todas as diferentes formas em como isto é feito por ti e por todas as pessoas no teu quotidiano. E pensa sobre a quantidade de energia problemática com que somos bombardeados ao longo do dia. Viver nessa energia consome-nos. A cada um individualmente e a todos nós juntos.

Imagina a tua mão. Agora imagina que um dos dedos da tua mão cai no chão e acredita que tem vida própria, ele é independente do resto do teu corpo. Isto parece absurdo. Mas não é assim que nos comportamos como humanos hoje? Nós esquecemo-nos daquilo que os povos indígenas e os físicos quânticos sabem: nós não somos independentes do corpo a que pertencemos, a rede de vida que nos liga a todos.

Do ponto de vista indígena há um espírito que vive em todas as coisas e nós estamos ligados a esse espírito, não separados dele. Estamos ligados a tudo o que está vivo. Árvores, plantas, rochas, nuvens, rios, oceanos, estrelas, humanos, animais e insectos são parte de um único organismo, interdependente. E nós estamos ligados a todas essas formas de vida e não somente a outros humanos. As energias de toda a vida ligam-se numa rede de vida.

Por exemplo, digamos que na área onde vives há uma espécie de pássaro que come um determinado insecto. Se este pássaro for extinto, não haverá forma de controlar a população desse insecto. Todo o ecossistema onde vives vai sofrer.

Ou pensa da seguinte forma. As abelhas são responsáveis pela polinização das flores. Conforme o meio ambiente muda, devido à acção do Homem, as abelhas estão agora em perigo. O ambiente onde vivem está poluído e isso afecta a sua saúde. Sem as abelhas, as fontes de comida dos humanos estarão também em perigo, houve sempre uma parceria entre os polinizadores e as plantas; um terço de toda a comida que consumimos vem de culturas que necessitam de polinizadores, um papel preenchido freqüentemente pelas abelhas.

há exemplos físicos de como a rede de vida funciona. As culturas indígenas também falam da nossa ligação a uma rede de vida invisível que nos liga energeticamente a uma força espiritual. INós damos a esta força nomes diferentes, dependendo das tradições religiosas ou filosóficas que seguimos. Qualquer que seja o nome que se dê, é a fonte de vida.

Podes usar outra vez o teu corpo para entender como a nossa ligação ã nossa fonte funciona. Se partires um dos teus braços, não é só o braço que

está magoado. O teu braço não está isolado do resto do teu corpo. Todo o teu ser está magoado. Todas as células do teu corpo sofrem um impacto. Da mesma forma, nós somos parte de um organismo e todas as acções que façamos na vida afectam esse organismo. Cada mudança que façamos na nossa consciência vibra ao longo de toda a rede de vida. Quando projectamos energia tóxica, ela magoa todos os seres vivos. Quando estamos em paz, isso ajuda a levar paz a todos os seres.

Durante milhares de anos, os ensinamentos espirituais disseram que o nosso mundo exterior é um reflexo do nosso estado interior de consciência. Se queres mudar o mundo exterior, então tens que aprender a mudar o teu estado interior.

Se olharmos para a situação actual da poluição ambiental de uma perspectiva espiritual, vemos que a poluição no nosso mundo exterior é um reflexo da poluição do nosso mundo interior. Isto significa que os nossos pensamentos, sentimentos, atitudes e crenças tóxicos estão a ser reflectidos de volta pela poluição que vemos na água, no ar e na terra. A energia dos nossos pensamentos negativos está a ir para a água que bebemos, para o ar que respiramos, para os alimentos que comemos. E está a criar doenças nos outros. Mas quando aprendemos a trabalhar os nossos pensamentos, emoções, atitudes e crenças negativas, podemos criar paz e bem-estar dentro de nós, ajudando a curar o mundo à nossa volta.

Gandhi disse "Sê a mudança que queres ver no mundo". Eu diria da seguinte forma: "Não é o que fazemos que muda o mundo, mas aquilo em que nos tornamos".

No nosso trabalho conjunto, vais aprender a identificar os teus pensamentos tóxicos, a transmutar a tua energia e a protegeres-te de influências prejudiciais que outros estejam a projectar sem saberem. Vou mostrar algumas formas simples de transformar quem tu és no mundo para te tomares uma verdadeira expressão de paz.

Esta é uma adaptação de um conto tradicional indígena:

Um avô estava a conversar com o seu neto sobre muitas coisas.

Ele disse-lhe: "Eu sinto como se estivessem dois lobos a lutar no meu coração. Um lobo é vingativo, furioso e violento. E o outro é amoroso, compassivo e forte".

O neto perguntou ao avô "E que lobo vai ganhar essa luta no teu coração?"

O avô respondeu "Aquele que eu alimentar". Que lobo estás tu a alimentar?

CAPÍTULO 1

A ALQUIMIA DA ALMA

Muitas pessoas pensam que os velhos alquimistas transformavam literalmente chumbo em ouro. Mas, na verdade, eles estavam a trabalhar a um nível metafórico, mudando a consciência pesada como chumbo para luz dourada. A palavra *alquimia* em Aramaico significa "trabalhando dentro e através da densa escuridão interna". Neste livro vamos usar o princípio ancestral da alquimia para iluminar a escuridão da alma - para transformar a energia que projectamos no mundo em amor e luz que pode curar-te e aos outros.

O PODER DA PRESENÇA

.....

Estou certa de que já conheceste pessoas que instintivamente não queres ter por perto. São como se fossem uma nuvem negra. E outras pessoas parecem dar-te alento só com a sua presença.

Aqui no Ocidente, milhões de dólares são gastos a "embelezar" o corpo, o que é um esforço superficial visto que há uma beleza mais profunda que todos possuímos. Já deves ter visto pessoas que não são muito atraentes como o que é definido pelas revistas e profissionais de beleza. Mas existe uma beleza na luz que irradiam e a forma como se apresentam no mundo. Há uma paz, um centro silencioso e um poder que vem de dentro sentido por todos aqueles que contactam.

Esta capacidade para iluminar os que nos rodeiam é algo que todos podemos alcançar. Temos que virar a nossa atenção para curar o nosso ambiente, o mundo e a nós próprios pela luz que irradiamos. Precisamos limpar o ambiente psíquico em que vivemos aprendendo a transformar a nossa energia. Isto é o que traz magia às nossas vidas, isto é o que nos faz bonitos.

OS NOSSOS EUS REACTIVOS

.....

Nenhum de nós quer viver num ambiente hostil, mas é onde nos encontramos hoje. Uma energia que divide é tóxica. Conforme os nossos sentimentos de separação e divisão se vão aprofundando, o mesmo acontece à toxicidade que gira à nossa volta.

Como seres humanos, temos egos e a natureza do ego é sentir-se separado dos outros. A experiência de sentir-se separado dos outros cria um leque de emoções: raiva, medo, ciúmes, desespero, violência, ódio.

E porque também é humano compararmo-nos com os outros, as nossas interacções com as pessoas à nossa volta tocam os nossos instintos mais profundos de auto-valorização e sobrevivência. Talvez sintamos que os outros são mais inteligentes, bonitos ou ricos do que nós. As nossas conversas com os outros podem fazer-nos sentir como se estivéssemos a ser julgados. As nossas relações com outras pessoas podem levar-nos a sentir "menos do que".

É importante compreender que ter emoções é bom. Como seres humanos conscientes, naturalmente vamos ter sentimentos sobre o que vemos, ouvimos e experienciamos. E nós precisamos de expressar as nossas emoções como uma forma de desabafar - investigações sobre o cancro mostraram que as pessoas que reprimem as suas emoções têm, freqüentemente, doenças físicas. Temos direito aos nossos sentimentos e pensamentos; eles conduzem-nos à profundidade da consciência onde o verdadeiro crescimento pode acontecer. Queremos permitir que os nossos estados mais negros de consciência nutram as sementes de onde a nova

vida surgirá. Nós não queremos ficar presos na escuridão.

No nosso trabalho conjunto, vamos olhar para formas práticas de processar os pensamentos e emoções negativos que aparecem ao longo do dia. Vamos aprender como expressar emoções de uma forma saudável, não apenas despejar a nossa negatividade nos outros. Desta forma, poderás continuar a ter os teus sentimentos, mas o resultado final será diferente. Em vez de enviar energia tóxica para os outros e para o ambiente, vais aprender a enviar energia que se torne um contributo positivo.

OS NOSSOS GATILHOS TÓXICOS

.....

As nossas reacções emocionais são despoletadas por todo o tipo de gatilhos: as conversas que temos com os outros, os problemas normais que surgem na família e noutros relacionamentos e até acontecimentos externos. Freqüentemente somos "engatilhados" quando vemos as notícias. Quando temos valores e opiniões fortes, podemos ser provocados por discursos ou medidas tomadas por líderes políticos. Se não pudermos expressar-nos livremente nas diversas situações, no trabalho ou na escola, podemos sentir-nos provocados porque a nossa criatividade é abafada. Quais destes gatilhos comuns despoletam uma reacção emocional em ti?

A minha família trata-me como uma criança.

Senti-me humilhada quando ele falou sobre aquela história embaraçosa do meu passado.

Estou cansado dos meus irmãos competirem comigo por amor.

Sinto-me magoada quando me dizem que devia ser mais parecida com o meu irmão.

Estou muito zangado pela forma como o país é governado.

Estou muito triste por todas aquelas pessoas que perderam os seus lares e os seus entes queridos no terramoto.

Sinto-me desesperançada com toda a injustiça que há no mundo.

Detesto sentir-me julgado pelo meu chefe.

A atitude da minha colega dá-me cabo dos nervos.

Os exemplos que dei provavelmente estimularam uma variedade de pensamentos e emoções problemáticas que experiencias na tua vida diária, talvez com maior freqüência do que gostarias - eventualmente a maioria do tempo. Todos nós temos o mau hábito de reagir e deixarmo-nos ser provocados. Quando estamos em modo reactivo todo o tempo - quando passamos o nosso tempo a tentar defender as nossas opiniões e a sustentar a nossa auto- valorização - os nossos sentidos começam a ficar enublados e não podemos receber tudo o que a vida tem para nos oferecer. Em vez de prosperarmos, sentimos freqüentemente que estamos apenas a sobreviver. Quando temos que nos proteger o tempo todo, pagamos um preço muito alto.

Precisamos aprender novos hábitos para reagir ao que está à nossa volta. Pensa como se fosses exercitar um músculo que não usas há muito tempo. A princípio pode parecer que é preciso um grande esforço para mover o músculo com facilidade. Conforme aumentas a tua força e flexibilidade o movimento torna-se natural.

Nos próximos capítulos, vou partilhar técnicas para mudar esses padrões de reacção e transformar a tua energia negativa em positiva - práticas simples que podes fazer em qualquer lugar a qualquer momento, mesmo quando estás a conduzir. E eu espero que te sintas inspirado pela minha partilha para criar alguns métodos próprios.

FAZ UMA PAUSA

.....

Tudo o que leste até agora já te deve ter dado muito em que pensar. Deixo-te um exercício para fazeres agora, para te permitires absorver e reflectir sobre o que acabaste de ler.

Antes de avançar para a próxima secção, peço-te que leias o exercício descrito a seguir. Depois fecha o livro e senta-te em silêncio durante alguns minutos.

Começa a respirar profundamente até à barriga. Coloca as tuas mãos na

barriga e respira profundamente até sentires as mãos a subir e a descer conforme inspiras e expiras. Faz algumas respirações lentas e profundas. Concentra-te apenas na tua respiração durante um ou dois minutos.

Agora permite-te reflectir sobre aquilo que leste. Observa o que desperta em ti. Observa apenas. Não precisas de fazer nada com o que sentes ou pensas. Mas necessitas escolher como queres continuar a proceder.

Começa por responder às seguintes questões. Se quiseres, podes tirar algum tempo, agora ou mais tarde, para escrever as respostas num diário.

Sentes que há alguma verdade no que leste sobre estarmos inconscientes da energia que está por trás dos nossos pensamentos e emoções?

Gostarias de fazer algum trabalho pessoal sobre este assunto para encontrares paz interior para ti, e para irradiares a tua própria beleza e luz no mundo?

Se respondeste "sim" a estas questões, tens vontade de te comprometeres com o trabalho?



Este trabalho é uma alquimia da alma. É uma forma de encontrar profundidade e riqueza na vida e na interacção com os outros. É uma forma de mudar a vivência de forma superficial para uma vida com mais profundidade e beleza.

Esta é uma prática que não leva muito tempo, mas requer vontade para te manteres atento ao longo do dia. É necessário um compromisso para trabalhar através dos pensamentos e sentimentos que aparecem. Este trabalho vai exigir força de vontade da tua parte, visto que é necessária muita força de vontade para parar a energia de uma reacção negativa em pleno movimento e substitui-la por energia positiva.

E tal como todas as coisas que exigem força de vontade, também vais precisar de prática. A princípio a tarefa vai parecer difícil para alguns, visto que na nossa cultura não estamos treinados para controlar as nossas mentes. Mas, com a prática, vais achar que se torna mais fácil trabalhar

com a tua mente para criares harmonia e paz na tua vida, em vez de deixares a tua mente ficar presa no medo e na raiva. Conforme fores fazendo o trabalho indicado à frente, vais dar contigo a sentir-te cada vez mais e mais livre para criar estados de consciência e energia que te dão poder para mudares o teu próprio mundo.

Todas as práticas espirituais falam sobre o poder da intenção.

Quando estabelecemos uma intenção, começamos a fazer mover as rodas da mudança nas nossas vidas. Quando estabelecemos uma intenção, a seguir a acção acontece naturalmente. Se dizes "sim" ao compromisso, então estabelece uma intenção agora. Essa intenção começará a criar uma acção - o teu caminho para mudares a tua forma de estar no mundo.

Uma maneira de dar mais poder a uma intenção é dizer a outra pessoa o que estás a planear fazer. Se há alguém na tua vida com quem podes partilhar este trabalho, diz-lhe que mudanças te preparas para fazer na tua vida. Se não há, podes escrever a tua intenção num diário ou numa nota para ti próprio ou, simplesmente estabelecê-la na tua mente e no teu coração.

CAPÍTULO 2

PARAR A REACÇÃO

Pensa na tua vida como um jardim. Todos sabemos como nos sentimos a passear num jardim que foi tratado com amor. No nosso trabalho conjunto, vamos ver formas de alimentar e nutrir o teu jardim da vida e eliminar o que não sustenta a saúde e o crescimento.

Conforme vais aprendendo a transmutar e a transformar a energia por detrás dos teus pensamentos, emoções, atitudes e crenças negativas, a recompensa que vais encontrar é a paz interior. Quando te envolves num estado de amor e apreço, experiencias energia que permite que tu e o teu jardim floresçam. Para fazê-lo, precisas de quebrar o ciclo de provocações e reacções habituais que te podem fazer sentir encurralado na tua

negatividade. Neste capítulo, vais aprender como perceber quando estás a reagir e o que podes fazer para parar a reacção.

Porque os nossos hábitos estão profundamente enraizados, por vezes este trabalho pode parecer difícil. Mas lembra-te de que nós somos os principais responsáveis pela forma como reagimos e agimos. Abre a tua mente para abraçar as tuas possibilidades.

LIGANDO-TE À TUA LUZ E PAZ INTERIOR

.....

Sugiro que faças o seguinte exercício de preparação, que levará entre 10 e 15 minutos. Claro que podes fazê-lo por mais tempo, se quiseres. Primeiro, lê o exercício para o usares como um guia para a tua visualização. Se preferires, pede a outra pessoa para o ler em voz alta enquanto fazes o exercício. Ou podes gravá-lo e passá-lo para te guiar.

A seguir, escolhe um local confortável para te sentares ou deitares onde não sejas perturbado. Se gostares, podes colocar uma música relaxante e calma para ti. Também podes criar um ambiente mais escuro baixando os estores ou colocando um lenço sobre os teus olhos.

Começa por colocar as tuas mãos na barriga e começa a respirar devagar. Não interessa se respiras pelo nariz ou pela boca. O que é importante é que faças algumas respirações profundas até à barriga. Respira confortavelmente durante alguns minutos, permitindo que o teu corpo entre num estado de relaxamento profundo. Permite que todos os problemas e pensamentos sejam levados pela tua respiração. Sente os teus problemas e pensamentos a serem transformados em pura luz.

Continuando a respirar calma e profundamente até à tua barriga, pensa num local da natureza que adores. É um lugar de grande beleza e paz. Pode ser onde vives, perto ou um local para onde tenhas viajado.

Sente-te presente nesse espaço o mais que puderes. Olha à tua volta e vê tudo o que existe para ser visto. Quais são as cores, as plantas, as árvores, os animais, os pássaros, os peixes? Que formas de vida habitam esse lugar? Como é o céu? Há nuvens ou o céu está limpo? Qual é a cor do céu?

Quais são os sons da natureza à tua volta? O vento faz algum som ou o ar está calmo e silencioso? Se há água nesse lugar, qual é o som da água? Há algum som de pássaros a cantar? Que outras formas de vida ouves a comunicar contigo nesse lugar?

Inspira profundamente e absorve a fragrância do ar limpo e fresco. Que outros aromas consegues sentir?

Agora sentes o teu corpo a afundar-se na terra. A terra está a abraçar- te, a apoiar-te e a amar-te, tal como a cada segundo da tua vida. Sente o ar no teu corpo. Consegues senti-lo a acariciar-te, tal como a cada inspiração que fazes? Qual é a temperatura do ar? Sentes o sol por cima de ti a alimentar-te com a energia de vida, tal como em cada dia da tua vida? Há humidade no ar que nutre cada célula do teu corpo, tal como todos dependemos da água para nos nutrir a todos os níveis?

Estar neste lugar ajuda-te a recordar a preciosidade da vida. Estar aqui e agora é uma pausa na nossa vida ocupada, cheia de actividade e de demasiados pensamentos. Conforme respiras, permite-te experienciar a paz e a calma de estares na natureza que te lembra como estás ligado a toda a vida. Tu não és só um dedo a viver uma vida independente. Tu estás ligado a um organismo que te alimenta sempre e a cada momento. Estás ligado à rede de vida. À medida que respiras, sente profundamente esta ligação.

De onde surgiu este fantástico planeta Terra com tanta beleza? E as outras formas de vida na Terra? Pensa sobre o milagre de um corpo. É uma complexa composição de células que formam órgãos, que têm inteligência e nos dão vida. Temos um cérebro que nos permite experienciar esta beleza e alegria de estar vivos. Temos a capacidade de criar beleza e alegria nas nossas vidas.

Um criador ou força criativa do universo criou-nos. Continuando a respirar profundamente, sente o teu criador ou força criativa. Sente o amor e a luz a partir dos quais foste criado. Sente como, tal como o teu criador, tens a capacidade para criar amor e luz com a tua respiração e pensamentos.

Deixa-te mergulhar nessa experiência de amor, a partir da qual este planeta foi criado. Algo tão repleto de beleza deve ter sido criado de puro amor e alegria.

Agora coloca as tuas mãos no teu coração. Ouve o som do teu coração, sente-te como sendo mais do que um corpo físico, pensamentos e experiências de vida. Permite que o teu corpo se afunde na terra. Viaja dentro de ti mesmo até te sentires apenas corno pura luz.

Tu és um ser de luz. E foi-te dado um corpo para sentires as alegrias e as maravilhas da Terra. Podes ver a beleza com os teus olhos. Podes sentir a beleza com o teu corpo e com o toque. Podes sentir o amor do sol, da terra, do ar e da água. Podes ouvir a alegria e a beleza com os teus ouvidos. Podes ouvir o vento a sussurrar mensagens de amor. Podes cheirar a doçura da vida e provar as maravilhas da comida que esta terra maravilhosa nos dá em abundância.

Com a tua mente podes criar pensamentos que vão para o universo e retornam como uma chuva de criações do teu amor e luz. Tu tens a capacidade de manifestar amor e alegria na tua vida. Este é o teu destino.

Agora lentamente veste novamente o teu corpo: células, ossos, órgãos e pele. Abraça este corpo que tem tanto para sentir, lembrando, ao mesmo tempo, que és um ser de luz espiritual.

Experiencia este lugar com novos olhos. Sente o profundo amor e luz que existem aqui e a magia da vida. Lembra-te de que viste aqui para sentir e partilhar amor com todas as formas de vida.

Lembra-te; lembra-te da verdade de quem tu és.

Conforme continuas a respirar com as tuas mãos no teu coração, pega numa memória desse lugar e segura-o no teu coração. Podes escolher um símbolo, um som, um sentimento, um cheiro ou um sabor. Faz várias respirações até ao teu coração, incorporando o símbolo, o som, o sentimento, o cheiro ou o sabor.

Com a tua respiração, permite que a tua consciência te traga para a sala onde estás deitado ou sentado. Regressa com a memória de que és amor e luz. Guarda no teu coração a experiência da vida como sendo preciosa.

E quando estiveres pronto, a teu tempo, abre os olhos e sente- te totalmente presente. Poderás sentir uma vibração diferente no teu corpo. Respira muito lentamente através do teu corpo. Permite que a tua respiração te enraize

totalmente. Sente a tua respiração a mover-se pelos teus pés até à terra, ligando-te a ela. Sente o teu corpo no chão, almofada, cadeira ou cama a enraizar-se na terra. Ouve os sons da sala a trazerem-te de volta.

CONHECER A TUA VERDADE

.....

Quando nos encontramos perante um conflito - com outra pessoa, com as nossas circunstâncias ou dentro de nós mesmos - nem sempre respondemos apenas ao que está a acontecer no momento. Consciente ou inconscientemente, em geral, a nossa mente liga-se a uma experiência do passado que provoca um medo ou reacção de sobrevivência, como a bem conhecida "luta ou fuga", não relacionada com a situação actual. Parte do nosso trabalho é aprender a discernir a diferença entre uma ameaça real que justifica a nossa atenção ou a ameaça criada pela nossa mente. Temos que aprender a confiar no nosso conhecimento interior, na nossa intuição, que vem da nossa profundidade, para lá das memórias das nossas experiências passadas.

No exercício de preparação, passaste algum tempo a sentir a tua paz e luz internas, ligando-te com a fonte da tua verdade profunda. Agora reserva alguns minutos para tentar algo mais específico, um exercício muito simples que te vai ajudar a aprender a diferença entre a mente pensante, que nem sempre nos dá a informação precisa, e a mente intuitiva, que sabe a verdade.

Pensa em algo que adores - uma comida, uma flor, um sabor ou um aroma. Escolhe algo simples. Entra dentro de ti, dizendo as seguintes

palavras: Eu adoro ..... Observa as sensações no teu corpo enquanto dizes a ti próprio uma verdade. Consegues percepcionar uma imagem dentro de ti quando o fazes? Tens uma sensação física? Há alguma outra sensação que te ajuda a perceber que disseste a ti próprio uma verdade?

Agora levanta-te e anda. Faz alguma tarefa simples para desligar a tua mente e os teus sentidos do que acabaste de experienciar. Depois senta-te novamente e desta vez diz a ti mesmo uma mentira: Eu detesto ..... (diz a mesma coisa que antes disseste adorar).

Forma-se alguma imagem? Ou alguma outra sensação ligou um alarme dentro de ti?

Experimenta este exercício com outras frases:

"Eu quero viver uma vida em que estou completo e saudável e sei a verdade de quem sou. Não quero contentar-me com uma vida superficial".

"Não quero viver uma vida em que estou completo e saudável e sei a verdade de quem sou. Quero contentar-me com uma vida superficial".

Observa como te sentes ao dizer estas diferentes frases a ti mesmo.

Pratica isto durante as próximas semanas. Vai ajudar-te a distinguir entre o falso medo despoletado por uma memória dolorosa e a verdade da tua sabedoria interior.



Como seres humanos todos temos emoções. Todos temos pensamentos problemáticos que surgem em resposta aos outros ou ao nosso ambiente. Isto é normal. Nós estamos a trabalhar para transformar a energia invisível por detrás desses pensamentos e emoções em energia que integra o amor e a luz.

Parte do nosso processo de crescimento é aprender como evitar reagir automaticamente. Queremos ter as nossas experiências e trabalhar os nossos pensamentos, não apenas passar pelo mundo reagindo a tudo o que cria um desafio para nós.

A nossa mente move-se para reacções automáticas muito rapidamente. Então é importante aprender a parar essas reacções defensivas automáticas quando algo provoca medo ou raiva. Mas como paramos quando a reacção defensiva já se tornou um hábito?

EXERCÍCIOS PARA PARAR REACÇÕES

.....

Eis uma técnica com que trabalhei para me impedir de entrar num estado reactivo:

Lembra-te de uma imagem que te é querida, como o rosto de um bébé que conheces ou um gatinho ou cachorro. Visualiza-te a enviar a energia que está por detrás das tuas emoções para esse ser precioso. Queres enviar energia tóxica para alguém ou algo que te é querido?

Inspira e pensa sobre quem está realmente a receber a tua energia tóxica. Por exemplo, se um vendedor por telefone te ligou e interrompeu o teu jantar. Talvez tenhas tido um dia mau no trabalho e o teu chefe tenha "descarregado" em cima de ti, porque ele também estava a ter um mau dia. Inconscientemente tu despejas as tuas agressões no vendedor. Mas este está *só* a tentar colocar comida na mesa da sua família. Será que ele merece receber toda essa energia negativa? Apenas parando um pouco para pensar nisto - apenas tendo consciência do receptor da energia ~ podes parar a reacção.



Conforme trabalhas para mudar os teus padrões de reacção, é importante não sentires culpa. A energia por detrás da culpa não é saudável. Muitos de nós aprenderam pela experiência que é aceitável tratar mal os outros quando estamos em baixo. Quando te permites ficar perdido na energia da culpa, estás simplesmente a maltratar-te a ti próprio. Uma parte importante desta prática é aprender a agir amorosamente contigo próprio tal como com os outros, visto que também tu és um ser precioso que não deve ser magoado.

Estamos a tentar mudar o nosso condicionamento cultural e passar para uma nova evolução de consciência. Esta consciência reconhece o impacto que a nossa energia tem nos outros e no planeta: é uma consciência de amor. E fazer essa mudança exige trabalho. O primeiro passo é *querer* fazer a mudança e estabelecer a intenção de a concretizar. Uma vez estabelecida a intenção, uma mudança no nosso comportamento segue-se naturalmente. Aprender como transformar as nossas reacções habituais relativamente aos outros é uma importante parte dessa mudança.

Colocar o Discernimento na Acção

Outro método que podes tentar para parar uma reacção, deriva do exercício verdade-ou-mentira que escrevi antes, em que se pratica a identificação de imagens e sensações que surgem quando te ligas com (ou negas) a tua sabedoria interior. Desta vez, pensa num símbolo ou sentimento que possas praticar e que te dá a mensagem para parares, respirares profundamente e *não* reagir. Talvez visualizes um sinal de STOP aparecendo quando estás prestes a enviar energia negativa. Ou talvez sintas um nó ou borboletas no teu estômago.

Mais uma vez, não estamos a reprimir ou a negar os nossos sentimentos. Estamos a trabalhá-los para os transformar em algo que nutra a nossa alma. Se já fizeste jardinagem, pensa no adubo. Quando adubamos conscientemente, lindas flores crescem no nosso jardim. Quando não trabalhamos com o adubo, ele fica onde está e apodrece.

Faz Uma Experiência Com Uma Planta

Apresento uma técnica que uso nos meus *workshops* para ajudar os participantes a ficarem mais conscientes da energia por detrás dos seus pensamentos e emoções ao longo do dia.

Levo para o *workshop* um pequeno vaso, terra e sementes. Peço a cada participante para cultivar um pequeno vaso que será uma metáfora para o seu jardim da vida e que carregue a planta ao longo do dia, observando que energia está a ir para esse jardim.

Imaginando que uma pessoa está ao almoço com a sua plantinha, quando a conversa vai para um debate político polêmico ou para o desespero por causa das actuais mudanças climatéricas. Se a pessoa trabalhar os seus sentimentos, a planta recebe energia de amor. Se a pessoa apenas se entregar aos sentimentos, ferver e enviar energia de irritação para a pessoa cujos comentários estão a despoletar os seus pensamentos problemáticos, a energia vai para a planta. Assim, será esta energia negativa que vai alimentar a sua vida em vez da energia de amor.

Por vezes um participante coloca uma corda à volta do vaso e usa-o como se fosse um colar, ficando a planta no seu coração. Quando aprende a

transformar a energia dos seus pensamentos, atitudes, crenças e emoções em amor e luz, as sementes germinam muito rapidamente. Já vi sementes a germinar em dois dias, quando são alimentadas desta forma.

Talvez seja pouco prático para ti fazeres esta experiência. Se assim é, então podes comprar uma pequena planta para colocares na tua secretária no trabalho ou noutro local em tua casa onde passes muito tempo. Observa ao longo do dia a energia com que alimentas a planta. Esta mesma energia está a alimentar o teu corpo e a tua vida. Também podes fazer esta experiência com alimentos e bebidas. A energia que colocas no que comes e bebes é o que estás a ingerir. Presta atenção à energia que estás a enviar quando compras, preparas ou ingeres comida e bebidas ao longo do dia. Que energia te está a alimentar?

Olha-te ao Espelho

Podes também olhar-te ao espelho quando reages. Talvez sintas alguma resistência em fazê-lo. Afinal ninguém quer ver-se a si mesmo agindo de forma tóxica. Mas tenta, se puderes. A dado momento, podes começar a rir do absurdo do teu comportamento. Isto é bom. Uma das causas dos pensamentos tóxicos é a nossa tendência para nos levarmos demasiado a sério.

Trazer humor para a nossa vida cria um espaço para a leveza e a alegria entrarem e isso cria cura.

Expressar, Não Enviar

Um dia eu estava a planear as minhas tarefas diárias. Tinha um compromisso à tarde. Planeei um grande número de tarefas antes de ter que estar nesse compromisso. E se os "deuses das tarefas" estivessem comigo, eu poderia fazê- las todas. Mas eu não deixei nenhum espaço para um eventual atraso.

Estava a conduzir numa rua principal quando o condutor à minha frente parou o carro para deixar um grande camião fazer uma manobra na estrada. A manobra era apertada e foram necessárias várias tentativas.

Nessa altura, não havia forma de eu terminar todas as tarefas que estava determinada a fazer. Os meus níveis de paciência estavam muito baixos. Dentro de alguns dias eu ia sair da cidade e sentia-me completamente tensa.

Embaraça-me dizer que este acto gentil do condutor à minha frente me levou a um estado de irritação. Eu sabia que não estava a ser racional e que não era nada demais se tivesse que adiar algumas das minhas tarefas. Mas a minha adrenalina já estava a correr.

Sentei-me no meu carro e repetia para mim mesma "Expressa, não envies". Para fazer isto, simplesmente declarei que me sentia frustrada por não conseguir terminar as minhas tarefas. Isto é um facto. Ao mesmo tempo, com a minha intenção, transformei a energia que emanava de mim em luz, em vez de a deixar ser uma força com um agressivo murro psíquico. Conforme fiz isto, olhei para o outro condutor. Parecia um homem simpático. Porque é que eu quereria enviar energia envenenada para ele? Ao utilizar este tipo de diálogo interno, fui capaz de parar qualquer mal que fosse na sua direcção. Ao tomar consciência dos meus sentimentos pude parar a minha reacção e mudar o meu comportamento.

Sentirmo-nos tensos pode fazer com que actuemos de formas das quais nos arrependeremos mais tarde. Tenta repetir o mote "Expressar, não enviar" quando te sentires a perder a paciência com as acções dos outros. Talvez o queiras escrever em pedaços de papel e deixá-los em lugares onde possas precisar de te lembrar. Deixa essa nota no *tablier* do teu carro ou na tua secretária no trabalho. Pensa em sítios onde *tu* possas necessitar desse lembrete.

Pensa em quanta energia criativa e produtiva vai ficar disponível para ti quando te livrares das reacções de raiva e medo.

FORMAS PRÁTICAS DE "PLANTAR O TEU JARDIM"

.....

Já vimos diversas formas para parar reacções automáticas, de forma a alimentares o teu jardim da vida com energia positiva, em vez de negativa.

Podes estender o princípio de forma prática às diferentes áreas da tua vida.

Por exemplo, eu adoro fiar algodão. Conforme uso a máquina de fiar, estou a pensar em fiar amor para o fio. Assim, as pessoas que vão usar o que eu fiz vão ser abraçadas por amor. Se fazes costura, croché ou tricô, talvez queiras ter em conta a energia que vai para as roupas, cachecóis e outras criações com que vais cobrir as pessoas de quem gostas.

Quando cozinho, penso em quanto amo as pessoas para quem estou a preparar a comida. Assim, vão ingerir e absorver amor. Pensa naquilo com que te tens estado a alimentar, a ti e aos que amas, consoante o teu humor quando estás a preparar a comida.

Quando alimento os pássaros selvagens e esquilos na rua, eu sinto um profundo apreço pelas canções dos pássaros e pela presença dos animais na terra. Quando rego as minhas plantas de casa e o meu jardim, agradeço pela sua beleza e assim estou a alimentar o solo e as plantas com amor. Podes fazer a mesma coisa ao analisar que energias vão para tua casa quando fazes a lida da casa e consertos na mesma.

Podes usar este princípio no mundo também. Uma das minhas tarefas diárias é ir ao posto dos correios, onde a energia é freqüentemente densa por causa da irritação e frustração derivadas das longas e lentas filas. Parte da minha prática é estabelecer uma intenção para levantar o humor dos trabalhadores e clientes que parecem tensos. Posso fazer isto usando apenas palavras gentis nas conversas, sorrindo para as pessoas ou enviando energia de amor.

Tu podes mudar aquilo que "alimenta" o teu corpo, a tua casa, o teu ambiente de trabalho e os teus projectos criativos aumentando a tua consciência e definindo a tua intenção de infundir amor em tudo o que fazes. Usa a tua imaginação para pensares sobre lugares da tua vida pessoal e profissional onde isto poderá funcionar. Como queres plantar o teu jardim?

CAPÍTULO 3

TRANSMUTAR A ENERGIA

O verdadeiro trabalho começa quando tu paras de reagir. O primeiro passo é honrar os teus pensamentos e emoções, aceitando que tens direito aos teus sentimentos. O segundo passo é reconhecer que queres mudar a tua energia. O terceiro passo é aprender como realmente mudar a energia que emanas para uma vibração de amor e luz.

Neste capítulo, vamos ver algumas técnicas específicas que podes aprender e utilizar para transformar a energia, começando com a mais simples de todas: respirar.

UTILIZAR A NOSSA RESPIRAÇÃO PARA TRANSMUTAR

.....

.....

Nos anos 70, trabalhei algum tempo para uma agência de trabalho temporário e foram-me atribuídos diversos trabalhos administrativos e de secretariado. Um deles era num banco num arranha-céus, numa cidade muito grande. O meu lugar ficava no mesmo piso do vice-presidente do banco. O ar entrava no escritório por condutas junto ao chão. Por vezes, o ar que entrava fazia com que os pés do vice-presidente ficassem frios, e então o ar era desligado.

Todos os dias às três da tarde eu estava tão privada de oxigênio que desmaiava literalmente na minha secretária. Um dos meus colegas ajudava-me a sair para apanhar algum ar, para depois voltar e continuar o meu trabalho. Conforme as semanas passavam, dei comigo a apanhar gripe várias vezes, até finalmente ter que desistir do trabalho. Eu adorava as pessoas com quem trabalhava, mas a falta de oxigênio estava a pôr-me doente.

Na nossa cultura simplesmente não respiramos bem, sendo esta a causa principal das doenças físicas e emocionais. Tenho uma amiga que estava a sofrer de ansiedade paralisante há anos. Ela tentou tratar-se com diversos medicamentos ansiolíticos, bem como com álcool, comida e outras formas de fuga, sem sucesso. Então o meu marido, Woods, que ensina meditação,

Yoga e respiração, ofereceu-se para lhe mostrar alguns exercícios simples de respiração que ela podia tentar fazer durante 5 minutos por dia. Ela começou a notar de imediato que a ansiedade começava a desaparecer. Após pouco tempo, percebeu que, desde que fizesse diariamente os exercícios simples de respiração, a sua ansiedade não voltava.

Muito já foi escrito sobre respiração e a forma como ela afecta a nossa saúde e bem-estar. Para sermos saudáveis física e emocionalmente, precisamos de oxigênio e de respirar correctamente. Durante milhares de anos, diferentes métodos de respiração foram usados para aumentar o que no yoga tradicional se chama $prana$ ou força de vida. Respirar, também é uma forma simples de transformar energia. Quando estás no auge de uma reacção podes aperceber-te de como a tua respiração é superficial e rápida, o que pode fazer com que o teu rosto fique quente. Quando te sentes centrado, feliz ou sereno, respiras facilmente.

Uma das vantagens de respirar é que te ajuda a encontrar o teu centro. De facto, é a forma mais fácil para ficares centrado quando te sentes a ser provocado pelas palavras ou comportamento de outras pessoas. A mudança não pode acontecer se não estamos centrados.

Respirar pode ajudar-te, também, a parar a energia que vai para a focalização em pensamentos negativos. Respirar profundamente pode ajudar a passar a tua energia do simples estado de pensamento para outro em que te sentes mais em contacto com o teu corpo. Uma vez que estejas mais em contacto com o teu corpo, podes aceder a um estado de conhecimento interior profundo e sair do estado reactivo.

Descobri que é fácil ficarmos demasiado envolvidos nas especificidades dos exercícios respiratórios. Podes procurar diversos livros de respiração mais tarde, se quiseres, mas, para já, sugiro que mantenhas as práticas simples e que fiques mais consciente da forma como respiras. Podes começar agora mesmo.

Experimenta Respirar Um Pouco

Sugiro que leias os próximos parágrafos para teres algumas directrizes

sobre respiração consciente. Depois pousa o livro. Podes continuar sentado ou deitares-te. Fecha os olhos e coloca as tuas mãos no abdômen. Faz algumas respirações profundas para sentires o teu abdômen a subir e a descer.

Respira pelo nariz ou pela boca. Muitas tradições ensinam que é melhor respirar pelo nariz. Um professor de Yoga Oriental diz que conforme a respiração passa pelo nariz e pelos seios nasais, é criado um efeito calmante no teu corpo. Também trabalhei com alguns exercícios respiratórios em que as pessoas são conduzidas a respirar pela boca. Encontra a forma que for mais confortável para ti.

Respira lentamente. A respiração rápida não é um caminho para o centramento; de facto, pode até fazer com que te sintas alienado e desenraizado. Há práticas de respiração que usam a respiração rápida para energizar o corpo e fazem parte de certas práticas espirituais bem conhecidas. No entanto, o que estamos a procurar é acalmar o corpo.

Se nunca praticaste respiração lenta e profunda antes, podes sentir- te um pouco desorientado. Isto pode acontecer em especial se costumas respirar de forma superficial. Quando respiramos superficialmente a nossa energia contrai-se. Quando respiramos profundamente, o oxigênio começa a fluir por todo o nosso corpo. A vibração do *nosso* corpo começa a mudar e nós sentimo-nos mais expandidos.

Um dos benefícios de te permitires fazer respirações profundas é que vais sentir a tua própria presença a crescer. E vais sentir-te novamente centrado. Se fizeres isto quando te sentires provocado, vais observar que a energia que emanas para o espaço à tua volta muda. Os outros vão perceber isso também.



Um Exercício Calmante

Este é um exercício de respiração que podes usar para criar calma no meio de um estado mental ou emocional reactivo.

Quando tentas alcançar um estado de calma através da respiração, certifica- te que a expiração é mais longa que a inspiração. A idéia é que, para obteres uma boa inspiração, tens que começar por expirar.

Começa por deixar sair todo o ar com uma longa expiração. Então faz uma inspiração e uma pausa. Depois faz uma longa expiração. Faz uma pausa novamente.

Há diversas formas de fazer este exercício. Podes inspirar contando até quatro e quando expirares contas até oito. Ou em vez de contar, podes repetir para ti mesmo a palavra "calma" ou a frase "Eu estou calmo" ou "Eu estou sereno" durante a expiração.

Cada pessoa encontra diferentes formas de contar que funcionam para si. Se contares até oito enquanto expiras, crias tensão no teu corpo, então, obviamente que este exercício não vai produzir um estado de calma. Experimenta e vê que forma funciona melhor para ti.



Respirar para Criar um Estado de Equilíbrio

No último exercício, aprendeste que para acalmar o teu corpo é importante expirares mais longamente do que inspiras. Se pretenderes atingir um estado de equilíbrio, usa o mesmo número na contagem, tanto da inspiração como da expiração, lembrando-te de fazer uma pausa entre ambas.

Tal como no último exercício, começa com uma expiração. Encontra então uma contagem que seja confortável para ti, algures entre quatro e oito. Inspira contando entre quatro e oito, pausa e expira no mesmo número de contagem da inspiração.



Respirando Com e Através do Teu Coração

Outra forma de respirar para mudar o teu estado de consciência é

imaginares- te a inspirar através do teu coração (experimentaste um pouco disto no Capítulo 2 no exercício de ligação à tua Luz e Paz Interior).

Coloca as mãos no teu coração para que o sintas enquanto inspiras e expiras. Coloca uma imagem ou um sentimento de algo que te é querido no teu coração conforme o fazes.



Percebo que quando inspiro com o meu coração, tenho maior acesso à minha intuição. A minha energia passa do meu estado habitual de diálogo mental e de reacção para um lugar de paz. Utilizo isto quando faço *workshops.* Conforme eu inspiro através do meu coração, percebo que as minhas palavras vêm de um profundo lugar de conhecimento.

As pessoas que estudaram comigo por muito tempo sabem quando estou a respirar através do meu coração. A minha presença muda significativamente na sala, conforme eu passo cada vez mais para um estado expandido de consciência e percepção. O benefício, para os meus alunos e para mim, é que estou num lugar de amor e paz quando respiro através do meu coração, o que afecta todas as pessoas na sala.

Um cliente meu, George, estava a ter um período difícil com a sua supervisora no trabalho. A química deles parecia causar sempre uma reacção explosiva quando estavam juntos. Obviamente as suas energias não se misturavam de forma harmoniosa.

Ensinei ao George o processo de respirar através do coração, focando-se numa imagem amorosa ou sentimento que tivesse lá colocado. Ele praticou isto por algum tempo e percebeu uma mudança dentro de si próprio.

Um dia, no início de uma discussão com a sua supervisora, decidiu tentar respirar através do seu coração. Ela não sabia o que ele estava a fazer, mas, de repente, fez-se silêncio na sala. A energia mudou, tal como a conversa. Pela primeira vez, o George teve um sentimento de compaixão pela sua supervisora. Com o tempo, ao continuar a utilizar esta técnica, o relacionamento com ela mudou.

Respirar é uma das maneiras mais simples de transformar qualquer energia. Quando estamos em modo reactivo, a nossa respiração torna-se superficial. Quanto mais stressados ficamos, mais reagimos. Quando respiramos profundamente, a energia muda por si própria.

Tenta fazer alguma respiração enquanto estás com outras pessoas. Observa como a energia na sala muda ao passares para um lugar de calma e centramento. Observa como podes transformar a energia de uma sala simplesmente respirando. Observa como a tua própria experiência muda de um estado contraído para um estado mais expandido. Observa a sensação de paz que sentes ao fazê-lo.

Tira algum tempo para respirar agora.

TRABALHAR COM A ENERGIA POR DETRÁS DAS PALAVRAS

.....

As palavras têm um poder extraordinário. Elas afectam as nossas relações com os outros, bem como aquilo que acabamos por criar no mundo e são poderosas ferramentas para transformar a energia que projectamos. Eu vejo as palavras como sementes. De cada vez que plantamos uma semente, ela vai crescer. No jardim da vida, estamos a plantar sementes de amor ou sementes de ódio e medo?

Diversas culturas ancestrais entendem o poder das palavras e, por isso, tratam-nas com grande respeito. O povo índio Navajo tem o seguinte dizer: "Que possas caminhar na beleza". Sempre que alguém do povo Navajo vai a uma das minhas palestras que inclui a discussão sobre o poder das palavras, ele ou ela aborda-me e explica-me o significado da frase. Essencialmente, quer dizer que não se diz nada a outra pessoa a não ser que crie beleza na vida dela.

O hebraico e o Sânscrito são o que nós chamamos "línguas vibracionais". Em Sânscrito acredita-se que, quando dizemos uma palavra, a vibração dessa palavra sobe até ao universo e regressa como manifestação física. Uma história da criação hindu conta que o mundo foi solto a partir das cabeças do colar da deusa Kali. Cada cabeça tem uma letra em Sânscrito.

Também há histórias na tradição hebraica sobre a maneira como as palavras podem ser usadas para curar ou magoar, para criar ou destruir.

O hebraico também é chamado de idioma consonantal, querendo dizer que é constituído por consoantes e não por vogais. Isto deve-se ao facto dos sons e vibrações das vogais serem o poder real; as consoantes são o que contém o poder, pelo que definem os parâmetros do poder que chega através delas. Ao não escrever as vogais, o idioma mantém secretas as palavras mais poderosas. Têm que te dizer quais as vogais que são usadas numa palavra específica. De igual modo, uma palavra pode ser extremamente poderosa com um conjunto de vogais, mas ser uma palavra normal utilizando outro conjunto de vogais.

Os Cabalistas dizem que o mundo foi criado por letras do alfabeto, querendo isto dizer, através do uso do som e da vibração. A Bíblia hebraica incorpora o som da criação, as vibrações que eram realmente usadas para criar e manifestar. Assim, as palavras são "criativas". E se podem ser criativas também podem ser destrutivas. No Antigo Egipto, a acção e as palavras eram, muitas vezes, a mesma coisa; as palavras tinham tanto poder que freqüentemente era usada uma metáfora em vez da palavra. Caso contrário, pensava-se que a energia da palavra - potencialmente destrutiva - iria manifestar-se fisicamente.

As histórias da criação de muitas culturas ensinam que o mundo foi criado com um som ou palavra. O Gênesis diz que Deus criou o mundo com as palavras "Faça-se a luz". O Novo Testamento diz "No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus e o Verbo era Deus". Na cosmologia dos Flopi, o deus-sol e a deusa-terra cantam a vida até ao ser. As escrituras hindu ensinam-nos que "aum" é uma sílaba sagrada a partir da qual todo o universo foi criado.

Até $abracadabra$, a palavra mágica que muitos de nós disseram quando crianças, é na realidade uma palavra de poder que vem do Aramaico. A prenúncia original é $abraq\ ad\ habra$ que quer dizer literalmente "Eu crio conforme falo".

O Que é Que as Suas Palavras Criam?

Eis um exercício simples para experimentares. Primeiro, lê a visualização ou pede para alguém ler alto para ti. Ou se preferires, podes gravá-lo. Depois coloca-te numa posição confortável, sentado ou deitado, na natureza ou em casa. Se o fizeres em casa, podes colocar uma música relaxante que te ajude a passar para um lugar expandido.

Pensa num lugar na natureza que gostes de visitar. Pode ser o mesmo lugar onde foste no exercício de abertura do capítulo anterior. Encontra uma pedra ou um lugar na terra onde te possas sentar. Sente-te lá com todos os teus sentidos atentos e abertos.

Olha à tua volta e vê tudo o que existe nesse local. Ouve os sons da natureza à tua volta. Sente a brisa na tua pele e o chão ou pedra por baixo de ti. Cheira as fragrâncias aí e prova o ar.

Enquanto estás neste querido lugar na terra, começa por dizer alto algumas palavras que usas habitualmente. Percebe a vibração que sai para o ar e para o céu acima de ti.

Aqui ficam algumas palavras para começar. Experimenta dizer a palavra "brilho". Percebe a energia invisível à volta desta palavra. Agora experimenta dizer a palavra "esplendor" e sente a vibração que está a ser enviada por esta palavra. Tenta também com a palavra "ódio" e percebe a energia por detrás dela. Agora experimenta dizer "desespero" e "pena".

Conforme estás sentado nesse lugar, experimenta palavras que usas no teu vocabulário diário. Sente o que envias para fora e como isso está a afectar o campo de energia do planeta e da rede de vida. Sente como isso se precipita para ti, conforme a energia que envias regressa e se manifesta no teu mundo físico. Sente que sementes estás a plantar no teu jardim da vida.

Ao continuares este exercício, tenta transformar a tua intenção e sente se isso muda o impacto da energia. Há uma manifestação diferente se enviares as palavras "Eu odeio-te"? Percebe como a intenção por detrás das palavras alimenta o teu poder.

Pratica com palavras o tempo que quiseres. Quando terminares, reflecte no que aprendeste sobre como podes criar um lindo jardim da vida. E

quando te sentires preparado, faz algumas respirações profundas e sente-te a voltar ao lugar onde estás deitado ou sentado. Permite que a respiração te ligue ao teu corpo e à terra. E quando estiveres pronto, abre os olhos.



Quando dou este exercício aos meus alunos, eles ficam muitas vezes surpreendidos ao perceber como, freqüentemente, não é a palavra mas a intenção por detrás da palavra que faz a diferença. Na nossa cultura, tal como não olhamos para a energia por detrás dos pensamentos e emoções, também não olhamos para o poder por detrás das palavras; não pensamos que plantas vão crescer das sementes que plantamos na psique das outras pessoas. Numa conferência, conduzi um grupo de profissionais de saúde no mesmo exercício que acabaste de fazer. Pedi-lhes para verem a vibração que saía das palavras que eles costumavam usar quando comunicavam diagnósticos médicos aos seus pacientes. O exercício teve um grande impacto neles ao abrir-lhes os olhos para o efeito que as suas próprias palavras podiam ter nos seus pacientes, não só ao nível da informação, mas a um nível mais profundo.

Usar as Palavras para Manifestar o Bem

Trabalho com o poder das palavras desde o início dos anos 90 e tento estar atenta às palavras que uso nos meus workshops e com os meus clientes. Eu pergunto-me sempre o seguinte: Estou a plantar sementes de esperança, amor e inspiração? Ou estou a plantar sementes de medo?

Isto não se aplica apenas a palavras que dizemos alto aos outros. Este mesmo conceito aplica-se ao nosso diálogo interior. Um estado de consciência problemático pode ser iniciado e reforçado se estiveres a usar palavras que te deitam abaixo. Se dizes a ti próprio que não és uma pessoa boa e que nunca serás capaz de criar aquilo que queres, então isso será exactamente aquilo que a vida te vai revelar. Se preencheres a tua mente com palavras positivas, a energia e a vibração vão mudar a tua vida, levando a uma manifestação positiva. Se usares palavras de esperança, vais

manifestar esperança.

Os xamãs são mestres no poder das palavras. Uma prática clássica de cura xamânica na qual o xamã utiliza as palavras para curar a doença do paciente chama-se "Medicina pela Palavra". Os praticantes de xamanismo também são dotados para contar histórias de cura que abrem a imaginação do paciente à possibilidade da cura.

Por exemplo, na minha prática de terapeuta, eu tento inspirar os clientes partilhando histórias de como as suas vidas podem mudar de forma positiva. Em vez de me focar nos traumas passados, foco-me nas qualidades que voltaram para eles durante a terapia. Posso saber que um cliente passou por desafios no passado, mas concentro-me nas boas novas de que a capacidade do amor voltou, ou que a capacidade para usar energia criativa regressou ou que a capacidade de confiar voltou. Desta forma, os clientes sentem que há esperança para avançar criando uma vida melhor que é preenchida com alegria.

Há médicos e psicoterapeutas brilhantes que são mestres na medicina pela palavra e a contar histórias de cura. Em certo sentido, tudo o que um profissional diz a um paciente é um tipo de história; a chave é que a história pode prender o paciente a um diagnóstico ou pode dar-lhe a inspiração e esperança de que o crescimento e a cura são possíveis.

Caroline Casey, astróloga e autora de "Making the Gods Work for You"[1] tem á minha citação favorita: "A imaginação coloca as linhas para o comboio da realidade andar". A nossa capacidade para curar e mudar o ambiente em que vivemos, está directamente associada com a nossa capacidade para usarmos a nossa imaginação para sonhar que estamos no mundo em que queremos viver.

Políticos, líderes religiosos e líderes espirituais podem usar este poder para manipular os seus seguidores, instilando o medo na imaginação das pessoas. Ou podem ser uma inspiração estimulando a imaginação das pessoas com possibilidades ilimitadas. E tudo isso é feito através das

[1] N.T. "Pôr os Deuses a Trabalhar para Si" - Livro não publicado em Portugal.

palavras.

Cria listas de palavras que têm a energia que queres manifestar na *tua* vida. Tenta usar essas palavras ao longo do teu dia. Sente como dizer essas palavras em voz alta, te ajuda a sentires-te mais positivo e criativo.

Na minha secretária, tenho notas Post-it cheias de palavras poderosas que quero manifestar. Algumas das minhas palavras favoritas são: *alegria, reverência, esplendor, brilho, amor, apreço, luz, magia, expansão, gratidão, maravilha e luminescência.*

Mantenho notas Post-it no meu carro com palavras inspiradoras e positivas para me ajudarem quando começo a sentir-me irritada na estrada. No momento em que a minha reacção começa, eu vejo as palavras e percebo que tenho a escolha e o poder de parar a minha reacção automática e irada.

Rodeio-me dessas palavras para ter fácil acesso a elas nas situações que tendem a provocar uma resposta negativa. Conduzo muito do meu negócio pelo telefone e, ocasionalmente, há conflitos. Durante uma conversa difícil, estar rodeada de palavras inspiradoras lembra-me de que posso escolher a minha resposta às energias à minha volta, e que a minha resposta pode mudar a situação.

Se respondo ao conflito usando palavras que expressam energias de amor e paz, então essa será a energia que se seguirá. Se dou comigo a entrar reflexamente no conflito, criando sentimentos de desânimo e irritação na outra pessoa, então essas serão as energias que vão prevalecer entre nós.

Alguns dos meus alunos trabalharam com o poder das palavras em reuniões de negócios. Quando uma discussão se torna hostil, eles contrapõem com declarações positivas e inspiradoras que imediatamente mudam a energia da sala. Isto lembra-nos que, apesar de não pudermos mudar as outras pessoas, nós temos escolhas e essas escolhas podem transformar as situações e a nós mesmos.

O Poder dos Decretos *versus* as Petições

Quando usamos as nossas palavras para curar os outros e a nós próprios,

temos a escolha entre usar petições e decretos. Uma petição é implorar ajuda. Um decreto é manteres-te no teu poder com o entendimento de que toda a ajuda que precisas na vida está disponível para ti neste momento.

Por vezes, sentimo-nos a suplicar ajuda; sentimo-nos impotentes numa situação, completamente vencidos. Isto está bem. Só é importante saber a diferença de vibração entre a energia de uma petição e a energia de um decreto. Tira um minuto para perceberes a diferença.

Um decreto pode ser:

Eu sou amor.
Eu estou apoiado nos braços amorosos de - Deus, Deusa, Buda, Maria, Jesus, o universo, etc.
Eu tenho limites fortes para me proteger da negatividade.
Eu sou forte.
Eu sou completa.
Uma petição pode ser:
Por favor, ajuda-me a ser forte.
Por favor, ama-me.
Por favor, faz-me completa.

As petições pedem para a mudança acontecer. Os decretos ajudam-te a fazer com que a mudança aconteça; eles ajudam a transformar a energia porque tu estás a ganhar consciência que já tens toda a ajuda e ferramentas que precisas.

Eu escrevo decretos em cartões para poder olhar para eles quando preciso de força e inspiração. Geralmente, colo um desses cartões no meu computador portátil ou bloco de notas para me ajudar durante uma reunião de negócios. Posso escolher uma das seguintes frases: "Estou a usar a minha criatividade para levar este trabalho numa direcção positiva e alegre", "Todo o apoio que preciso está comigo aqui e agora", "Estou rodeada e acolhida pelo amor do universo".

Estas são declarações de poder que mudam o meu estado de consciência. Quando mudo o meu estado de consciência, eu transformo a qualidade da

minha presença na sala. Quando mudo a minha presença na sala, eu posso mudar as energias à minha volta. Um decreto é, também, uma ferramenta eficaz e poderosa quando temos alguém que amamos em sofrimento ou quando o sofrimento dos outros numa catástrofe mundial nos emociona. Geralmente, respondemos ao sofrimento do outro com piedade, mas isso pode roubar-lhe o seu poder para lidar com a situação. Imaginemos que a uma das tuas amigas foi diagnosticado um cancro. Se responderes a partir da piedade e pensares para ti próprio "Coitada", vais puxar a tua amiga para baixo. Se pensares para ti mesmo "Ela é uma pessoa forte e tem a resistência, apoio e meios para lidar com esta situação", na realidade, estarás a levantá-la energeticamente, o que lhe dá mais poder a ela.

Eu sei que muitas pessoas não deixam que os outros saibam que estão a ser desafiados por uma situação da vida, porque não querem a sua piedade. Tenho amigos e alunos que não partilharam com ninguém quando foram diagnosticados com cancro, porque receavam que o medo e a falta de esperança emanados pelos outros se tornassem uma energia destrutiva que acabasse com a possibilidade de cura.

Nos noticiários, vemos tristes histórias de pessoas que perderam aqueles que amavam, as suas casas e os seus bens na guerra ou em desastres naturais. Claro que sentimos compaixão por todos os que estão a sofrer. Mas também a este nível a piedade retira o seu poder. Quando deres contigo a entrar num estado de piedade pelas pessoas que sofreram perdas, tenta mudar o teu sentimento para um decreto. Podes dizer algo como "Eu vejo a luz e a força em todos aqueles que perderam os seus entes queridos ou as suas casas". Isto é apenas um exemplo. Podes tentar outras palavras e ver como sentes ser melhor para ti.

Porque este é um ponto tão importante, dou aos meus alunos o seguinte exemplo para entenderem bem. Imagina que estás a enfrentar um desafio da vida e que o contaste aos milhares de pessoas que estão a ler este livro.

Preferias milhares de pessoas em todo o mundo a começar a dizer: "Coitadinha, tenho tanta pena de ti"?

Ou preferias ouvir milhares de vozes a dizer "Eu sei que consegues passar

por este período. Estou a enviar-te coragem, incentivo e orações para te apoiarem"?

Quando te sentes como se estivesses num buraco, as palavras de encorajamento podem ajudar-te a sair do buraco. Palavras de pena, mesmo que bem intencionadas, podem realmente mandar-te mais para o fundo.

Escrever Decretos

Tira agora algum tempo e escreve alguns decretos. Vou dar alguns exemplos para te inspirarem.

Há dois mil anos, quando os soldados Celtas foram lutar contra os conquistadores Romanos, em vez de rezarem "Por favor, ajuda-me", eles disseram "O poder do sol está comigo agora". Eles reconheciam o poder que integravam.

Relê estas duas diferentes frases e apercebe-te de qual delas cria um sentimento de força para ti.

Eis uma oração Celta que usa decretos:

Que a paz das ondas do mar chegue a ti.
Que a paz do ar que flui chegue a ti.
Que a paz da serena terra chegue a ti.
Que a paz da estrelas brilhantes chegue a ti.
Que a paz do Filho da Paz chegue a ti.
Este é um decreto que um dos meus alunos me ofereceu de presente:
Que o poder da cascata de água seja teu.
Que a pureza da cascata de água seja tua.
Que a espiritualidade da cascata de água seja tua.
Eu mantenho este cartão na minha secretária para o ver todos os dias.
A luz de Deus rodeia-me.
O amor de Deus envolve-me.
O poder de Deus protege-me.
A presença de Deus olha por mim.
Onde quer que eu esteja, Deus está.

Encontra um local sossegado que te ajude enquanto praticas a escrita de alguns decretos. Podes querer colocar uma música a tocar. Ou podes escolher um sítio fora de casa, onde o poder da natureza te possa apoiar.

Escreve alguns decretos que possas usar em diversas situações.

Quando vês as notícias e vês uma catástrofe em que outras pessoas estão a sofrer, escreve um decreto que possas usar ao longo do dia para fortalecê-las, ajudando-as a enfrentar o seu desafio. Alguns exemplos podem ser: *"Eu vejo a vossa força neste momento"*, *"Saibam que estão apoiados em amor pela comunidade mundial"*.

Quando recebes um telefonema de um amigo ou de alguém que te é querido a falar sobre o seu sofrimento, escreve um decreto que dê a ajuda energética que a pessoa precisa para superar o que está a acontecer na sua vida. Alguns exemplos são: *"O poder para lidar com este teu desafio está contigo agora"*, *"Que a coragem seja tua agora"*.

Podes também escrever alguns decretos utilizando palavras e descrições da natureza.

Eis alguns exemplos de decretos para demonstrar como o povo Celta os escreveria:

"Que as bênçãos de um forte carvalho estejam em ti com raízes profundas, que te dão força e capacidade para te manteres centrado em tempos de desafio".

"Que as bênçãos do urso sejam tuas, porque o urso sabe como ir dentro de si e curar-se quando está ferido".

Agora escreve alguns decretos que te dêem poder na *tua* vida.

Podes tentar usar um decreto na tua vida repetindo-o a ti mesmo ao longo do dia, como um mantra. Em Sânscrito, *"man"* significa "mente" e "ira" significa "libertação". Então quando repetes um decreto como se fosse um mantra, estás a usar palavras de poder para manifestar energia positiva e poder na tua vida, ao mesmo tempo que libertas a tua própria mente.

CAPÍTULO 4

MAIS FERRAMENTAS PARA A TRANSFORMAÇÃO

Há muitas maneiras de transformar a energia que manifestas no mundo. Neste capítulo vamos ver técnicas que se baseiam nas ferramentas que já começamos a usar, bem como ferramentas que usam o poder de símbolos e os elementos da natureza.

REBENTAR OS TEUS PROBLEMAS COMO SE FOSSEM BOLHAS

.....

As canções, que combinam o poder das palavras com o poder da respiração, têm sido usadas durante milhares de anos para promover o bem-estar físico e emocional e para mudar a energia para um estado de maior poder. Quando cantas uma canção com verdadeiro entusiasmo, percebes que a tua energia passa da tua cabeça para o teu coração. O oxigênio que passa através da canção também acorda o resto do teu corpo.

Realmente sinto que muitos de nós demos o nosso poder aos outros quando nos disseram que não podíamos cantar. A alguns de nós foi dito, quando crianças, que a nossa voz a cantar era má, que podia magoar os ouvidos dos outros - e agora somos demasiado tímidos para abrir a nossa boca. Só que quando deixamos de permitir que a música flua através de nós numa canção, a nossa energia perde força.

Podes sempre mudar o teu estado de consciência cantando algo inspirador - seja uma composição musical que tu criaste ou algo que tenhas aprendido.

Santa Fé, no Novo México, onde vivo, tem sofrido anos de seca. Todos os Verões se tornam tensos quando a época dos incêndios se aproxima. Eu tenho que viver sabendo que um incêndio pode destruir a minha casa. Tenho usado todo o trabalho que descrevi até agora para transformar a energia do medo que sinto a cada Verão.

Um dia, no inicio de Junho, ouvi nas notícias que o dia ir ser muito quente. Como quis dar uma ajuda às minhas plantas ressequidas, saí para regá-las.

Ao sair de casa para ir para o jardim, vi que o céu estava cheio de fumo. Havia um incêndio perto e todos os meus velhos medos começaram a preencher a minha energia.

Eu estava a reagir ao cheiro e ao fumo no céu. Conforme comecei a regar, percebi que estava a alimentar o meu jardim, que já estava em dificuldades, com a energia de medo. Naquele momento, fiz uma escolha para parar a minha reacção, porque queria alimentar o meu jardim com amor, não com medo.

Então comecei a cantar uma canção que tinha aprendido num workshop sobre a abertura e a entrega à luz e ao amor. Ao princípio parecia bastante patética por estar a tentar forçar um estado que não estava a sentir. Mas continuei sabendo que, se continuasse a cantar, iria sentir uma mudança física e emocional no meu corpo. Ao continuar a cantar, o medo deixou o meu corpo. Energeticamente passei para um estado de entrega, apenas sabendo que queria partilhar amor e luz com as minhas plantas, naquele momento.

Quando terminei de regar, entrei em casa para ir buscar algo. Quando saí, estava a cantar a canção suavemente, mantendo o estado de abertura que eu queria que durasse. Estava uma lebre no jardim a ruminar a relva. Ao passar por ela, olhou para mim e não mostrou medo. Estava cautelosa ao princípio e depois voltou a comer a relva.

Senti que isto era um grande sinal de como a minha energia tinha mudado. Os coelhos que vão à minha casa, fogem mal vêem ou ouvem humanos. O facto deste coelho não ter arredado pé quando passei, mostrou-me que a minha energia não continha medo. Quando conseguimos mudar a nossa energia, toda a vida é afectada pela mudança.

Pensa numa canção que já conheces. Essa é uma canção que te dê ânimo quando a cantas, quer seja pelo ritmo, pela melodia ou pela letra. Escolhe a canção que sentes energizar o teu corpo. Canta-a em voz alta quando estiveres sozinho, ou cantarola-a quando estiveres em público para mudar o teu estado de consciência. Nota como o mundo à tua volta reflecte de volta a tua canção de amor e luz. As canções e músicas são curativas e isto

é sabido há milhares de anos. As plantas, árvores, animais e pessoas - toda a vida adora que lhe cantem. Com o tempo, podes dar contigo a compor as tuas próprias canções para mudar a tua energia.

OBSERVA SIMPLESMENTE

.....

Já notaste que, quando vais ao campo de carro, o simples observar da paisagem te faz passar para um estado de paz e calma? Ver a mudança de paisagens pode também tirar-te dos teus pensamentos do passado para te focares no momento presente.

Algumas práticas espirituais ensinam a observação como forma de mudar o nosso estado de consciência. Da meditação, passando pela psicoterapia, até à física, a opinião subjacente é que a presença do observador - até o próprio acto de observar - muda o que está a ser observado. As bactérias que estão a ser observadas ao microscópio mudam o seu movimento pelo facto de um técnico as estar a observar. Foi descoberto que a intenção do observador determina se um electrão se mostra como uma partícula ou como uma onda. Quando estamos num estado de irritação e apenas o observamos sem tentar mudá-lo, a nossa energia muda também.

Eu tenho uma parte muito forte da minha personalidade chamada "a observadora". A observadora diz "Oh, estás a sentir-te ansiosa agora. Está tudo bem. Sente isso apenas." Esta observadora tem sido muito útil quando preciso de trabalhar através de um determinado estado de consciência. Por vezes, dou comigo a sentir-me provocada por um acontecimento ou conversa, em que os meus métodos habituais para transformar a energia por detrás dos meus pensamentos e emoções, simplesmente não funcionam. Não interessa quanta força de vontade tenho para mudar o pensamento negativo para positivo, estou simplesmente bloqueada.

Se eu resistir e disser a mim mesma que não devia estar a ter esses pensamentos e emoções, acabo por atiçar o fogo; estados de consciência resistentes fazem com que o problema cresça mais. Mas se eu passar para um estado de observação e não tentar mudar a forma como me sinto ou

penso, a energia é simplesmente encontrada e observada. Nesse momento, a energia muda. Nos períodos em que não consigo controlar a minha reacção, repito as seguintes frases para mim mesma:

"Eu estou muito irritada agora e preciso experienciar essa irritação. Peço que a energia à volta da minha irritação seja transformada em energia de amor e luz. Peço que ninguém seja prejudicado, incluindo eu mesma, enquanto eu paro e trabalho este estado". Pode parecer que são muitas palavras, mas levam apenas alguns segundos e podem fazer uma diferença extraordinária. Este processo permite à minha mente fazer o que tem de fazer, enquanto protege os outros e a mim própria da energia negativa.

Quando eu me movo para um estado tão reactivo, a primeira questão que me coloco é: "A quem é que eu estou a enviar esta energia?". Esta pergunta motiva-me a pedir que a energia seja transformada em luz para eu não prejudicar ninguém. A mesma energia também pode ser tóxica para o meu próprio corpo, por isso eu uso um decreto que reconhece que estou apoiada nos amorosos braços do universo, enquanto eu mudo esta consciência pesada como chumbo para uma consciência luminosa como ouro.

Como já disse, este trabalho é uma disciplina que exige que estejas atento às tuas reacções habituais. Necessita de prática diária para se tornar um hábito para parares as reacções e transformares a energia que partilhas no mundo. Chegar a um lugar em que sentes amor, paz e calma é uma grande recompensa. Chegar a um lugar em que tu sentes que és um ser de luz e, então, irradiares essa luz para o mundo, é um presente para ti e para os que te rodeiam.

Aceita, reconhece e observa. O resultado final será mudança, cura e evolução.

Nós falamos sobre o corpo, mente e espírito. A parte de nós que é espírito é quem nós somos além do corpo, dos nossos pensamentos e das nossas experiências passadas. É uma parte invisível de nós que é pura luz espiritual e existe na divina perfeição a todo o momento.

O psiquiatra italiano Roberto Assagioli, que viveu e trabalhou no mesmo tempo que Freud, acreditava que nós já somos perfeitos e completos e que o verdadeiro papel do terapeuta era, simplesmente, ajudar o cliente a lembrar-se disso. Num tipo de terapia que ele desenvolveu, chamada Psicossíntese, criou muitas visualizações guiadas para ajudar os clientes a tocar a sua sabedoria interior.

Numa delas, chamada Exercício de Desidentificação, ele conduz-te através de um processo de afastamento do que te provoca para sentires essa perfeita e espiritual parte de ti. Incluí uma adaptação desse exercício no meu livro "Medicine for The Earth"[2]. Também há livros sobre Psicossíntese em que todo o exercício está descrito.

Eis este exercício com muitos clientes e utilizo-o eu mesma desde 1982, quando me foi apresentado o trabalho de Assagioli durante o meu mestrado em Aconselhamento Psicológico. Eu utilizo uma versão muito curta para me ajudar quando estou num estado reactivo. Simplesmente, repito para mim mesma:

"Eu tenho um corpo, mas eu não sou o meu corpo. Eu tenho uma mente e pensamentos, mas não sou a minha mente. Eu tenho emoções e sentimentos, mas não sou as minhas emoções".

Posso fazer isto enquanto conduzo e funciona como um amuleto para me retirar de um estado reactivo, ajuda-me a lembrar que sou muito mais do que o estado de alheamento em que estou presa. Lembra-me que há uma beleza na vida que garante a minha boa energia.

No espaço que é criado quando me afasto do estado de consciência reactiva em que estou, consigo respirar através do meu coração e sentir amor pela preciosidade da vida.

Passa agora alguns minutos a pensar em situações em que isto te pode ser útil. E quando as tuas reacções aparecerem, simplesmente experimenta.

TRABALHAR COM SÍMBOLOS E IMAGENS

[2]N.T. "Medicina para a Terra" - Livro não publicado em Portugal.

Carl Jung disse que os símbolos falam ao inconsciente e criam mudança. Uma maneira simples de pensar nisto é que, quando meditamos sobre um símbolo, inicia-se um processo na profundidade do nosso ser para o qual podemos não ter uma explicação intelectual. Um símbolo ou imagem podem mudar o nosso estado de consciência da mesma forma que eu descrevi que uma canção pode fazer. Pode dar-lhe ânimo apenas pela sua beleza.

Como estamos tão condicionados a reagir imediatamente às outras pessoas e aos estímulos externos, é importante rodearmo-nos de lembretes que nos podem ajudar a quebrar o hábito. Se colocares uma imagem ou um símbolo onde o vejas muitas vezes, isso será um poderoso lembrete para parar e não reagir. No meu escritório tenho muitas imagens e símbolos que me lembram de que quero criar um espaço sagrado que é curativo para mim e para os outros, no meu escritório e também no mundo. Entre elas estão imagens de professores espirituais e religiosos que ensinaram sobre o poder do amor e da compaixão.

Tenho uma imagem que pintei, com a luz do meu próprio espírito e que me recorda a verdade de quem sou. Tenho fotografias da natureza como flores, árvores e estrelas que me mantêm centrada na minha ligação a toda a vida. Elas recordam-me que a energia que envio realmente afecta toda a vida.

Para parar as tuas reacções habituais, coloca uma ou mais imagens num local onde tenhas tendência para ter pensamentos negativos. Coloca lembretes na tua secretária no trabalho e na tua casa para te ajudar a recordar, a ancorar em ti um sentimento positivo. Coloca imagens que te façam sorrir e inspirem um estado de alegria - talvez fotografias de quem amas ou de lugares bonitos na natureza que gostasses de visitar. Rodeia-te de símbolos como corações, a lua, o sol, a terra, estrelas ou a tua flor favorita que te relembrem a beleza e a preciosidade da vida.

E lembra-te de continuar a cantar.

.....

Nós fazemos parte da natureza. Somos afectados pela mudança das estações e dos ciclos da lua. Como os povos indígenas dizem, a terra tem uma pulsação e nós somos unos com a pulsação da terra.

Mas a tecnologia separou-nos dos ciclos da natureza. Nós acordamos de manhã com um despertador em vez de irmos despertando com a luz do sol. Como temos electricidade, não vamos dormir com o ciclo do sol também. As nossas casas "protegem-nos" de viver em sintonia com a mudança das estações, porque, com o uso do aquecimento e do ar condicionado, podemos separar-nos do nosso ambiente exterior. Olhamos para os calendários para nos dizerem quando mudam as estações, em vez de vermos os sinais da mudança lá fora. Os nossos ciclos de actividade e repouso não seguem sempre os ciclos da natureza e já não nos conectamos com a pulsação da terra.

Irene é uma médica que trabalha com pessoas que têm muitos alergias e que se tornaram muito sensíveis ao ambiente. Ela é uma médica maravilhosa e extremamente intuitiva.

Há uns anos, uma paciente chamada Jennifer veio consultá-la. Ela tinha estado envolvida num acidente de carro, vários meses antes, e sofrerá um ferimento na cabeça. Nos meses seguintes, a sua saúde caiu a pique e ela desenvolveu múltiplos problemas, incluindo uma ansiedade muito forte e doenças ambientais, resultantes do stress criado por viver num ambiente poluído que desgasta o nosso sistema imunitário. Algumas pessoas são mais sensíveis do que outras e sofrem um grande impacto deste stress ambiental. Estas pessoas podem tornar-se alérgicas a perfumes, a muita comida e até a materiais usados na construção das casas e escritórios. Dependendo do grau de doença ambiental, algumas pessoas têm dificuldades em viver no mundo de hoje. Jennifer era uma dessas pessoas. Ela já não podia trabalhar e já tinha gasto todas as suas poupanças. Estava desesperada. Uns amigos convenceram- na a consultar Irene.

Irene viu o seu histórico e fez algumas sugestões. Jennifer disse a Irene que não tinha dinheiro para pagar qualquer tipo de tratamento. Mas Irene queria ajudá-la e ficou algum tempo em silêncio para ver se a sua intuição tinha algo para oferecer. Então, disse a Jennifer para ir viver numa cabana nas montanhas e deitar-se na terra todos os dias - durante trinta minutos ou mais, duas vezes ao dia - chovesse, nevasse ou fizesse sol, até estar novamente bem.

Jennifer pensou que Irene estava louca. Mas encontrou uma cabana cujo dono precisava de alguém que tomasse conta da casa.

Cerca de um ano depois, Irene estava numa festa quando uma mulher muito extrovertida e ostensiva se aproximou dela e começou a falar como se fossem as melhores amigas. Irene perguntou-lhe "Já nos conhecemos?".

A mulher era Jennifer e disse-lhe que tinha seguido as instruções de Irene. Tinha feito as malas, deitara-se na terra todos os dias e tinha funcionado.

Há muitas histórias como esta, sobre pessoas que ultrapassaram diversas doenças por se mudarem para a natureza e viverem lá até se curarem. Voltamos ao conceito de que não somos dedos separados da nossa mão, tendo uma vida independente do nosso próprio corpo ou do corpo da terra. Somos parte de um grande organismo.

Quando nos percepcionamos como separados, dedos independentes, estamos impossibilitados de viver na harmonia e fluxo da natureza. Separamo-nos a nós mesmos do alimento que recebemos dos elementos - terra, ar, água e fogo na forma do sol.

Na física, a palavra "coerência" descreve um estado de harmonia tão perfeito como o fenômeno que ouves quando escutas uma excelente sinfonia na qual os instrumentos estão a tocar tão bem em conjunto, que não consegues separá-los. Todos os sons estão em concerto.

Quando estamos num estado harmonioso onde experienciamos nos nossos corpos a ligação com a natureza, com a rede de vida e com a nossa luz espiritual, estamos também em estado de coerência, todas as nossas células estão a comunicar umas com as outras em concerto como numa

bela sinfonia. É quando nos experienciamos como separados e passamos para estados reactivos ou de stress que a nossa comunicação celular é cortada e põe-nos doentes.

Deixo aqui algumas técnicas que podemos usar para fortalecer a nossa ligação com cada elemento na natureza e para transmutar a nossa energia em amor e luz.

A Água forma-nos

Lê a visualização abaixo. Quando o tiveres feito, fecha os olhos e passa alguns minutos a apreciar o elemento água.

Antes de teres nascido para esta grande terra, tu eras apenas uma centelha de luz preparando-se para começar uma nova aventura como um espírito a vir para a terra numa forma humana. E é o teu destino aprender como ser um espírito num corpo que pode manifestar beleza e zelo por esta grande terra.

Encontraste um útero para entrar. Enquanto estiveste nesse útero, a água apoiou-te conforme ias crescendo, protegido de qualquer dano físico e levou os nutrientes da tua mãe para ti e, quando as águas rebentaram, entraste no mundo.

A água continua a sustentar-te. Tu és quase todo constituído por água. A água que bebes e a água que vem do céu nutre-te e limpa-te. Tu sentes-te calmo e sereno quando estás junto de grandes extensões de água; adoras ouvir as ondas dos oceano e o som do rios a correr. A água lembra-te de que toda a vida é sobre movimento e mudança como constatas diariamente.



Quando sentires que precisas de transformar uma energia que estás a enviar ou precisas limpar-te de uma energia que apanhaste de outros, podes usar a força de vida da água. Podes sentir a energia a deixar-te e a ser transformada em luz enquanto lavas as tuas mãos, tomas um duche ou banho, ou ficas à chuva. Estas são somente algumas sugestões e eu espero

ter-te inspirado a encontrar a tua própria forma de trabalhar com a água.

Mas, por favor, não te limites a despejar a negatividade para este incrível ser vivo. Em vez disso, sente-te a libertar-te da energia e visualiza-a a transformar-se em luz, conforme viaja com a água de volta à fonte.

O Ar Purifica-nos

Depois de leres a seguinte visualização, faz um momento de silêncio para honrares todos os presentes do ar.

Diz-se freqüentemente que o primeiro ser vivo a quem nos vinculamos depois de sairmos do útero é a nossa mãe. Na verdade, o primeiro ser vivo a quem nos ligamos é ao ar. Porque a tua vida começa com a primeira respiração que fazes. E a cada respiração, continuas numa relação íntima com o ar.

O ar é um professor incrível de como estamos todos ligados. Quando expiras, algum do teu ADN viaja para fora de ti e outro ser o inspira. Então, nós estamos constantemente conectados com toda a vida através da nossa respiração.

O ar é o último ser vivo a quem dizes adeus conforme deixas o teu corpo e esta grande Terra com o teu suspiro final.



O ar dá-nos vida e pode ajudar-nos também a soltar e limpar energias que queremos transformar em luz. Se tu sentes que precisas de mudar o teu estado de consciência, tenta soprar bolhas para o ar. Visualiza a energia a transformar- se em luz enquanto as bolhas carregam a tua luz para o mundo.

Podes ficar na rua ao vento e deixá-lo purificar-te de qualquer negatividade que estejas a enviar ou que sintas ter recebido. Mais uma vez, tal como com a água, queres vê-la a ser solta para o vento como uma energia de amor e luz.

A Terra Apoia-nos

Depois de leres esta visualização, permite-te sentir o poder e apreciar a beleza da terra.

Como nasceste para um corpo, tu estás agora ligado com o grande corpo vivo chamado Terra. Esta apoia-te e sustenta-te conforme cresces e vives. Cada passo que dás liga-te a essa grande força de vida.

És nutrido pela incrível abundância de comida que a terra fornece e a tua alma é nutrida quando tu experiencias a extraordinária beleza da Terra e da vida que ela apoia. Tu admiras pedras preciosas de todas as cores, plantas a florir, nobres árvores e todas as formas de vida que são criadas na Terra.



A Terra sustenta-te e abraça-te com amor. Quando sentes que tens energia para soltar, podes visualizar-te a enterrá-la com grande gratidão, pedindo para que esta energia seja transformada em luz e amor. Esta luz e amor vão semear a Terra de tal maneira que tu e os outros vão poder continuar a ser nutridos.

O Fogo transforma-nos

Depois de leres esta visualização, tira uns momentos para apreciar o poder que o sol partilha. Pensa sobre como o fogo traz nova vida para as nossas vidas.

Não haveria vida sem o sol. Todas as manhãs, durante milhares de anos, as pessoas em todo o mundo agradeceram o seu regresso. Hoje continuamos a honrar o poder do sol. Desde a infância conforme ias crescendo e começaste a brincar na rua, foste energizado pelo sol, que é o elemento do fogo. Ainda hoje o sol brilha dentro de ti e isso é o teu espírito. O sol brilha por cima de ti dando energia a tudo o que está vivo sem pedir nada em troca.

O sol recorda-te a tua paixão pela vida. Como o sol brilha fortemente sobre ti, gerando energia para nutrir toda a vida, o teu próprio sol brilha dentro de ti, alimentando a tua criatividade.

O elemento do fogo que arde ensina-nos sobre a vida e a morte. O fogo leva o que precisa de ser destruído e traz-nos sempre nova vida, porque as sementes dentro da terra precisam do calor do fogo para germinar e nascer em beleza.

O fogo ensina-te sobre transformação, regeneração e o ciclo contínuo de morte e renascimento.



Se necessitas de transformar a energia que estás a enviar ou a energia que recebeste, podes utilizar a energia do sol. Podes imaginar que colocas a energia numa fogueira e o fogo, um transformador natural, muda a energia. Imagina-te a ti próprio a alimentar o fogo com a energia que desejas transformar em amor e luz. Quando faço isto, funciona sempre.

CAPÍTULO 5

A NATUREZA DAS PROJECÇÕES

Nós somos como as faces de um diamante. Os muitos aspectos da nossa personalidade são esculpidos pelo destino e pelos nossos pais, irmãos, família, professores, outras figuras de autoridade e amigos. Somos moldados pelas alegrias e mágoas dos nossos relacionamentos e experiências do passado.

Muitas partes da nossa personalidade estão disponíveis para todos verem, mas outras estão em lugares secretos - são todas partes de nós fortes e magoadas. Muitos de nós escondem a sua luz interna, porque fomos ensinados que não receberíamos amor se brilhássemos demasiado. Muitos de nós escondem partes associadas a tempos em que sentimos que não pertencíamos a algo e a outras experiências que nos despertam medo, tristeza e raiva.

Quando nos olhamos ao espelho, não vemos esses aspectos. Mas quando encontramos alguém cujo comportamento expressa um desses nossos

aspectos ocultos, ele ou ela podem provocar uma reacção forte. Podemos nem sequer conhecer essas pessoas pessoalmente; talvez tenhamos tido contacto com eles através dos média ou da sua escrita. Nestas situações, podemos dar connosco a projectar para essas pessoas qualidades que estão escondidas dentro de nós.

Temos tendência para culpar os outros pelos nossos sentimentos, pensamentos, atitudes e crenças. Também tendemos a idolatrar outras pessoas sem perceber que temos os mesmos dons e talentos em nós, apesar de os podermos expressar de forma diferente no mundo. Também temos tendência para projectar o nosso próprio sofrimento, em forma de piedade, para outros que pensamos estarem a sofrer de alguma maneira.

Por exemplo, se sentes que gostas de como alguém brilha, isso significa que tens a mesma capacidade, mas que ainda não te permitiste expressá-la. Se tu "odeias" um traço de personalidade em alguém, isso significa que o mesmo traço também está escondido dentro de ti. O que quer que consigas ver nos outros faz também parte de ti. Quando somos capazes de reconhecer as nossas projecções, sentir as partes do nosso ser que estão escondidas, paramos de enviar muita da nossa energia para os outros. Integramos, então, essas partes que estão dentro de nós. Como seres humanos estamos aqui para aprender, crescer e evoluir. Estamos aqui para aprender a esculpir as nossas partes profundamente escondidas num trabalho de beleza, amor e luz.

EXAMINANDO AS TUAS PROJECÇÕES

.....

Experimenta o seguinte exercício:

Leva um bloco de notas para o exterior ou encontra um lugar confortável em casa em que não sejas perturbado. Escreve os nomes de duas pessoas que colocas num pedestal. Escreve as qualidades que elas expressam no mundo que te inspiram.

Agora começa a escrever uma história simples de como tu tens essas qualidades escondidas dentro de ti. Escreve depressa, sem pensar, para

abrir os segredos escondidos no teu subconsciente. Tenta escrever com os teus olhos fechados ou semiabertos. Não te preocupes de como vai parecer ou soar. Simplesmente continua a escrever. Deixa apenas que a caneta se mova sem pensamento ou esforço.

Agora tenta o mesmo exercício com duas pessoas de quem não gostas mesmo. Escreve os aspectos das suas personalidades ou comportamentos que te provocam, aquilo que há neles a que tu reages.

Faz uma respiração profunda. Agora começa a escrever a história sobre *como essas qualidades são também facetas de ti que tens mantido escondidas. Não te preocupes se não tem um princípio, meio ou fim. Não julgues o que escreves; permite apenas que o que aparece flua através de ti.*



O próximo passo é seres capaz de olhar para as pessoas que te provocam, a partir de um lugar de compaixão. Tu não queres ter pena delas, porque isso deita abaixo a sua energia, impedindo o seu próprio processo de evolução. Mas também não queres racionalizar os comportamentos delas no mundo. Por exemplo, se alguém comete um crime que prejudica outra pessoa, tu queres ter compaixão pelo que a moveu para um caminho de violência. E, ao mesmo tempo, podes admitir que um temperamento violento vive no teu subconsciente. Isto não quer dizer que é correcto agir de forma violenta. Todos temos escolha sobre como como responder aos abusos e feridas do nosso passado.

Pode ser que este ser divino tenha esquecido a sua luz espiritual, e que ainda não tenha encontrado os meios para trabalhar as suas feridas e recordar-se da sua luz.

Tenta passar para um estado de amor e apreço por esta pessoa. Percebe como a tua energia se transforma. Sentir amor e apreço por toda a vida é a mais potente forma que conheço de transformar energia.

PROJECTAR ATRAVÉS DA INVEJA

Geralmente, comparamo-nos com os outros, imaginando que outra pessoa tem uma vida melhor ou um casamento mais feliz ou ainda uma carreira melhor do que a nossa. A verdade é que isto é uma projecção pura.

A razão pela qual nós projectamos é que nem sempre temos um reflexo preciso de nós próprios. Nem sempre conseguimos ver o que temos na vida e quem realmente somos. Então olhamos para fora de nós e usamos os outros como espelhos, a base para os julgamentos sobre as nossas vidas.

Estava a fazer um discurso com um outro professor espiritual numa área muito influente da Califórnia. Depois das nossas apresentações individuais houve um tempo para perguntas e respostas. Um dos comentários da audiência era sobre como as pessoas que viviam nesta área tinham mais do que noutras. A suposição era que isto criava melhores vidas.

Este comentário foi feito várias vezes e em cada uma delas dei comigo a sentir-me desconfortável. Eu precisava de falar. Tenho ensinado e trabalhado com clientes na minha prática de terapia e aconselhamento há mais de vinte anos. Ao conhecer milhares de pessoas, não vi que a riqueza material criasse felicidade. Ao contrário, algumas pessoas mais ricas com quem trabalhei são também as pessoas mais infelizes que conheço. Vi pessoas que vivem na pobreza que têm uma presença que ilumina qualquer sala em que entram. A qualidade do riso nos seus olhos é a inveja daqueles cujos olhos estão preenchidos de vazio e sofrimento.

Isto não significa que não levo a sério toda a desigualdade no mundo. O que estou a dizer é que possuir riqueza material nem sempre corresponde a uma vida de alegria. Mas esta é uma suposição que projectamos para os ricos e famosos quando invejamos o que eles têm.

Algum sentido de competição pode ser-nos útil. É geralmente por nos sentirmos competitivos que batalhamos para ser o melhor que podemos ser, inspirando-nos para continuar a trabalhar e a crescer.

Mas tu sabes como é sentir profundos ciúmes e inveja. Os ciúmes podem ser do amado apanhado a namoriscar; a inveja é desejar o que outra pessoa

tem. E eles magoam tanto o teu corpo como a tua psique. Também magoam a pessoa de quem tens ciúmes ou inveja porque lhes roubas a sua energia. Podes até, inconscientemente, enviar pensamentos tóxicos para eles se os teus ciúmes ou inveja levarem a zanga que não expressas. A inveja pode tornar-se tóxica em ti e no mundo. E aposto que cada um de vocês já lhe sentiu o sabor.

Já ouviste o adágio de que na vida podemos perceber o copo meio vazio ou meio cheio. Quando passamos para fortes pensamentos de ciúmes ou inveja, vimos de um lugar de escassez, da experiência que o nosso copo está meio vazio. E a criação vem de um lugar de abundância. Tu não podes criar nada a partir de um lugar de escassez.

Então o que fazer quando passas para este cenário mental, comparando-te negativamente com os outros? Primeiro, deves lembrar-te de que, como os diamantes, todos nós temos diferentes facetas de beleza e brilho no mundo.

Nunca vi um grupo de pessoas a comparar a beleza das estrelas na noite do céu. Nem ouvi as pessoas a comparar a beleza das flores. Podemos sentir-nos mais atraídos para uma flor do que para outra, mas admiramos todas as flores pela beleza que possuem. Precisamos tratar-nos uns aos outros - e a nós próprios - da mesma forma.

Todos temos um destino, mas, ao mesmo tempo, também temos a oportunidade de fazer escolhas. Podemos criar vidas felizes com o que nos é dado. Ou podemos escolher amargar perante o que a vida nos dá. É importante para nós vermos que, pelas escolhas que fazemos, podemos crescer, aprender e evoluir.

A chave para trabalhar estes sentimentos de inveja é, antes de mais, reconhecê-los, porque eles são uma emoção poderosa e que não deve ser desprezada. Ao mesmo tempo, não queres que essa energia se torne tóxica para ti ou para os outros. O que se segue é um exercício para te ajudar a trabalhar com projecções reconhecendo os teus dons.

Tira uns minutos para ir dentro de ti para um nível profundo de apreço por

quem tu és e de como as tuas experiências de vida te moldaram nesse ser que és hoje. Tu és uma estrela e quando reconheces quem és por detrás dos teus pensamentos e do teu corpo, podes irradiar a tua luz no mundo.

Tu fizeste diferença no mundo através da tua vida e acções. São os pequenos gestos de bondade que possas ter tido com outros - no trabalho, na mercearia, na escola, na fila do banco - que mostram verdadeiramente que aceitaste o teu esplendor.

Quando as pessoas, perto do fim da vida, partilham a sua experiência de reflexão sobre as suas vidas, dizem que são os pequenos actos de gentileza que recordam o que lhes traz conforto e paz. Consegues lembrar-te só de um pequeno acto de gentileza que tenhas feito a outra pessoa?

Quanto mais reconheceres a tua beleza e esplendor pessoais, menos irás comparar o que tens ou o que pensas não ter com os outros. Quanto mais apreciares aquilo em que te tornaste com as tuas experiências de vida, maior riqueza vais sentir dentro de ti. Quanto mais rico te sentires ao reconhecer os teus pontos fortes e beleza, menos vais olhar para fora de ti e comparar-te com os outros.

Isto exige algum tempo, todos os dias, para entrares dentro de ti e reflectires sobre o que tens e o que fizeste no mundo. Podes fazer isto de manhã, antes de começares o teu dia. Ou pode tornar-se uma prática antes de dormires todas as noites.

Com o tempo, vais criar uma paz interior que não trocarias com nenhum ser humano no planeta. E a partir deste ponto de abundância vais começar a experienciar as possibilidades ilimitadas que precisas criar na tua vida.



PROJECTANDO DESESPERO, PENA E MEDO

.....

Em 2005, passei um mês na Europa a ensinar e a viajar. Foi uma viagem extraordinária e todos os meus *workshops* correram bem.

Ao mesmo tempo que estava a sentir a alegria de partilhar o meu trabalho, também estava a enfrentar alguns desafios pessoais significativos. Estava na

Suíça quando o furacão Wilma atingiu a Florida e eu soube que os média não estavam a relatar correctamente a extensão dos estragos. Quando percebi mesmo como as coisas eram más, receei pelos meus pais que tinham 91 anos e viviam no trajecto do furacão. Durante quase vinte e quatro horas, sofri muito porque não conseguia saber se eles estavam bem.

Resultou que a minha projecção não estava correcta de todo. Os meus pais estavam a salvo e a serem bem cuidados. A minha imaginação levou-me a imagens de medo e sofrimento. Mas a tristeza profunda que senti perante o desconhecido abriu-me emocionalmente. Quando deixei a Suíça para ir para a Áustria para o meu *workshop* seguinte, ouvi algumas notícias da CNN e no meu estado aberto e vulnerável, as imagens de Paquistaneses a viverem ainda em tendas muito tempo após o terramoto no seu país, atingiram-me com força. Ainda por cima, nas minhas conversas com as pessoas que encontrava nas viagens, apareciam sempre histórias de maus-tratos a animais.

Enquanto voava para a Áustria para me encontrar com o meu marido em Amesterdão, senti que estava a entrar em depressão sobre o estado do mundo e o comportamento das pessoas perante as outras e perante toda a forma de vida. Dei comigo a enfrentar um túnel escuro e profundo que não sentia há muitos anos. Não havia forma de o contornar. Entrar nesse túnel parecia ser o próximo passo do caminho. Eu sabia que o túnel era muito longo e também sabia pela minha experiência que iria conseguir atravessá-lo. A única saída era atravessá-lo.

Ao sentir-me preparada para entrar nesta escuridão, ouvi uma voz interior a dizer que havia outra escolha, outra maneira, outro caminho.

Pedi a esta voz para me dizer algo mais. Disse-me para eu me lembrar que o mundo exterior é só uma projecção. E perguntou-me: "O que estás a projectar para toda a vida?"

Voltando à história dos meus pais... Quando não tinha qualquer notícia de como eles estavam, sofri profundamente ao imaginá-los a chorar e com medo. No entanto, a minha imagem projectada era bem diferente do que eles experienciaram. Eles estavam felizes e gratos por não se terem magoado e por lhes ter sido trazida comida e água. Nunca sentiram qualquer medo. Eles sentiram falta da electricidade e da água quente para tomar banho, mas isso foi um pequeno preço a pagar por não se terem magoado.

Tal como tinha estado a projectar a experiência de sofrimento para os meus pais, percebi que tinha estado a projectar um quantidade tremenda de sofrimento para o mundo. E *realmente* lembrei-me de que tinha uma escolha. Também percebi que afundar-me numa depressão escura não me ajudava, nem ao planeta, nem a toda a vida. Comecei a trabalhar com decretos para me ajudar a sair do túnel.

Percebi que, se eu quisesse ser útil, precisava de escolher este novo caminho. Mudar a minha percepção iria mudar a minha realidade. Eu já tinha escrito sobre este princípio no livro "Medicine for the Earth". E agora estava a ter uma profunda experiência do meu próprio ensinamento.

Nós podemos projectar escuridão e sofrimento no mundo. Podemos projectar ódio e irritação no mundo. Ou podemos fazer a escolha de projectar amor, beleza, luz e paz no mundo. Durante o meu tempo na Europa foi-me pedido, pela profundidade do meu ser, para escolher este último e eu escolhi.

As forças mais criativas do mundo usam o poder da focalização e projecção. Como comunidade mundial, estamos a usar este grande poder juntos? Poderemos ser uma força maior no mundo, reunindo as nossas energias espirituais a partir de um lugar de amor por toda a vida? Podemos mudar o que todos projectamos no mundo?

PROJECTANDO LUZ NA ESCURIDÃO

.....

Imagina que convidaste todas as pessoas que lêem este livro a projectar

uma percepção para ti sobre o tipo de pessoa que és e do que estás a experienciar na vida. Querias que essa imagem fosse a de uma pessoa que está em sofrimento e por quem se dever sentir pena? Ou gostarias de ser visto como uma pessoa que se mantém forte na sua luz divina? Sugiro que passes mais tempo a pensar sobre o teu poder de projecção. Conheci muitas pessoas que viajaram até culturas indígenas onde as pessoas vivem numa pobreza extrema. Mas quando se olha para os olhos destas pessoas, pode ser vista uma alegria surpreendente. A um determinado nível pode-se dizer "Estas pobres pessoas não têm casas e alimento para comer". E, no entanto, muitas delas transportam consigo uma alegria e paz que aqueles que têm abundância material não transportam.

Será isto uma lição para nós: de que muitas vezes projectamos sofrimento para os outros que não estão a experienciar sofrimento?

Não estou a dizer que todos estão em paz com a sua vida. Mas também temos de ver como projectamos escuridão no mundo.

Milhões de pessoas à volta do mundo estão a projectar uma energia poderosa nos outros através da sua percepção. Devemos tomar a decisão de reunir as nossas energias para, conscientemente, focalizarmos uma projecção para o mundo, do que queremos projectado para nós mesmos.

NÓS TEMOS SEMPRE UMA ESCOLHA

.....

Todos nós enfrentamos desafios na vida. Nós temos o poder de escolher como reagir a esses desafios. Algumas pessoas que foram abusadas na infância cresceram para serem curadores compassivos, porque se comprometeram a não passar as energias de abuso. Outros enfrentaram circunstâncias semelhantes e passaram a sua vida em amargura, perpetuando o abuso.

Podemos olhar para os nossos próprios amigos, família e membros da comunidade para ver brilhantes exemplos de pessoas que deram a volta às suas vidas. Estas pessoas passaram por tempos muito difíceis e agora inspiram-nos a todos com a esperança de que podemos fazer o mesmo.

Também podemos olhar para os muitos exemplos de líderes políticos e espirituais que transformaram o seu profundo sofrimento para serem uma inspiração na comunidade mundial.

Michelle Bachelet, a presidente do Chile, sobreviveu à prisão e tortura no regime de Pinochet, há trinta anos. No seu discurso de vitória, ela prometeu tolerância: "Porque eu fui uma vítima do ódio, dediquei a minha vida a reverter esse ódio e a torná-lo em entendimento, tolerância e - porque não dizê-lo - em amor".

Nelson Mandela passou anos na prisão por falar contra o "apartheid" e a descriminação racial. Desde que foi libertado, viajou à volta do mundo inspirando pessoas de todas as raças. Ele fala sobre igualdade, força e amor.

O Dalai Lama foi forçado pelo Governo Chinês a deixar o Tibete, o seu amado lar. O povo Budista no Tibete tem sofrido forte perseguição religiosa e, ainda assim, o Dalai Lama professa o amor e a compaixão. É conhecido no mundo inteiro pela sua capacidade de passar para lá da amargura e de ensinar o poder do perdão.

Um aluno meu contou-me uma história interessante que me fez pensar muito. Ilustra a forma como a nossa percepção cria a nossa realidade e enfatiza a nossa escolha de sermos amargos ou gratos pelo que a vida nos traz. Esta história foi contada por uma mulher do Cambodja que fugiu da perseguição política. Ela fugiu com a sua família no meio da noite. Eles tiveram de fugir tão depressa, que não puderam trazer qualquer dinheiro ou bens com eles.

Estavam com fome e sede, após dias sem comer ou beber. Finalmente encontraram arroz sujo e água contaminada. Mas a mulher disse que eles estavam tão gratos por encontrarem comida, quando estavam com fome, e água quando tinham sede, que não viram que a comida e a água estavam contaminadas. Não havia sentimentos de amargura sobre o que passaram, apenas gratidão por terem encontrado sempre o que precisavam. Eles ingeriram a comida e beberam a água e não ficaram doentes.

Podemos escolher trabalhar com o poder da projecção para aumentar a vibração espiritual do mundo, transformando estados de consciência densos e escuros em estados de consciência mais luminosos e brilhantes. Começa por pensar sobre o que queres que um grupo de pessoas projecte para ti. Então, olha para o que estás a projectar no mundo. Gostarias de mudar essa projecção?

Este trabalho envolve trabalhar espiritualmente com a mudança da consciência colectiva através dos reinos invisíveis e da imaginação. E requer uma grande capacidade de focalização.

Nós temos que estabelecer uma forte intenção e partir de um lugar de amor. Não podemos continuar a percepcionar-nos como separados do campo colectivo à nossa volta. Para projectar harmonia, precisamos tornarmo-nos harmonia.

Imaginar as múltiplas possibilidades é crucial para este trabalho. Mas o processo envolve mais do que imaginação mental. Tu queres que todo o teu ser esteja envolvido. Com a tua respiração, sente-te a tornares-te sereno e com todo o teu ser, projecta essa paz para fora. Torna-te luz e, com todo o teu ser, projecta essa luz no mundo. Torna-te amor e projecta esse amor.

Traz os teus filhos para este trabalho. Ensina-os como projectar a luz e a paz no mundo. Isto vai ajudá-los a manter a luz e esperança nas suas vidas.

CAPÍTULO 6

UM TEMPO PARA REFLECTIR

O trabalho que estou a partilhar contigo requer disciplina e força de vontade. Exige que te mantenhas concentrado na tua intenção. Tens que ter uma visão de como queres mudar a tua própria vida, bem como o ambiente em que vives e trabalhas.

É bom ir verificando o teu progresso. É fácil manteres-te focado sobre o trabalho pessoal quando tudo está bem. Mas quando o teu corpo está em

sofrimento por causa de uma doença, acidente ou stress, a vontade pode fraquejar. Quando estás a ter um mau dia, pode ser mais fácil perder a focalização. E esses são os momentos em que mais precisas de te focalizar para transmutar a energia do teu diálogo interno e a energia com que estás a alimentar os outros.

Se alguma vez viste ou participaste em desportos, sabes do que falo. Quando estás no centro do jogo, com um bom desempenho, é fácil manteres-te centrado e "na crista da onda". Se estiveres a dançar, falhares um passo e não entrares de imediato no ritmo, perdes o chão e o teu equilíbrio. Mas se conseguires respirar profundamente, voltar ao teu centro e manteres-te firme com elegância, a dança não está estragada; continua com uma profundidade diferente. No tênis, se um jogador está aborrecido por uma má jogada, não pode ficar perdido nos seus sentimentos sobre o que aconteceu. O jogo é muito rápido. Ele precisa de se concentrar, ficar positivo e manter-se centrado de forma a voltar a entrar no jogo.

No final de cada dia, reflecte sobre como lidas com as tuas reacções, os teus pensamentos e a tua energia. Como te saíste a impedir-te de passar para um estado reactivo? Quanto estavas focalizado em transformar estados de consciência negativos e mudar as tuas interacções com os outros? Como te soube fazer o trabalho? Notaste uma transformação que é recompensadora para ti? Mudaste o ambiente em que vives e trabalhas? Como podes melhorar o que fizeste?

O QUE ALIMENTAS?

.....

Para conferir como o teu dia de trabalho correu, experimenta este exercício:

Imagina dois seres que possam representar o teu estado de consciência. Podes querer imaginar duas bonecas insufláveis que enches de ar para que fiquem maiores ou menores. Chama a uma a energia por detrás dos pensamentos positivos, atitudes, emoções e crenças. Chama a outra a

energia por detrás dos teus pensamentos tóxicos, atitudes, emoções e crenças. No final do teu dia, observa que boneca está mais cheia e qual delas está subnutrida. Qual delas alimentaste mais?



Este é um exercício de reflexão, não para te julgares a ti próprio. Estamos a aprender práticas que podem mudar as nossas vidas. Precisamos de ter paciência connosco próprios ao aprendermos uma nova forma de comportamento ao mesmo tempo que quebramos o mau comportamento habitual. Recorda que até aprendermos a perdoar a nós próprios, nunca compreendemos realmente a amar os outros.

Estar num caminho espiritual é como andar na corda bamba. Quando te julgas a ti próprio, cais.

A chave é levantares-te, respirar profundamente, encontrar o teu centro, voltar ao caminho e continuar a andar.

MUDAR O TEU ESTILO DE VIDA

.....

Após trabalhar algum tempo a transmutar e transformar a tua energia, vais observar que te tornaste mais sensitivo ao nível energético. Vais estar mais em sintonia com o que os outros enviam e que afecta a tua energia e como entras e sais de estados reactivos, tal como quanto ao que te exercitas, ao que comes e a quanto stress existe na tua vida.

Abordar em profundidade estes temas está fora do contexto deste livro, mas encorajo-te a analisar o teu estilo de vida. Por exemplo, alguns estudos mostraram que a comida rica em gordura pode bloquear o fígado, fazendo com que te sintas irritado com tudo e com todos. Para algumas pessoas demasiada cafeína cria um estado de ansiedade. Algumas substâncias, como o açúcar, podem criar um estado de depressão emocional e física logo após serem ingeridas. Comer alimentos a que és alérgico pode também afectar o humor, produzindo irritação, depressão ou medo. Começa por ficar atento à forma como te sentes depois de comer, para

descobrires o impacto dos diferentes alimentos no teu estado de ânimo.

Se estás sempre stressado, vai ser difícil manteres-te centrado. Podes dizer que não podes evitar viver de uma forma stressante. Lembra-te de que, quando começaste a ler este livro, eu perguntei se querias mesmo continuar numa vida em que sobrevives em vez de prosperar. A única pessoa que pode mudar a tua vida és tu. Tenta encontrar formas simples de reduzir o stress na tua vida. Começa por fazer uma pequena mudança em que deixas ir algum stress. Observa a diferença no teu humor, no teu aspecto e na energia que envias para ti próprio e para o mundo.

Corpos saudáveis e mentes saudáveis precisam de movimento. Nós somos parte da natureza e tudo na natureza se move. Má uma canção cuja letra diz "A terra é o meu corpo, a água é o meu sangue, o ar é a minha respiração e o fogo é o meu espírito".

A água que se mexe é saudável. Quando a água está estagnada fica poluída. O ar que se mexe é saudável. 0 ar que não se move fica pesado. A própria Terra está em constante movimento. O nosso espírito, que é fogo, precisa de movimento ou perdemos a paixão e o sentido da vida. Deixamos de ser criativos e caímos em sentimentos de depressão e desespero.

Anda, dança, corre. Faz Yoga ou outras formas de meditação em movimento, como Tai-Chi ou Chi-Kung. Inscreve-te num ginásio ou exercita-te em casa. Podes arranjar tempo para caminhar, pelo menos, quinze minutos por dia; isso vai limpar a tua cabeça e transportar oxigênio para o teu sangue.

Se não te dedicares a fazer mudanças ao teu estilo de vida que apoiem a tua saúde física e mental, podes vir a perceber que o trabalho que estás a fazer com este livro apenas cura os sintomas quando eles aparecem. Para criar uma mudança real e duradoura, precisas de integrar o trabalho que fazes a um nível espiritual com a forma como tratas o teu corpo e a tua mente.

OS EFEITOS DO TRABALHO

.....

Há dois efeitos principais que podes sentir à medida que te vais tornando mais empenhado no trabalho de transmutar e transformar a energia que envias. Conforme eu já disse, podes tornar-te mais sensitivo às energias à tua volta. Mas também vais deixar de te percepcionar como uma vítima do comportamento dos outros. Eu observei esses efeitos após ter começado a escrever sobre este assunto no meu segundo livro "Welcome Home: Following your Souls's Journey Home"[3], publicado em 1993.

Eu levei o trabalho muito a sério. De cada vez que tinha um pensamento negativo, perguntava a mim própria "A quem é que acabaste de enviar esta energia?". Ao continuar a fazer isto, percebi que psiquicamente eu estava muito aberta. Tornei-me muito consciente da minha energia e das energias à minha volta. Senti-me como um novo bebê com uma pele muito fina e a precisar de cuidar mais de mim própria na minha vulnerabilidade. Esta experiência não foi má, era somente nova para mim.

Quando passamos as nossas vidas a reagir ao comportamento dos outros e às circunstâncias externas, acabamos por ficar "encalhados" nos períodos das nossas vidas em que as coisas não correram bem para nós, amarrados às nossas velhas feridas e mágoas. Estamos sempre a ser puxados para o nosso passado.

Vais perceber que, à medida que fazes o trabalho de transformar a energia por detrás dos estados reactivos, tu fazes também a escolha de libertar o teu passado. Esta é uma grande iniciação. As experiências iniciáticas criam mudança através da qual passas para uma energia e vibração completamente novas na tua vida. As iniciações moldam-te num novo indivíduo. Vais ficar livre das mágoas do passado que te amarram. Isto vai criar uma experiência de viver a tua vida mais no presente e criar possibilidades ilimitadas para o futuro.

Apesar da dor do passado ser desconfortável, é familiar. Agora vais dar contigo a andar num caminho que não te é familiar, conforme te vais libertando do teu passado e a trabalhar os estados de consciência que

---

[3]"Bem-vindo a Casa: Seguindo o Caminho de Regresso da tua Alma" - Livro não publicado em Portugal.

surgem no presente. Este é um trabalho muito entusiasmante e, ao trabalhares o medo que ele traz, vais dar contigo a avançar para uma vida de harmonia, paz e beleza.

Vais observar que já não te vês como uma vítima dos outros à tua volta ou das circunstâncias da tua vida. Tu tens sempre a capacidade de mudar a tua resposta às pessoas e às energias à tua volta. Esta é uma posição de poder.

Vais atrair novas pessoas para a tua vida que reflectem de volta a tua mudança de consciência. Vais ter novas situações a serem criadas na tua vida que reflectem a claridade de te manteres no presente. Vais prosperar em vez de sobreviver apenas.

Nós fazemos parte da natureza e na natureza há ciclos. O sol sobe e o sol desce. O tempo muda constantemente. As tempestades vão e vêm.

Tu vais perceber que, ao fazeres o teu trabalho espiritual, estás também a seguir os ciclos naturais. Vai haver dias em que te sentes óptimo e muito inspirado sobre a nova maneira de estares no mundo. E vai haver dias em que vais cair na dúvida "Para quê isto?".

Isso é a natureza. E tal como o tempo muda constantemente, tu podes confiar numa coisa: Também isto vai passar.

Não te agarres demasiado ao resultado final. Mantém-te apenas no presente, num lugar de amor e apreço por tudo o que estás a experienciar e pela grande aventura da vida em que estás. Continua com o trabalho; continua a fazer o caminho.

CAPÍTULO 7

PROTEGENDO-TE NUM MUNDO TÓXICO

Viajo no tempo para visitar uma cerimônia clássica de cura xamânica na Sibéria. É de noite e uma fogueira arde no meio do espaço onde a xamá está a fazer o seu trabalho. Ela está num grande circulo de terra rodeado

de pinheiros. O ar está agradável e sabe bem estar na rua. As estrelas e a beleza da lua cheia iluminam o céu. A xamá e a sua paciente estão no meio de um círculo de membros da aldeia que apareceram com a intenção de que o seu querido membro da comunidade tivesse uma cura bem sucedida.

A xamã toca tambor, dança e canta durante a cerimônia. Centenas de pequenos espelhos cosidos no seu fato brilham enquanto ela canta e dança na escuridão da noite. Ela usa também um cinto com espelhos de latão a revesti-lo. Os espelhos reflectem de volta qualquer energia negativa que possa ir para ela enquanto ela remove a doença da sua cliente. Estas energias são enviadas de volta para a sua fonte com amor.

Conforme fazes o teu trabalho hoje, quer seja numa reunião de negócios, numa sessão de cura ou como te apresentas no mundo, o que podes usar como símbolo de protecção para desviar quaisquer energias hostis ou temerosas direccionadas para ti? E como as podes desviar usando a energia de amor?

A ENERGIA DE PROTECÇÃO

Vivemos num mundo que está muito inconsciente do impacto energético dos pensamentos e palavras. Até agora temos visto o que podes fazer para te tomares mais consciente e em controlo da tua própria energia. Agora vamos ver que passos podes dar para te protegeres da energia negativa dos outros.

Lembra-te que tornares-te paranóico com a necessidade de protecção é, também, uma forma de energia tóxica por si só. Eu percebi que quando as pessoas começam a recear serem atacadas a um nível psíquico, os efeitos do ataque realmente tornam-se mais fortes. Não há necessidade de te deixares obcecar pelo medo de que outros possam fazer-te mal com a sua energia. Não queres andar o dia todo numa armadura, mas há formas simples para criar um suave campo de energia protectora. Tens muito poder para te protegeres nestas situações. Deixo aqui alguns métodos que podes usar.

Numa ocasião, eu estava a discursar sobre o tema do ataque psíquico num dos meus *workshops*. Quando o *workshop* terminou, tive um sonho no qual Jesus apareceu cheio de luz. A luz irradiava pelo seu coração, mãos e pelo topo da sua cabeça. Disse-me que, quando te preenches com a tua própria luz espiritual e irradias essa luz, não há caminho para a negatividade entrar em ti ou no espaço à tua volta. Eu própria tinha descoberto isto, ao longo dos anos, trabalhando com o tema do ataque e protecção. Senti que este sonho era uma magnífica lembrança de que a luz é uma poderosa maneira de nos protegermos.

A nossa evolução de consciência está a fazer-nos abraçar totalmente a verdade de que somos seres de luz a irradiar essa luz para o mundo. Quanto mais experiencias a tua própria luz interior, o teu sol interno, a preencher cada célula do teu ser, mais cura está disponível para ti e, através de ti, para a rede de vida.

USANDO UM OVO AZUL

.....

Fui convidada para uma festa em Berkeley, no início dos anos 80, onde estava presente um pequeno grupo de professores e terapeutas. Alguém perguntou ao grupo que formas tínhamos encontrado para nos protegermos psiquicamente.

Uma das mulheres pertencia aos Chumash, uma tribo de Nativos Americanos da Califórnia. Ela disse-nos como o povo dela rodeava os seus corpos energéticos num protector ovo azul. Azul é a minha cor favorita e, desde então, tenho usado essa visualização. Escrevi sobre isso nos meus livros, ensinei-o nos meus *workshops* e em sessões privadas. O retorno que tenho recebido indica que este é um método poderoso.

Imagina que estás numa profissão em que ajudas os outros e, por isso, sentes o impacto da energia dos teus clientes. Queres incentivá-los a partilhar o mais profundo dos seus sentimentos e pensamentos, mas se receberes sempre essas energias, poderás ficar esgotado ou até com uma doença física ou emocional. Para te assegurares de que não absorves a

energia, imagina um ovo de luz azul a rodear-te. Desta forma, qualquer energia que outros partilhem não poderá entrar no teu próprio campo de energia. Algumas pessoas gostam de imaginar uma luz branca à sua volta. Descobre a cor que funciona melhor para ti. Não é a cor que interessa, mas a intenção que estabeleces para seres rodeado por um campo de energia protectora. Lembra-te: A tua intenção coloca a acção em movimento.

UTILIZANDO UM SÍMBOLO PROTECTOR

.....

Outra forma para trabalhar é imaginar um símbolo que possa actuar como um escudo para ti. Talvez já tenhas visto uma imagem que sabes que poderia ser um óptimo escudo. Ou podes sentar-te com alguns lápis de cor ou canetas de filtro e ver que símbolo te aparece. Estabelece a intenção de desenhar um símbolo que possas usar para protecção e observa o que emerge.

Podes criar um desenho ou quadro com este símbolo e colocá-lo no teu escritório ou onde recebas pessoas. Ou podes simplesmente imaginar esse símbolo pousado no teu plexo solar, escudando-te de quaisquer energias negativas que venham na tua direcção.

O Espelho Protector

Um método usado nas culturas indígenas é colocar um espelho debaixo da tua cama quando necessitas de mais ajuda. Qualquer coisa que venha para ti durante a noite vai ser reflectida de volta. Eu dou este método aos meus alunos e clientes para usarem apenas quando sentem que estão sob um forte ataque, tão vulneráveis que não se conseguem visualizar rodeados de energias protectoras ou quando isso parece não ser protecção suficiente.

Seres Protectores

Eu faço uma curta visualização antes de ir dormir à noite. Vejo-me a mim própria na terra, deitada para dormir ao lado de uma fogueira. Quatro altos guardas do fogo ficam a vigiar enquanto eu durmo. Eu posso descansar sabendo que tenho forças protectoras a zelar pelo meu espaço de dormir. Percebi que isto é muito poderoso, especialmente durante períodos em

que me sinto muito sensível.

DEFENDENDO UM ATAQUE

.....

Até agora analisámos formas de te protegeres de energia negativa inconsciente. Mas se a energia negativa for intencional, outros métodos podem ser mais eficazes. Se sentes que alguém te tenta atingir e está a atacar-te psiquicamente, não passes para um estado de medo. E o medo e não o ataque que, eventualmente, irá acabar por te fazer mal. Lembra-te de que és um ser de luz e que tens poder. Não vais querer retaliar, tornar-te agressivo e contra-atacar psiquicamente alguém que sentes que te está a enviar energias prejudiciais, para que o que envies não seja devolvido para ti exponencialmente.

Devolver ao Remetente

Para desviar energia prejudicial enviada intencionalmente, uso a metáfora de alguém a enviar-me um presente por correio. Eu olho para a caixa e decido que não quero receber o presente. Então escrevo na caixa "Devolver ao remetente com amor" e coloco-a de volta no correio. Asseguro-me que estou a preencher a caixa com amor, para não estar a devolver energias prejudiciais. Desta forma, eu não estou a fazer mal a outros, mas ao mesmo tempo mantenho-me firme no meu poder e não recebo energias de outras pessoas.

Cortar as Amarras Que Prendem

Conforme vais criando energias harmoniosas na tua vida, é altura para reavaliar os teus relacionamentos com os outros. Não tens que ser o saco de boxe psíquico de ninguém, quer seja o teu cônjuge, namorado, familiares, amigos, colegas, chefe ou outras figuras de autoridade. Ser um saco de boxe psíquico não é a tua função. Torna-te escravo do outro e os dias da escravatura já acabaram.

Para declarares a tua liberdade psíquica, desenvolve fronteiras pessoais e trabalha na recuperação da tua auto-estima, tenta cortar com as amarras energéticas que te prendem a pessoas que não reflectem amor de volta

para ti. Essas não são relações saudáveis.

Imagina uma corda a sair do teu plexo solar para a pessoa de quem te queres libertar. Imagina-te a usar uma tesoura para cortar a corda que te amarra a ela.

USANDO O PODER DA NATUREZA

.....

Podes usar os mesmos exercícios dos elementos que sugeri no Capítulo 4 para te limpares de energias de ataque. Pede ao poder da natureza para te apoiar na transmutação de qualquer energia negativa que tenha entrado no teu espaço em amor e luz.

Podes lavar as tuas mãos ou tomar um duche, lavando a negatividade e transformando toda a energia que te foi enviada em pura luz e amor. Podes ter o sol a limpar-te ou pedir ao vento que leve de ti aquilo que não te pertence. Podes pedir à terra para levar quaisquer energias negativas de ti e que possam ser transformadas em fertilizante. Podes fazer isto como uma visualização na natureza.

O Melhor Caminho

Se queres fazer o mais correcto, aqui fica um exercício que podes achar desafiador no início, mas que no final te irá levar a sentir serenidade.

De um ponto de vista espiritual, tudo o que acontece no mundo externo é um reflexo do nosso estado interior. Então, pensa nisto: Quando sentes que alguém te está a atacar psiquicamente, isso pode ser um reflexo do teu próprio comportamento.

Passa algum tempo a considerar a isto. É uma constatação que não surge facilmente, em especial quando te colocaste na posição de vítima e estás agarrado à tua inocência. Tira algum tempo para andar na rua e respirar profundamente. Tira algum tempo para escrever os teus pensamentos sobre o receptor das tuas projecções. Podes admitir algum deste comportamento?

Se o fizeres, prometo-te uma paz que será libertadora. Vais sentir-te muito

grato por teres querido empreender este acto de coragem e olhar como o teu próprio comportamento é reflectido de volta para ti. Uma vez que tenhas identificado isto, podes voltar aos exercícios anteriores do livro para trabalhares a tua energia com uma nova perspectiva. Ou podes procurar ajuda exterior para descobrir a origem do teu comportamento e trabalhá-la.

Experienciar Tudo o Que Recebes Como Luz

Quanto mais stressados estivermos, mais vulneráveis ficamos à energia tóxica. Tira tempo para respirar. Aprende a absorver o poder do sol, do ar, da água e da terra. Faz um passeio na natureza com a intenção de absorver o poder dos elementos.

De uma perspectiva espiritual, tudo é luz. A comida que ingeres é luz, criada a partir de amor. Quando comes, sente que ingeres luz e amor. Quando tomas banho e bebes água, sente-te a absorver luz e amor. Quando respiras, sente-te a inspirar a luz e o amor do ar. Quando sentes o calor do sol, sente-te a absorver a luz alimentando as tuas células e curando-te em todos os níveis.

Se adoptares apenas esta prática vais ver a tua saúde e bem-estar a mudar dramaticamente. A terra, o ar, a água e o fogo na forma de sol dão-nos vida. Recebe o poder e a luz. Absorve-os. É uma prenda para tu receberes.

Faz o mesmo com a luz e o poder do Universo. Recebe-o. Fortalece o teu corpo, mente e espírito com a luz de vida. A luz fora de ti é também um reflexo da tua própria luz interna. Ao tornares-te mais forte, não te sentirás tão vulnerável à negatividade à tua volta.

A chave aqui é a capacidade de receber e absorver a luz para dentro do teu corpo e psique. Vê-te como uma esponja a absorver água. Ou pensa em ti como uma flor que esteve na chuva durante semanas: O sol começa finalmente a aparecer e, como flor, absorves a luz e o calor. Se quiseres, podes encontrar outra metáfora que te ajude a sentir totalmente a experiência de absorção da luz.

Jackie e Paul são casados e são ambos advogados brilhantes. Como meus alunos há muito tempo, começaram a trabalhar com algum deste material quando escrevi sobre ele no meu segundo livro, "Welcome Home: Following your Soulss Journey Home", em 1993. Eles aprofundaram o trabalho quando escrevi mais sobre o assunto em 2001 em "Medicine for The Earth: How to Transform Personal and Environmental Toxins"[4].

Ao longo dos anos, eles tentaram tudo o que escrevi, no seu trabalho com os clientes, no tribunal e durante tempos desafiadores no seu casamento.

Usam alguns métodos mais do que outros. Eles usam a respiração pelos seus corações enquanto ouvem as histórias dos seus clientes. Isto previne que façam julgamentos e ajuda-os a aceder ao conhecimento intuitivo de como podem servi-los melhor.

Ambos respiram pelos seus corações e visualizam-se rodeados por um ovo azul semi-transparente quando, numa sessão de tribunal mais acesa, a energia se torna agressiva. Isto ajuda-os a manter um estado de paz e calma no meio do conflito.

Ambos trabalham com o poder das palavras e decretos quando falam em tribunal. Continuam a enviar energia de amor e luz ao reagir às diferentes farsas e dramas na sala de tribunal. E nunca sentem pena dos seus clientes. Vêem-nos na sua divindade, com a força para lidar com o que quer que aconteça.

Lavam as suas mãos ao final do dia, sentindo quaisquer energias tóxicas que tenham recebido a serem transformadas em amor e luz.

Margo é uma terapeuta que, quando começou a trabalhar comigo, estava psicologicamente doente e exausta por absorver a dor e o sofrimento dos seus clientes.

Primeiro tive que ensinar-lhe sobre a ignorância da cultura dos tempos modernos em relação à forma como a energia de uma pessoa pode ser

[4] Medicina para a Terra: Como Transformar Toxinas Pessoais e Ambientais - Livro não publicado em Portugal.

enviada para outra e manifestar-se como doença. Claro que no caso dela as energias não eram mal intencionadas. Vinham de clientes que estavam a trabalhar-se para se tornarem pessoas melhores. Ao aprender a expressar-se no mundo, eles estavam a trabalhar as feridas do passado.

Eu ensinei à Margo os métodos de protecção que descrevi. O que foi útil porque ela queria continuar a encorajar os seus clientes a emocionarem-se; ela só não queria absorver as suas energias problemáticas para o seu corpo e psique. Margo percebeu que se visualizasse um sol muito brilhante no seu plexo solar, o sol podia transmutar qualquer energia problemática que fosse para o seu campo. Ela também gostava de usar o ovo azul semi-transparente para se rodear enquanto trabalhava com os outros.

Tem estado, cada vez mais, em contacto com a sua luz interna e com a sua divindade. E tem estado muito entusiasmada por ver que conforme cria um espaço sagrado e amoroso pela luz que partilha, os seus clientes estão a responder mais ao seu trabalho e a curar-se mais rapidamente.

COMO LIMPAR UM ESPAÇO

.....

Pode haver alturas em que sentes que gostavas de limpar um espaço de energias negativas que se ali formaram, há muitas formas de o fazer. Como sempre, o poder da intenção é importante. As técnicas e métodos não curam; o amor cura. Conforme preenches com amor o espaço em que trabalhas ou vives, podes criar um espaço sagrado em qualquer sítio. E quando trabalhas num espaço sagrado, o amor que o preenche toca cada pessoa que entra nele; ele dá-lhe alento e cura-o.

Respirar pelo coração e preencher a sala com amor e luz vai funcionar sempre para limpar um espaço. Se quiseres, podes experimentar outras práticas também.

As velas, para a maioria de nós, estão associadas à luz e ao sagrado. Estamos habituados a ver velas a arder em espaços sagrados. Podes acender uma pequena vela, para representar a luz que está a ser chamada para preencher o teu espaço, e deixá-la queimar enquanto estás a

trabalhar. A vela vai reflectir a luz interna e externa.

Podes pedir ao fogo, um grande transformador, para transmutar e transformar qualquer energia no espaço que precisa de ser limpa. Podes fechar os teus olhos e visualizar-te a colocar no fogo as energias que precisam de ser transformadas em luz e amor.

Algumas pessoas gostam de queimar incenso para limpar um espaço. Os Nativos Americanos queimam salva, cedro e erva-doce como incenso. Na América do Sul, usa-se copai e diferentes tipos de casca de árvore. Na Austrália, queimam-se as folhas de eucalipto.

Mas hoje em dia somos bombardeados com tanta poluição que o sistema imunitário de muitas pessoas se tornou deficiente. Isso pode causar alergia a aromas. Eu apercebi-me de que já não posso queimar incenso nos meus workshops por causa das pessoas que são alérgicas ao fumo ou aos aromas. Por vezes, uso um spray de água de rosas para limpar o espaço, antes de alguém chegar ou depois de todos saírem. A fragrância não perdura.

Obviamente que no teu local de trabalho estes métodos podem parecer loucos para os outros. Aqui, novamente, o poder da intenção vai funcionar. Podes querer trazer flores frescas e colocá-las na tua secretária para te lembrares de que o espaço em que estás a trabalhar é sagrado e está cheio de luz e amor do Universo. Ou talvez queiras pendurar uma imagem inspiradora ou ter na tua secretária uma fotografia que tenha o mesmo efeito.

Mesmo decidindo limpar o espaço, começa por ir bem dentro de ti e sentir a tua luz interna, passando por cada célula do teu corpo e emanando para fora de ti. Quando o fazes, estás realmente a mudar o espaço onde te encontras. Vais levantar o ânimo de todas as pessoas que estiverem na tua presença.

CAPÍTULO 8

A CAMINHO DE UMA NOVA EVOLUÇÃO DA

CONSCIÊNCIA

Imagina um mundo em que, em vez de ver as notícias da noite, todos verificam energeticamente a saúde de toda a rede de vida. Imagina um mundo onde as pessoas reúnem as suas energias para curar as feridas de separação e preencher cada fio da rede de vida com luz e amor.

Imagina um mundo onde vais a descer a rua e alguém acidentalmente te envia a energia dos seus pensamentos, e então diz "desculpa", tal como se ele ou ela, sem querer, tivesse ido contra ti ou te tivesse pisado o pé.

Imagina um mundo em que as pessoas fizeram a escolha de fazer o que é eticamente correcto, com a compreensão de que toda a vida está ligada e de que precisamos tomar conta desta grande Terra que nos dá abundância de vida. Um mundo no qual todos, como seres vivos, entendem a necessidade de honrar a terra, o ar, a água e o fogo como o sol e preservar todas as formas de vida igualmente preciosas.

Imagina um mundo onde as pessoas se juntam em comunidade para partilhar recursos e entreajudarem-se verdadeiramente, não só nos maus momentos, mas também nos bons momentos.

Imagina um mundo onde o amor e a luz são partilhados em cada pensamento e emoção experienciada. E onde as pessoas vêem a luz espiritual interior e se lembram que todos fomos criados pelo amor e luz e onde todos nós brilhamos tanto quanto as estrelas na noite do céu.

Usa a tua imaginação para chamar este mundo a Ser. Empenha todos os teus sentidos. Vê o cenário de um mundo assim. Sente como seria viver uma vida cheia de amor e luz. Ouve os sons das pessoas a rirem e a falarem palavras de amor. Cheira as fragrâncias no ar. Saboreia os sabores. Usa a tua paixão de viver num mundo desses como alimento para esta tua criação. E experiencia-o como se fosse uma realidade neste momento.

NÓS ESTAMOS A EVOLUIR

.....

Sabemos que a nossa percepção cria a nossa realidade. Os ensinamentos

espirituais em todo o mundo dizem-nos que nós criamos aquilo em que acreditamos e que tudo começa num nível espiritual antes de se manifestar no mundo físico. Se escolhermos percepcionar negatividade, raiva e medo à nossa volta, essa será a nossa experiência. Se passarmos para um lugar de amor e apreço por toda a vida, a nossa percepção muda, criando luz e amor à nossa volta.

Aprender a transmutar a energia por detrás dos teus pensamentos, emoções, atitudes e sistema de crenças é uma prática espiritual. Trabalhando com disciplina nas palavras que usamos no nosso diálogo interno e em voz alta com os outros é uma prática espiritual.

Quando olhamos para o que somos por detrás da nossa pele, descobrimos que somos luz espiritual, fonte, criador, as forças criadoras do Universo, Deus. Sentir todas as pessoas como luz espiritual e unidas é a forma mais espiritual para transmutar e transformar estados de consciência tóxicos.

Ao trazermos estas práticas cada vez mais e mais para a nossa vida, vamos ver a mudança no mundo físico em que vivemos. Nós vamos experienciar um mundo que abraça o amor, a luz, a harmonia, a beleza e a paz.

Eu acredito realmente que as histórias que as crianças do futuro irão ler não serão sobre um herói ou heroína a salvar o mundo. As histórias a ler às crianças do futuro são sobre comunidades de pessoas juntando as suas energias para mudar o mundo.

Descobri que a maioria das pessoas está extremamente aberta e receptiva aos conceitos que partilhei aqui. No entanto, não são muitas as pessoas que têm vontade para ter a disciplina necessária. Muitas pessoas com quem trabalho preferem manter a ilusão que a sua energia não tem impacto no mundo. Tenho a esperança que os que estão a ler este livro escolham ser guerreiros psíquicos e ajudem a consciência colectiva. Quando digo "guerreiros psíquicos" não estou a usar o termo com uma intenção agressiva. Quero dizer que é preciso a disciplina, o vigor, a intenção e a focalização de um guerreiro para se ter sucesso neste trabalho.

O nosso mundo e a forma como a energia se move para criar um futuro estão nas nossas mãos. Este é um dom e também um desafio. Nós somos capazes de superar o desafio. Mais ninguém vai fazer do mundo um lugar melhor para viver. Nós temos o poder.

Em tempos de conflito ou mudança lembra-te:

- ✓ Mantém-te focado.
- ✓ Mantém-te positivo.
- ✓ Mantém-te centrado.

Lembra-te que cada mudança na consciência que experienciamos, por mais pequena que pareça, vibra em toda a rede de vida. Cada mudança que fazes muda a consciência colectiva do planeta. Define uma intenção para integrar algumas das práticas descritas neste livro e vê a beleza que se manifesta na tua vida e no mundo.

Quando terminares de ler este livro, pousa-o. Fecha os teus olhos e faz algumas respirações profundas, mantendo uma imagem querida ou sentimento no teu coração. Fica uns minutos em silêncio e sente a energia colectiva de raiva, medo, frustração e desespero a ser transformada em amor e luz. Que este amor e luz iluminem todos os lugares sombrios do mundo. E que esta energia de amor e luz chova em todos os seres vivos, preenchendo todos com amor.

Usa este decreto todos os dias ou cria um decreto próprio:

Amor e luz rodeiam-nos e preenchem toda a vida neste momento.

Se afirmares um decreto ou fizeres uma curta meditação como esta, durante apenas uns minutos por dia, podes começar a mudar a energia colectiva do mundo que partilhamos. Podemos criar um ambiente amoroso para viver e trabalhar. Para o fazer, somos todos necessários para reunir as nossas energias colectivas.

É aquilo em que nos tornamos e não aquilo que fazemos, que muda o mundo. Vamos todos definir uma intenção para irradiar a nossa luz para o mundo e dar alento a todas as pessoas na nossa presença. Isto é válido para

quando estamos na fila do banco, no supermercado ou na bomba de gasolina. Isto significa enviar a nossa luz para o mundo e mudar toda a rede de vida, criar um mundo onde todos prosperamos e não onde sobrevivemos somente.

Encontra a luz em ti e deixa-a brilhar. O mundo e o futuro do mundo irão mudar.

Voltando à história Nativa Americana, na introdução, do Avô a conversar com o seu neto sobre os dois lobos no seu coração... Há dois corações que estão a ser alimentados neste preciso momento no mundo. Há um coração cheio de amor, luz, união, compaixão e respeito por toda a vida. Há um coração cheio de ódio, raiva, medo e separação. Vamos reunir as nossas energias como uma comunidade mundial e curar as feridas de separação e alimentar o coração do amor.

Que sejas abençoado pelo poder do sol, inundando-te de luz e vitalidade.

Que sejas abençoado pela beleza do céu nocturno, que te recorda o quão preciosa é a vida.

Que sejas abençoado pelo luar, que espelha a tua beleza espiritual.

Que sejas abençoado pelo amor da terra, que te abraça com amor e profunda paz interior.

APÊNDICE

PERGUNTAS FREQÜENTES

Quer dizer que nunca posso estar irritadiço?

Não. Tal como há tempo de tempestade, há tempo para nos sentirmos irritadiços. Apenas transformas a energia que sai da tua irritação em amor e luz para que não te prejudique, nem aos outros. Então desfruta o teu estado de irritação!

Como posso recuperar energia tóxica que possa ter enviado a alguém querido?

A intenção é a chave, visto que a acção virá a seguir. Primeiro, não te sintas culpado pelas tuas fragilidades humanas. Estamos todos aqui para aprender e a aprendizagem é um processo.

A um nível psíquico, pede para curar a pessoa que sentes ter prejudicado. Vê essa pessoa na sua perfeição divina neste momento.

Isto quer dizer que tenho que gostar de todas as pessoas? Isso não é ser superficial?

Parte do nosso trabalho é ver como os outros reflectem de volta as partes de nós próprios de que não gostamos. Também é verdade que todos conhecemos pessoas com quem não temos química. Podes sempre senti-las como seres divinos. Este é o trabalho real.

Relê e faz o trabalho referido no Capítulo 5 sobre a projecção. Podes fazer a escolha de não passar mais tempo com essa pessoa. Mas transforma os teus julgamentos.

Ouvi dizer que não existe tal coisa como energia positiva ou energia negativa - que toda a energia é neutra. Podes falar sobre isso?

Como parte da condição humana, há diferentes níveis onde estamos a trabalhar simultaneamente. Como humanos, geralmente temos de aprender a dançar com elegância com os muitos paradoxos da vida. Nós vivemos num mundo de dualidade. O sol levanta-se e põe-se. Não há luz ou escuridão o tempo todo. Nós julgamos as coisas como boas e más, correctas ou erradas.

Mas ao nível espiritual só há uma rede de vida, uma fonte, uma luz, uma força criadora do universo. Não há bom nem mau; há somente energia. Uma antiga aluna minha é mestre a trabalhar este conceito. Ela toca violoncelo numa orquestra sinfônica. Diz que o público chega em diversos estados. Algumas pessoas estão cansadas. Algumas tiveram um dia terrível. Algumas estão zangadas ou deprimidas. Outras estão incrivelmente entusiasmadas por estarem no concerto. Outras ainda estão contentes por passarem uma noite com os amigos ou companheiros. A lista continua. A minha aluna diz que ela percebe tudo isto como energia que pode absorver

e usar para ser a melhor violoncelista. Assim, se uma pessoa envia raiva, esta é uma excelente energia para ela usar ao tocar. Se a pessoa está aborrecida, esta é energia disponível para ela usar. Se a pessoa está feliz, esta é também energia disponível para ela usar.

Só nos é possível imaginar as possibilidades para todos nós quando pararmos e a virmos apenas como energia que está disponível para usarmos no nosso trabalho e vida.

Mas estamos a começar com uma cultura dos tempos modernos que está profundamente inconsciente e ignorante sobre a nossa energia e comportamento. Eu sinto realmente que o primeiro passo é ensinar as pessoas a serem mais responsáveis pela energia que enviam para o mundo, a compreenderem como reagimos e agimos como vítimas, bem como a reconhecer como nos culpamos uns aos outros e às circunstâncias da vida pelo que não está a funcionar bem.

Saltar este passo seria fazer um desvio. Nós precisamos de fazer este trabalho antes de podermos ser iniciados numa nova forma de trabalhar com a energia.

AGRADECIMENTOS

A Claudia Félix Rodrigues, tradutora deste livro para a versão portuguesa e professora de Xamanismo, Reiki Xamãnico e outras técnicas de Transformação Pessoal.

A Nancy Sherwood (*www.earthsea.ca*) a autora da história "Os dois lobos" na introdução. Esta é uma adaptação de uma história passada oralmente em muitas culturas. Generosamente pevmitiu-me usar a sua versão original da história. Obrigada, Nancy!

Debra Chestnut foi uma grande ajuda e agradeço-lhe pela explicação sobre como o Hebraico é um idioma vibracional e consonantal.

Gostaria de agradecer a Tom Cowan, autor de muitos livros, incluindo "Fire in the Head", pela sua ajuda com a história Celta.

Estou profundamente grata por todos os professores e praticantes que aprenderam comigo e que formaram uma aliança para ensinar este material, para que o mundo se torne um lugar mais harmonioso e pacífico para toda a vida.

Quero agradecer a Woods Shoemaker e aos meus pais, Aaron and Lee Ingerman e à minha família pelo contínuo amor incondicional e apoio.

TRADUÇAO DA VERSÃO PORTUGUESA

Cláudia Félix Rodrigues é praticante e professora de Xamanismo, Reiki Xamânico e outras técnicas de Transformação pessoal.

MIL CAMINHOS
para a Essência

Website: www.milcaminhos.com

Tel. 936443504

E-mail: info@milcaminhos.com



Em "Como Curar Pensamentos Tóxicos", Sandra Ingerman, terapeuta e praticante de xamanismo, ensina-nos a lidar de forma saudável com a nossa raiva, medo e frustração. Ensina-nos a processar e transformar as emoções e pensamentos negativos que surgem ao longo do nosso dia.
Ela partilha meditações, visualizações e outros exercícios para emanarmos pensamentos positivos e protegermo-nos dos que são destrutivos. Os seus métodos são simples, mas têm o poder de nos mudar, aos outros e ao mundo.

"Esta capacidade para iluminar os que nos rodeiam é algo que todos podemos alcançar. Temos que virar a nossa atenção para curar o nosso ambiente, o mundo e a nós próprios pela luz que irradiamos. Precisamos limpar o ambiente psíquico em que vivemos aprendendo a transformar a nossa energia. Isto é o que traz magia às nossas vidas. Isto é o que nos faz bonitos."

"É aquilo em que nos tornamos e não aquilo que fazemos, que muda o mundo."

ISBN 978-989-8087-83-6
9 789898 087836