

BESTSELLER DO NEW YORK TIMES

Anatomia *do* Espírito



AS SETE FASES
DO PODER E DA CURA

CAROLINE MYSS

Caroline Myss, Ph.D.

ANATOMIA DO ESPIRITO

Os sete estágios do poder e da cura

Tradução de PEDRO RIBEIRO

Este livro é dedicado com infinito amor e gratidão aos meus três anjos particulares, sem os quais eu não poderia ter jamais sobrevivido aos piores momentos de minha vida: minha mãe, que é minha ininterrupta fonte de força; meu irmão, Edward, frequente fonte de humor e otimismo; e minha cunhada, Amy, que se tornou um tesouro da família.

Apresentação

Em raras ocasiões você pode encontrar uma pessoa singular que altera dramaticamente a sua percepção do mundo e de si mesmo. Você está prestes a conhecer justamente um desses indivíduos extraordinários. A autora e médica intuitiva Caroline Myss irá intrigá-lo, provocá-lo e inspirá-lo com suas visões sobre a espiritualidade e sua responsabilidade pessoal pela sua própria saúde. Alguns dos aspectos da obra de Caroline parecerão tão razoáveis que o leitor provavelmente perguntará por que nunca pensou neles daquele modo antes. Outras ideias dela apertarão seus botões emocionais e psicológicos e farão com que reavalie seu caminho espiritual.

Fui apresentado à filosofia de Caroline doze anos atrás. A sua mensagem simples e poderosa é que cada um de nós nasce com uma tarefa espiritual intrínseca, um compromisso sagrado de aprender a usar nosso poder pessoal de maneira responsável, sábia e amorosa. Durante milhares de anos, o conceito de que o poder corrompe e que o poder absoluto corrompe de maneira absoluta dominou a sociedade. A autoridade e o controle, o dinheiro e o sexo ofereceram os paramentos artificiais do poder. Um recente artigo de revista sobre John F. Kennedy Jr., por exemplo, enfatizava que ele tinha bastante dinheiro e segurança sexual, mas nenhum poder. Então, o artigo tornou vulgar o poder, contribuindo para a ilusão popular de que JFK Jr. poderia, de alguma maneira, comprar poder editando uma revista sobre alta sociedade. Se essa é a sua ideia de poder, esteja preparado para ser profundamente sacudido em *Anatomia do espírito*, pois Caroline oferece uma visão muito mais profunda do verdadeiro poder - o poder do espírito humano.

Sempre existiram talentosos intuitivos e místicos que sentiram os centros de força do corpo humano. Alice Bailey, Charles W. Leadbetter e Rudolf Steiner escreveram sobre esse tema, mas nenhum deles expôs a extensão e a profundidade da estrutura espiritual eletromagnética tão bem quanto Caroline. Nunca antes a anatomia do espírito foi revelada de modo tão poderoso. Aqui está o fundamento para a medicina do século XXI.

A pergunta mais importante que as pessoas já fizeram em toda a história foi "qual é o sentido da minha vida?". Caroline responde essa pergunta com simplicidade e profundidade. A finalidade da vida é viver de uma maneira que seja consistente com os ideais espirituais do indivíduo, viver o Preceito Áureo a cada momento, e viver cada pensamento como uma oração sagrada. É simples - mas não é nada fácil!

Imagine, por um momento, que você entrou em uma sala cheia de gente, e se sente confortável. Pense, ainda, que pode sintonizar-se com o discurso interno do subconsciente de cada pessoa e que você "conhece" a energia e saúde de cada indivíduo na sala. Ainda mais importante, imagine que conhece detalhadamente a sua própria energia e todos os fatores que estão drenando seu poder intelectual, físico e emocional. A sabedoria básica transmitida por este livro oferece as ferramentas para começar a ver a sua própria energia e a dos outros.

Os físicos quânticos confirmaram a realidade da essência vibratória básica da vida, que é sentida pelos intuitivos. O DNA humano vibra numa taxa de 52 a 78 giga-hertz (bilhões de ciclos por segundo). Embora os instrumentos científicos não possam ainda avaliar a frequência específica de uma pessoa ou os bloqueios no fluxo dessa energia, dois fatos básicos não podem ser negados. Primeiro, a energia vital não é estática, é cinética; ela se move. E, segundo, os intuitivos talentosos como Caroline podem avaliá-la, muito embora nem a mente humana nem o sistema energético possam ainda ser medidos de maneira física e exata. De fato, nos meus vinte e cinco anos de trabalho com intuitivos no mundo todo, nenhum deles foi tão claro ou exato quanto Caroline.

Caroline sintoniza a energia sutil dos nossos sistemas e lê a linguagem do nosso campo eletromagnético. Os seus diagnósticos repetidamente documentam os efeitos da energia emocional, passada e presente, sobre a saúde física; ela sente experiências profundas e traumáticas, crenças e atitudes que alteram as frequências das células e a integridade do nosso sistema energético. Ela lê nosso espírito, que no fundo é nosso verdadeiro poder.

Neste livro você irá encontrar informações detalhadas sobre os sete centros de força do seu corpo. Esses centros são os principais reguladores críticos do fluxo da energia vital. Eles representam as maiores baterias biológicas da sua biografia emocional. "A sua biografia torna-

se sua biologia" - caso não aprenda mais nada com esta obra, esse simples fato será útil. Também aprenderá a evitar ser surpreendido ou atingido por seus próprios apegos ou pela energia negativa das outras pessoas; a proteger seu senso de identidade e honra, de modo que sua base de poder pessoal não seja minada pelos símbolos falsos do poder - dinheiro, sexo e autoridade externa; e a desenvolver suas próprias habilidades intuitivas.

A *Anatomia do espírito* representa uma excitante nova maneira ecumênica de compreender os sete centros de energia do corpo. Ela integra conceitos de poder judaicos, cristãos, hindus e budistas em sete verdades espirituais universais. Como escreveu Caroline: "A joia universal dentro das quatro principais religiões é que o divino está oculto no nosso sistema biológico em sete estágios de poder, que nos levam ao refinamento e transcendência cada vez maiores no nosso poder pessoal."

O leitor será transformado para sempre pelo poder dessa fusão do significado metafísico dos sacramentos cristãos, da cabala e dos chacras. Conhecimento é poder, e o conhecimento apresentado neste livro é a chave para o poder pessoal.

Este livro apresenta a essência da medicina alternativa, com uma clareza que inspirará você a viver seus ideais espirituais e que o despertará para os milagres da auto cura. Estou deliciado de ter estado presente durante a longa gestação desta obra seminal. Minha vida foi enriquecida por esse conhecimento de uma maneira muito além dos meus sonhos. Que os seus sonhos possam, igualmente, ser agraciados pela sabedoria de Caroline.

C. NORMAN SHEALY, M.D., Ph D *

*Deus esteja na minha cabeça e na minha compreensão
Deus esteja nos meus olhos e no meu olhar
Deus esteja na minha boca e na minha fala
Deus esteja nos meus lábios e na minha saudação*

*Deus esteja no meu nariz e no meu olfato e inspiração
Deus esteja nos meus ouvidos e na minha audição
Deus esteja nos meus ombros e no meu porte
Deus esteja nas minhas costas e na minha postura*

*Deus esteja nos meus braços e nos atos de pegar e receber
Deus esteja nas minhas mãos e no meu trabalho
Deus esteja nas minhas pernas e na minha caminhada
Deus esteja nos meus pés e no meu enraizamento*

*Deus esteja nas minhas juntas e no meu relacionamento
Deus esteja nas minhas entranhas e no meu sentimento
Deus esteja nos meus intestinos e no meu perdão
Deus esteja na minha virilha e na minha sexualidade*

*Deus esteja no meu coração e no meu amor
Deus esteja na minha pele e no meu toque
Deus esteja na minha carne e na minha dor/anseio
Deus esteja no meu sangue e no meu viver
Deus esteja nos meus ossos e no meu morrer
Deus esteja no meu final e no meu renascer*

Prefácio

Como tornar-se intuitivo medicamente

No outono de 1982, depois de terminar minha carreira como jornalista e obter meu mestrado em teologia, associei-me a duas companheiras para constituir uma editora chamada Stillpoint. Publicávamos livros sobre métodos de cura alternativos à medicina estabelecida. Mas, apesar do meu interesse comercial nas terapias alternativas, eu não estava nem um pouco interessada num envolvimento pessoal com elas. Não tinha desejo algum de conhecer as pessoas que trabalhavam com cura; recusava-me a meditar. Desenvolvi uma aversão absoluta a sinos de vento, música New Age e conversas sobre jardinagem orgânica. Fumava enquanto bebia café aos litros, ainda vivendo a imagem de uma empedernida repórter de jornal. Não estava preparada para a experiência mística.

Apesar disso, no mesmo outono, gradualmente reconheci que minhas habilidades perceptivas haviam se expandido consideravelmente. Por exemplo, um amigo mencionava que alguém que ele conhecia não estava sentindo-se bem, e uma súbita compreensão da causa do problema aparecia na minha cabeça. Acertava com uma precisão espantosa, e o fato logo se espalhou pela comunidade local. Logo as pessoas estavam ligando para a editora para marcar uma avaliação intuitiva da sua saúde. Na primavera de 1983 estava fazendo leituras para pessoas em crises de saúde e de vida de vários tipos, desde a depressão até o câncer.

Dizer que eu não estava entendendo nada seria um eufemismo. Estava confusa e um pouco assustada. Não conseguia entender como estava recebendo essas impressões. Elas eram, e ainda são, como devaneios impessoais que começavam a fluir assim que eu recebia a permissão da pessoa, seu nome e idade. O seu caráter impessoal, a sensação isenta de sentimentos das impressões, é extremamente significativo porque indica que não estou fabricando ou projetando essas impressões. É como a diferença entre olhar através do álbum de fotos de um estranho, em que não se tem ligações emocionais com ninguém, e olhar o próprio álbum de família. As impressões são límpidas, mas sem emoção alguma.

Como eu também não sabia quão acuradas eram minhas impressões, depois de alguns meses de consultas passei a temer intensamente cada encontro, pois sentia que eram experiências de alto risco. Nos seis primeiros meses dizia a mim mesma que usar minha intuição médica era como um jogo. Quando "acertava" corretamente, o acerto indicava que minha sanidade estava intacta. Mesmo assim, em cada ocasião eu me perguntava: "Vai funcionar desta vez? E se não vier nenhuma impressão? E se eu estiver errada sobre alguma coisa? E se alguém me perguntar algo que não possa responder? E se eu disser a alguém que ela está saudável, só para descobrir mais tarde que ela teve um diagnóstico terminal? E, acima de tudo, o que uma jornalista estudante de teologia e transformada em editora está fazendo nesta ocupação esquisita para início de conversa?"

Sentia como se fosse subitamente responsável pela explicação da vontade de Deus para dezenas de pessoas tristes e assustadas, sem nenhum treinamento. Ironicamente, quanto mais essas pessoas desejavam compreender o que Deus estava fazendo com elas, mais eu queria compreender o que Deus estava fazendo comigo. A pressão que finalmente senti resultou em anos de enxaquecas.

Eu queria prosseguir como se minha habilidade emergente não fosse diferente de um talento para ser padeiro, mas sabia que não era verdade. Tendo sido criada no catolicismo e estudado teologia, estava bastante consciente de que habilidades transpessoais levavam inevitavelmente ao monastério - ou ao hospício. No fundo da minha alma, eu sabia que estava me conectando com alguma coisa essencialmente sagrada, e esse conhecimento estava me dividindo em duas. Por um lado, temia ficar incapacitada, como as antigas místicas; por outro, sentia-me destinada a uma vida em que seria avaliada e julgada por crentes e por céticos. Mas seja lá como eu visualizasse meu futuro, sentia que estava destinada à miséria.

Mas estava fascinada com minha recém-descoberta habilidade perceptiva, e senti-me compelida a continuar a avaliar a saúde das pessoas. Nesses primeiros dias, as impressões que recebi eram principalmente da saúde física imediata de uma pessoa e do seu estresse emocional ou psicológico. Mas também podia *ver* a energia cercado o corpo daquela pessoa. Eu a via cheia de informações sobre a história daquela pessoa;

também via aquela energia como uma extensão do espírito daquele indivíduo. Comecei a perceber algo que nunca aprendi na escola: que o nosso espírito tem uma grande participação nas nossas vidas diárias; ele incorpora nossos pensamentos e emoções e registra cada um deles, do mais mundano ao mais visionário. Embora houvessem me ensinado, mais ou menos, que nosso espírito "sobe" ou "desce" depois da morte, dependendo do nosso mérito, compreendia agora que o espírito é mais que isso. Ele participa em cada segundo das nossas vidas; é a força consciente que é a própria vida.

Continuei com minhas leituras sobre saúde num tipo de piloto automático, até que certo dia a minha ambivalência quanto à minha capacidade foi resolvida. Eu estava no meio de uma sessão com uma mulher que tinha câncer. O dia estava quente, e eu estava cansada. A mulher e eu estávamos sentadas uma da outra no meu pequeno escritório em Stillpoint. Tinha completado sua avaliação e estava hesitando por um momento antes de compartilhá-la. Estava morrendo de medo de dizer a ela que o seu câncer havia se espalhado pelo corpo. Eu sabia que ela perguntaria por que aquela catástrofe acontecera com ela, e estava preocupada com a responsabilidade de respondê-la. E, de fato, assim que abri a boca para falar, ela colocou a mão na minha perna e perguntou, "Caroline, eu sei que tenho um câncer grave. Não pode me dizer por que isso está acontecendo comigo?"

Minha indignação aumentou diante da pergunta odiada, e quase indaguei rispidamente, "como posso saber?" - quando, subitamente, fui invadida por uma energia que nunca senti antes. Ela se movia pelo meu corpo, como se estivesse me pondo de lado para usar minha voz. Não conseguia mais ver a mulher à minha frente. Senti-me como se houvesse encolhido até ficar do tamanho de uma moeda e recebido a ordem de "ficar de guarda" partindo de dentro da minha cabeça.

Uma voz falou através de mim para aquela mulher. "Deixe-me caminhar com você pela sua vida e pelos seus relacionamentos", ela disse. "Deixe-me caminhar com você por todos os medos que você teve, e deixe-me mostrar como esses medos a controlaram por tanto tempo que a energia da vida não pode mais nutri-la".

Essa "presença" guiou a mulher por todos os detalhes da sua vida, realmente *todos os detalhes*. Ela recordou a menor das conversas; recontou momentos de grande solidão em que a mulher chorou por ela

mesma; lembrou cada relacionamento significativo para a mulher. Essa "presença" deixou a impressão de que cada segundo das nossas vidas - e cada atividade mental, emocional, criativa, física e de repouso com as quais preenchemos esses segundos - é, de alguma maneira, conhecido e recordado. Cada julgamento que fazemos é notado. Cada atitude que temos é uma fonte de poder positivo ou negativo pela qual seremos responsabilizados.

Fiquei atônita com essa experiência. Comecei a rezar na minha posição subalterna, por medo e por humildade ao encarar o desígnio íntimo e supremo do universo. Sempre achei que nossas orações eram "ouvidas", mas nunca soube exatamente como. Nem compreendia com meu simples raciocínio humano como qualquer sistema, mesmo um sistema divino, poderia acompanhar as necessidades de todos, dando a pedidos de cura prioridade sobre, digamos, pedidos de auxílio financeiro. Eu estava despreparada para este espetáculo sagrado em que todo segundo de uma vida é amorosamente considerado de grande valor.

Enquanto rezava, ainda como uma observadora, pedi à mulher que continuasse completamente inconsciente e disse-lhe que não era eu que estava falando com ela. Já que eu não poderia ter respondido a pergunta "por que estou com câncer?", também não poderia ter explicado como sabia dos detalhes sobre o seu passado. Assim que terminei de rezar, estava novamente olhando direto para o rosto dela. Percebi que minha mão estava sobre seu joelho, refletindo o gesto dela, muito embora não me lembrasse de tê-la colocado ali.

Todo o meu corpo estava tremendo, e tirei minha mão. Tudo o que ela disse foi: "Muito obrigada. Agora posso viver com tudo." Ela fez uma pausa e continuou: "Nem minha morte me assusta. Tudo está bem."

Ela saiu do meu escritório, e logo depois saí, profundamente abalada. Caminhei até um belo campo aberto que cercava Stillpoint, e concordei em trabalhar com essa habilidade intuitiva, independentemente do resultado.

Desde aquele dia de outono em 1983, trabalhei dedicadamente como uma intuitiva médica. Isso significa que uso minha habilidade intuitiva para ajudar as pessoas a compreender a energia emocional, psicológica e espiritual presentes na raiz das suas doenças ou crises de

vida. Posso sentir o tipo de doença que se desenvolveu, muitas vezes antes de o indivíduo perceber que está doente. Mas pessoas com quem trabalho geralmente estão conscientes de que suas vidas não estão equilibradas e que alguma coisa está errada.

Nenhum "primeiro evento" dramático introduziu as habilidades intuitivas na minha vida. Elas simplesmente despertaram dentro de mim, de maneira fácil e natural, como se estivessem estado sempre ali, esperando pela hora apropriada para emergir. Quando estava crescendo, sempre estive alerta intuitivamente, reagindo continuamente aos meus instintos, como a maioria das pessoas. Você também pode, instintiva e às vezes conscientemente, avaliar as energias das outras pessoas, mas geralmente conhece aquela pessoa ou teve pelo menos algum contato com ela anteriormente. O que é incomum na minha intuição é que posso avaliar pessoas com quem nunca tive nenhum contato. Na verdade, prefiro não ter nenhum relacionamento prévio, porque olhar diretamente para um rosto assustado interfere demais na minha habilidade de "ver" claramente.

Quanto mais usei minha intuição, mais precisa ela se tornou. Agora me parece quase normal, embora o seu funcionamento sempre permaneça um pouco misterioso. Mesmo que possa ensinar você a ser intuitivo até certo ponto, não tenho realmente certeza de como aprendi. Suspeito que tenha me tornado extremamente intuitiva devido à minha curiosidade sobre questões espirituais, combinada com a profunda frustração que sentia quando minha vida não se desdobrou de acordo com o planejado. Por outro lado, é igualmente possível que a minha intuição médica tenha sido simplesmente o resultado de alguma coisa que eu comi. Sabendo como os deuses funcionam, não me surpreenderia nem um pouco.

Mesmo depois de me comprometer a cooperar, não foi fácil aperfeiçoar minhas intuições. Eu não tive modelos nem professor, mesmo eventualmente recebendo o apoio e orientação de colegas médicos. Agora, porém, depois de catorze anos de trabalho contínuo, a habilidade parece um sexto sentido para mim. Isso significa que está na hora de ensinar a outras pessoas a linguagem da energia e da intuição médica.

Trabalhando com minhas intuições, identifiquei as causas emocionais e psicológicas da doença. Sem dúvida, existe uma forte ligação

entre o estresse, tensão física e emocional e doenças específicas. Essa conexão foi bem documentada, por exemplo, em relação à doença cardíaca e hipertensão e o tipo de personalidade A. As minhas compreensões específicas, todavia, mostraram que a tensão emocional e *espiritual* ou doenças são a causa básica de *todas* as doenças físicas. Além disso, algumas crises emocionais e espirituais correspondem, de maneira bastante específica, a problemas em certas partes do corpo. Por exemplo, pessoas que me procuram com doenças cardíacas tiveram experiências de vida que as levaram a bloquear a intimidade ou o amor de suas vidas. Pessoas com dores na parte inferior das costas possuem preocupações financeiras persistentes; pessoas com câncer têm conexões não resolvidas com o passado, negócios inacabados e questões emocionais; pessoas com problemas sanguíneos possuem conflitos profundos com suas famílias de origem. Quanto mais eu estudava o sistema energético humano, mais percebia que muito pouco é criado "aleatoriamente" nos nossos corpos, ou nas nossas vidas.

As ligações entre tensões emocionais e espirituais e doenças específicas são melhor compreendidas no contexto da anatomia do sistema energético humano - a anatomia dos nossos espíritos - que é o núcleo do material que agora ensino nos Estados Unidos e em muitos outros países, e tema deste livro.

Ser uma médica intuitiva me ajudou a aprender não só sobre as causas energéticas das doenças, mas também sobre os desafios que encaramos para curar a nós mesmos. Esses desafios sempre possuem um componente espiritual. Aprender a linguagem do sistema energético humano é um meio para a auto compreensão, um caminho para atravessar os desafios espirituais. Estudando a anatomia energética, você identificará os padrões da sua vida e as profundas interconexões da sua mente, corpo e espírito. Esse autoconhecimento pode oferecer prazer e paz de espírito, e levar à cura emocional e física.

Esta introdução à intuição médica é o resumo dos meus catorze anos de pesquisa sobre anatomia e intuição, corpo e mente, espírito e poder. Nestas páginas ensinarei a você a linguagem da energia com que trabalho. Ao ganhar um conhecimento fluente da anatomia energética, você também irá tornar-se consciente do seu corpo como a manifestação do seu próprio espírito; será capaz de ler seu próprio corpo como

uma escritura. Compreender a linguagem da energia permite ver o próprio espírito no seu corpo e compreender o que o gera e o que o torna - e o que torna você - forte. A linguagem da energia dará a você uma nova visão do seu poder pessoal. Também aprenderá o que enfraquece seu espírito e poder pessoal, de modo que possa deter a perda de energia.

Usar a linguagem energética e compreender o sistema energético humano permitirão que você tenha impressões intuitivas mais claras, recebendo referências concretas de base corporal que diminuirão a sensação de que você está colhendo informações cegamente no ar.

Neste livro, uso a profunda e duradoura sabedoria de várias tradições espirituais - os chacras hindus, os sacramentos cristãos e a Árvore da Vida da cabala - para preservar uma nova visão de como o corpo e o espírito trabalham juntos. Aprendendo a ver seu corpo e espírito de uma maneira que utiliza antigas verdades, você pode começar a desenvolver sua própria intuição e a compreender e administrar seu próprio espírito.

Embora originalmente pretendesse focalizar este livro "simplesmente" no sistema energético humano, na filosofia e práticas do diagnóstico energético e, ainda, na intuição médica, percebi, quando comecei a escrever, que não poderia retratar acuradamente esses conceitos energéticos sem a sua estrutura espiritual. Acredito que fomos feitos para compreender nossos corpos e mentes como poderes espirituais individuais expressivos de uma energia Divina superior. Fomos feitos para descobrir tanto nosso poder pessoal quanto nossa finalidade comum para estarmos vivos dentro de um contexto espiritual.

Todos nós compartilhamos um tipo de corpo físico que adoece ou fica curado pelos mesmos motivos. Também compartilhamos crises emocionais e psicológicas comuns à experiência humana. Todos temem o abandono, a perda e a traição; a raiva é tão tóxica dentro de um corpo judaico quanto dentro de um corpo cristão ou hindu; e todos nós somos atraídos pelo amor. Quando o tema é a saúde dos nossos espíritos e corpos, não temos diferenças.

Assim, o foco corpo e mente deste livro está permeado com a linguagem espiritual da *visão simbólica*. A visão simbólica é uma maneira de ver e compreender a si mesmo, outras pessoas e eventos da vida em

termos de padrões arquetípicos. Desenvolver a visão simbólica aumentará sua habilidade intuitiva, porque ensinará uma saudável objetividade que faz aparecer o significado simbólico de eventos, pessoas e desafios, especialmente o doloroso desafio da doença. A visão simbólica deixa que você veja seu espírito e seu potencial ilimitado para a cura.

As pessoas que assistem às minhas palestras e *workshops* são variadas: profissionais de saúde, pessoas procurando assistência para sua própria saúde ou pessoas que desejam tornar-se medicamente intuitivas. No entanto, todas elas têm em comum um desejo de compreender o poder dos seus espíritos. Os médicos que enchem meus *workshops* compartilham comigo a frustração que sentem quando têm uma intuição de que uma causa emocional ou mesmo espiritual está por trás da doença de um paciente, e não possuem liberdade de fazer um diagnóstico espiritual porque as ideias espirituais não atuam na ciência convencional. Muitos médicos não expressam suas impressões intuitivas porque, como disse um deles, "intuições e provas ainda não são compatíveis com os requisitos das companhias de seguro de saúde". Outro médico afirmou: "não preciso de intuição médica. Já tenho bastante disso. Quero aprender sobre os padrões familiares e as questões espirituais mais profundas dos meus pacientes, porque sei que é essa a informação de que eles precisam para serem curados. Eles precisam de algo mais do que drogas, que só mascaram temporariamente seus sintomas." O desejo de um contexto espiritual e de uma interpretação da vida é universal. Acredito que a linguagem da energia e a prática da visão simbólica possam ajudar a atravessar o abismo entre a visão médica convencional e a visão espiritual da saúde e da cura.

Apesar disso, quando comecei a intuir a presença de doenças, como mencionei, fiquei assustada e perturbada com a minha falta de conhecimento médico e espiritual. Assim, durante os dois primeiros anos, guardei para mim muitas das informações que senti. Limitei minha assistência a ajudar as pessoas a interpretar os estresses e fatores emocionais, psicológicos e espirituais subjacentes ao desenvolvimento da doença. Não discutia tratamentos médicos específicos ou procedimentos cirúrgicos; indicava clientes a médicos. Em 1984, porém, conheci C. Norman Shealy, M.D., Ph.D. Comecei um treinamento intensivo com ele sobre a anatomia física do corpo humano. Ao falar com Norm

sobre pacientes, e fazer a esses pacientes comentários sobre suas vidas e doenças, fui capaz de treinar minha compreensão sobre as impressões que recebia. Isso me deu a zona de conforto de que necessitava para permitir que minha habilidade amadurecesse, embora eu ainda não trate de clientes e só tente ajudá-los a interpretar as questões espirituais na raiz das suas crises físicas ou emocionais.

Nos meus anos de trabalho com Norm, que se tornou meu colega médico e querido amigo, aprendi que minha habilidade é mais valiosa nos estágios anteriores ao desenvolvimento físico da doença. Antes que o corpo produza uma doença física, indicadores energéticos, tais como uma letargia e depressão prolongadas, nos avisam que estamos perdendo nossa vitalidade. As pessoas nesses estágios procuram o conselho de seus médicos porque não estão se sentindo bem - estão captando sinais de que seus corpos estão perdendo energia. Frequentemente, os testes médicos indicam que não há nada errado, porque eles não podem ainda identificar nada acontecendo no nível físico. Exames médicos convencionais não têm como medir a perda de energia, e a maioria dos médicos não leva a sério a ideia da disfunção energética. No entanto, novas e espantosas doenças que não respondem a tratamentos médicos convencionais estão surgindo continuamente. Algumas delas, como a AIDS, podem ser diagnosticadas através de uma metodologia médica convencional; enquanto outras parecem se desenvolver como o resultado do ritmo acelerado das nossas vidas e da constante exposição à energia eletromagnética de computadores, antenas parabólicas, telefones celulares e muitos outros aparelhos com que estamos sobrecarregando nosso ambiente. Doenças como síndrome da fadiga crônica e distúrbios ambientais, atualmente, são doenças "não-oficiais"; de acordo com os padrões médicos convencionais, elas carecem de uma causa microbiana identificável. No entanto, elas são certamente doenças oficiais dentro da definição energética de uma disfunção da saúde, porque seus sintomas indicam que o paciente está experimentando uma perda de poder no campo energético.

A intuição médica pode ajudar os profissionais da saúde que compreendem que o corpo humano é tanto um sistema físico quanto um sistema energético e que possuem um contexto espiritual para a experiência humana, pode identificar o estado energético de uma doença física e tratar a causa subjacente tanto quanto os sintomas. O tratamento

no campo energético pode incluir uma série de terapias, tais como o aconselhamento psicológico, acupuntura, massagem e homeopatia. Mas o ingrediente essencial para a cura energética continua sendo o envolvimento ativo com o paciente. Por mais urgente que seja o aviso de um intuitivo médico da probabilidade de uma doença, avisos não curam. A ação, sim.

Nada me agradaria mais do que transmitir minha própria habilidade intuitiva para você por meio dos meus livros e *workshops*. Mas somente através de anos de prática você será capaz de desenvolver plenamente suas próprias intuições. A "residência intuitiva" que eu fiz com Norm, um neurocirurgião educado em Harvard e antigo presidente da Associação Médica Holística Americana, me deu a habilidade de trabalhar como uma profissional. Qualquer um pode beneficiar-se de seguir os ensinamentos neste livro e melhorar a própria clareza intuitiva, mas como um programa de residência é essencial para o desenvolvimento pleno da intuição, no futuro próximo Norm e eu pretendemos ajudar estudantes medicamente intuitivos a fazerem seus programas de residência em centros holísticos em todo o país. Norm e eu oferecemos um programa sobre a ciência da intuição na sua fazenda em Springfield, Missouri, que é voltado para ensinar pessoas a usar a intuição como uma parte normal das suas habilidades perceptivas.

A ideia de um programa de residência intuitiva médica pareceria totalmente absurda uma década atrás, mas a sociedade parece haver se tornado mais aberta a tratamentos médicos que utilizam o antigo conhecimento do fluxo energético dentro e ao redor do corpo humano, incluindo a acupuntura, acupressura e *chi kung*, entre outros. Como Larry Dossey, M.D., escreve em *Meaning and Medicine* (Significado e medicina), precisamos praticar a "medicina da era III" - terapias que combinam abordagens espirituais e físicas, abordagens holísticas e alo-páticas à cura física e emocional. Não posso deixar de pensar que os intuitivos médicos eventualmente se tornarão membros essenciais das equipes de saúde, tanto nos EUA quanto no resto do mundo.

O mundo médico convencional está prestes a reconhecer o elo entre a energia ou disfunção espiritual e a doença. É inevitável que ela algum dia cruze a divisão entre o corpo e o espírito, mas, enquanto isso, podemos ajudar a nós mesmos construindo nossas próprias pontes até o espírito aprendendo a linguagem da energia e a técnica da visão simbólica. Através deste livro, espero que você aprenda a pensar em si mesmo

na linguagem da energia tão vividamente quanto agora vê seu corpo físico, e que você comece a cuidar do seu espírito tão conscientemente quanto cuida do seu corpo físico.

Introdução: Uma breve história pessoal

Como eu digo às pessoas que assistem a meus *workshops* e palestras: estou levando vocês para o mundo que existe "por trás dos meus olhos". Mas se eu primeiro contar sobre a série de chamadas para o despertar que me levou à minha própria perspectiva, se eu apresentar primeiro as muitas pessoas e eventos diferentes que me levaram, com a passagem dos anos, a me tornar medicamente intuitiva, você pode ficar mais consciente da orientação interior trabalhando na sua própria vida.

Pontos de mutação

Tudo o que possui algum valor profissional, pessoal e espiritual para mim, aprendi através do meu trabalho como intuitiva médica. Mas quando era estudante de faculdade, estava voltada para uma direção muito diferente. Sobrecarregada de ambição, estudei jornalismo, e no meu penúltimo ano decidi que ganharia o Prêmio Pulitzer antes dos trinta anos. O problema com esse plano, como descobri enquanto trabalhava no meu primeiro emprego num jornal, era que eu não tinha o talento necessário para ser uma boa repórter.

Deixei o jornal, mas não pude aceitar que meu único sonho de carreira - ser uma escritora - não se tornaria verdade. Não tendo um sonho de reserva, desci até uma depressão venenosa e pegajosa, uma clássica "noite escura da alma". Durante os piores meses, dormia de madrugada, e depois sentava no chão do escritório na minha casa olhando para artigos de revista inacabados.

Certa manhã, justamente quando estava acordando de um sonho profundo, ainda no estado entre a vigília e o sono, fui tomada pela sensação de que tinha morrido e que estava só lembrando essa vida. Senti-me grata com o final da minha vida. Quando finalmente abri meus olhos e percebi que ainda estava bastante viva, a náusea tomou conta de mim

e passei o resto da manhã vomitando o meu desapontamento. Exausta, voltei para a cama para tentar avaliar onde tinha errado no planejamento da minha vida. Nesse ponto, a memória de um trabalho para casa de uma aula de jornalismo explodiu na minha mente.

A minha professora de jornalismo passou uma boa quantidade de tempo enfatizando a importância da objetividade numa reportagem acurada de jornal. A objetividade, disse ela, significava manter-se emocionalmente desapegada do assunto que você está relatando, e procurar somente os "fatos" que descrevem a situação. Ela pediu que imaginássemos que um prédio estava em chamas, e que quatro repórteres, cada um deles numa esquina diferente, estavam cobrindo história. Cada repórter teria uma visão diferente do mesmo evento. Cada um deles entrevistaria as pessoas na sua esquina. A questão que a professora colocou para nós foi a seguinte: qual repórter tinha os fatos reais e o ponto de vista correto? Isto é, qual repórter viu a verdade?

Subitamente, aquele simples trabalho de anos atrás passou a ter um imenso significado simbólico para mim. Talvez "verdade" e "realidade" sejam apenas uma questão de percepção, pensei. Talvez eu tenha contemplado a vida com um só olho, vendo o prédio de uma só esquina e compartilhando essa visão com outros que também careciam da percepção de profundidade. Percebi que precisava abrir meu outro olho e sair daquela esquina.

Minha mente frustrada e exausta fez então outro salto para trás. No ano após ter me formado na faculdade, havia deixado minha cidade natal, Chicago, para trabalhar durante um verão no Alasca. Viajei pelo país com bons amigos até Seattle, onde pegamos uma barca e fomos, em terra firme, para uma viagem de três dias até Haines. Nenhum de nós dormiu durante esse período, de modo que quando chegamos a Haines estávamos vendo tudo dobrado.

Encontramos no cais um homem que nos levou numa rua até o hotel local. Fomos para nosso quarto e desabamos nas camas, e todos, menos eu, caíram num sono profundo. Estava agitada demais, portanto deixei o hotel e comecei a caminhar pela cidade. O motorista da perua me viu, parou seu veículo e me perguntou para onde estava indo. Respondi que saíra para caminhar. Ele me disse para entrar na sua perua, o que fiz, e me deixou diante de um prédio de madeira de dois andares.

"Vá até o segundo andar", disse ele. "O nome da mulher que vive lá é Rachel. Vá falar com ela algum tempo, e depois volto para pegar você."

Hoje em dia, em Chicago, esse comportamento seria considerado perigoso. Mas naquele momento minha capacidade de raciocínio estava eclipsada pela minha exaustão e pelo meu fascínio com o Alasca. Assim, fiz exatamente o que ele recomendou - subi as escadas e bati na porta. Uma mulher nativa americana de cerca de oitenta anos - Rachel - abriu a porta e disse: "bem, pode entrar. Vou fazer um pouco de chá." Esta era a etiqueta do Alasca - hospitalidade graciosa, confiante e calorosa. Ela não parecia surpresa em me ver; nem parecia estar agindo como se eu estivesse invadindo sua casa. Para ela, era só mais uma experiência ordinária de alguém aparecendo para tomar chá e conversar.

Enquanto sentava sonhadamente na casa de Rachel, sentia-me como se estivesse entre dois mundos diferentes. Metade do apartamento era decorada com objetos da cultura russa - a Madona Negra, um samovar onde Rachel estava fazendo o chá, cortinas de renda russas. A outra metade era puro índio athabasca, incluindo um pequeno poste totêmico e um tapete indígena pendurado na parede.

Desviando o olhar do samovar, Rachel notou que eu estava olhando para o poste. "Você sabe ler um poste totêmico?" Perguntou.

"Não", repliquei. "Eu não sabia que eles podiam ser lidos."

"Oh, podem sim. Totens são afirmações espirituais sobre os guardiões da tribo", disse Rachel. "Olhe para este. O animal no topo é o urso. Isso significa que o espírito do urso - forte, esperto para espreitar a presa mas nunca matando só por matar, só por proteção, e que precisa de longos períodos de sono para recobrar sua força -, esse espírito guia nossa tribo. Devemos imitar esse espírito."

Ao ouvir essas palavras, despertei. Eu estava na presença de uma boa professora, e uma boa professora chama imediatamente minha atenção.

Rachel me disse que ela era meio russa e meio athabasca, e que vivera no Alasca muito antes de se tornar um Estado. À medida que ela compartilhava, mesmo que brevemente, sua história e tradições espirituais athabascas comigo, ela mudou minha vida para sempre.

"Está vendo aquele tapete na parede? Esse tapete é muito especial. Na cultura athabasca, ser um tecedor de tapetes, ou compositor de canções, ou ter qualquer ocupação é uma questão de grande honra. Você

precisa ter permissão de um compositor para cantar suas canções, porque elas contêm seu espírito. E quando você é um tecedor de tapetes, você é proibido de tecer um tapete a menos que saiba que vai viver tempo o bastante para completá-lo. Caso você descubra que precisa morrer" - veja bem, ela disse *precisar* morrer - "você executa uma cerimônia com alguém que concordará em terminar a tarefa para você, porque você não pode deixar parte do seu trabalho inacabada antes de morrer. Senão, você deixa parte do seu espírito para trás.

"Aquele tapete estava quase pronto, quando o Grande Espírito veio num sonho para a mulher que o estava tecendo, e disse a ela para se preparar para deixar a terra. Ela perguntou ao Grande Espírito se poderia viver tempo bastante para terminar o tapete, e o Espírito disse que sim, ela teria mais um pouco de tempo. Ela morreu dois dias depois de terminar o tapete. O seu espírito está naquele tapete, e ele me dá força."

A vida é simples, disse Rachel: "Você nasce para esta vida para cuidar dos outros e da terra. E então você recebe o recado de que sua vida está terminando, e precisa fazer os arranjos apropriados para partir, não deixando para trás 'negócio inacabado'. Você deve pedir suas desculpas, passar adiante as suas responsabilidades tribais e aceitar da sua tribo a gratidão e o amor pelo seu tempo com eles. É simples assim."

Rachel fez uma pausa para servir o chá, e então continuou. "Amanhã à noite eu vou a uma cerimônia, uma cerimônia do *potlatch* (*festa típica indígena norte-americana*). Um homem está se preparando para deixar a terra e ele vai dar à tribo todos os seus pertences. Ele vai dispor suas roupas e ferramentas num grande prato. A tribo irá aceitar simbolicamente os seus pertences, dando a entender que ele será liberado de quaisquer responsabilidades tribais de modo que possa completar o trabalho do seu espírito. Então ele nos deixará", contou Rachel.

Fiquei atônita diante da atitude serena e prática de Rachel, especialmente sua calma diante da morte. Onde estava todo o medo ao qual eu estava tão acostumada na nossa própria cultura? Rachel explodira todo meu mundo como eu o compreendia - em particular, meu conceito da dimensão espiritual da vida, ou Deus - mas ela era tão casual quanto uma chuva de verão. Eu queria ignorar as verdades que ela me ofereceu com o chá como nada além de crenças primitivas, mas minha intuição me dizia que ela conhecia um Deus muito mais real do que o meu.

"Como esse homem sabe que ele vai morrer?", perguntei. Ela pareceu chocada com a minha ignorância. "Me diga", quis saber Rachel, olhando diretamente para os meus olhos. "Como é que você *não* sabe uma coisa dessas? Como você pode viver sem saber o que o seu espírito está fazendo e o que o seu espírito está dizendo para você?"

Ela acrescentou, "todos vão até o xamã para saber o que seu espírito está dizendo. Anos atrás o xamã disse para mim, você vai quebrar uma perna em breve se não andar melhor".

Eu sabia que ele não estava falando do meu andar físico. Ele estava dizendo que eu não estava sendo honesta porque eu queria o homem de outra mulher. Eu precisava deixar de ver aquele homem. Isso foi difícil para mim porque eu amava esse homem. Mas o meu espírito estava ficando doente com a minha desonestidade. Eu deixei esse lugar durante algum tempo, e quando voltei, estava caminhando direito".

Quis desesperadamente ficar com Rachel durante algum tempo e aprender mais com ela. Me ofereci para limpar sua casa, fazer tarefas para ela, qualquer coisa. Mas quando o motorista da perua chegou para me pegar, ela me mandou embora, e nunca mais a vi. Enquanto subia na perua, o motorista disse: "ela é demais, não é?"

Quando voltei para casa do Alasca naquele outono, meu corpo chegou sem meu espírito. Levei meses para uni-los novamente. Antes de encontrar Rachel, eu nunca havia considerado o poder dos nossos espíritos como ela os descrevera. Nunca havia pensado que tecemos nossos espíritos em tudo o que fazemos e em todos que conhecemos. Nem pensara que minhas escolhas de vida expressavam meu espírito ou afetavam minha saúde.

Agora vejo que a história de cura emocional e física de Rachel é um bom exemplo de como usar a visão simbólica para alterar nossas vidas. Embora eu não soubesse, naquela época, a minha tarde com ela foi minha introdução à intuição médica. Embora não fosse começar o meu próprio trabalho neste campo a não ser oito anos depois, a sua memória me tirou da depressão ligada ao jornal e me colocou num curso diferente. Decidi estudar teologia na faculdade, esperando ter uma perspectiva mais ampla, semelhante à de Rachel, e me livrar da minha esquina, dos meus preconceitos e limitações mentais. Talvez o Deus que

eu conhecesse não fosse o Deus que realmente existia, já que Ele certamente não estava respondendo minhas orações para ser uma escritora. Talvez o Deus ainda desconhecido para mim fosse mais generoso.

Cheguei à faculdade num estado de crise, sentindo-me impotente pela primeira vez na vida. Ainda assim, completei um mestrado no estudo do misticismo e esquizofrenia - a loucura encontrada no caminho rumo à sanidade espiritual. Mais tarde, eu veria que meu próprio sentimento de impotência me levou a estudar o poder, pois as vidas dos místicos são lições na aflição e impotência física, emocional e espiritual, seguidas por um renascimento para um novo relacionamento com o poder. Por trás de portas fechadas, através da angústia e do êxtase, os místicos ganham acesso ao espírito, acesso tão profundo que eles se tornam capazes de respirar uma energia, semelhante à eletricidade divina, em palavras e atos ordinários. Eles se tornam capazes de curar outros através de atos de genuíno amor, perdão e fé.

Alguns dos místicos mais conhecidos da cultura cristã, são Francisco de Assis, santa Clara de Assis, Julian de Norwich, santa Teresa D'Ávila, santa Catarina de Siena, e o mais contemporâneo padre Pio, teriam estado em contínuo contato íntimo com Deus, vivendo numa claridade muito além da consciência ordinária. O mundo "por trás dos olhos" é infinitamente mais real para eles do que o mundo diante dos olhos. As percepções dos místicos sobre a realidade e o poder são diferentes daquelas das pessoas comuns. Na linguagem do cristianismo, os místicos "estão no mundo mas não são deste mundo". Na linguagem do budismo e do hinduísmo, eles estão desapegados das ilusões do mundo físico; eles podem ver simbolicamente, claramente, porque estão despertos. (A palavra *buddha* significa "aquele que está desperto".) Embora o caminho espiritual para alcançar esse grau de consciência e clareza possa ser árduo, por maior que seja a quantidade de miséria física que esses místicos encontrem pelo caminho, nenhum deles pede para voltar à consciência ordinária.

No meu próprio uso da intuição e da visão simbólica para ajudar as pessoas a compreender por que adoeceram, muitas vezes penso sobre as vidas dos místicos, especialmente o tema do relacionamento do indivíduo com o poder. Quando eu ainda era novata na intuição, ainda não tinha feito a conexão entre doença, cura e poder pessoal, mas agora

acredito que o poder é o fundamento da saúde. Minha própria objetividade - minha Perspectiva simbólica sobre a vida - me ajuda a avaliar os relacionamentos das pessoas com o poder e como ele influencia seus corpos e espíritos.

Hoje em dia eu uso a linguagem de Rachel para dizer às pessoas que elas teceram seu espírito em coisas negativas, e que para recuperar sua saúde elas precisam recuar durante algum tempo, puxar seus espíritos de volta, e aprender a andar direito novamente. Oxalá pudéssemos seguir essas instruções simples, porque nossos espíritos contêm nossas vidas e nossas escolhas de vida. Nós realmente tecemos nossos espíritos nos eventos e relacionamentos de nossas vidas. A vida é tão simples assim.

Um aprendizado intuitivo

Recordando os últimos catorze anos, posso ver agora que minha educação seguiu um programa direcionado para me ensinar a interpretação da linguagem da energia para o diagnóstico intuitivo. De 1983 a 1989, quando eu era uma aprendiz intuitiva, sincronismos extraordinários me ajudaram a aprender o que eu precisava saber.

Em primeiro lugar, note que estava encontrando "aglomerados" de pessoas que estavam lidando com a mesma desordem. Em uma semana, três pessoas me procuravam com o mesmo tipo de câncer. Algumas semanas depois, eu recebia ligações de outras três pessoas, todas elas sofrendo de enxaquecas. Eventualmente encontrei grupos de pessoas com diabetes, câncer de mama, problemas no cólon, câncer de próstata, prolapso da válvula mitral, depressão e vários outros problemas de saúde. Antes da decisão de aceitar minhas intuições, as pessoas que entravam em contato comigo não mostravam nenhum padrão particular.

Simultaneamente, a qualidade da informação que eu estava recebendo aumentou. Ela me mostrava como o estresse emocional, psicológico e físico na vida dos pacientes havia contribuído para o desenvolvimento das suas doenças. De início eu simplesmente notei a impressão que recebia de cada pessoa, sem pensar em comparar os padrões de estresse de um indivíduo com o outro. Eventualmente, porém, comecei a ver que nenhuma doença se desenvolve ao acaso, e revisei meus casos anteriores para procurar quaisquer padrões emocionais e psicológicos que precederam uma doença específica. Por volta de 1988 eu era capaz de identificar os padrões de estresse emocionais, psicológicos e físicos de quase cem doenças diferentes. Desde então, esses padrões têm se mostrado válidos e úteis para muitos médicos e outros profissionais da área de saúde a quem ensinei.

Conhecer Norm Shealy foi outro evento extraordinário. Além de ser neurocirurgião, Norm é o fundador da Associação Médica Holística Americana e o principal especialista americano no gerenciamento da dor. Desde 1972, ele também se interessa por assuntos metafísicos.

Na primavera de 1984, fui convidada a assistir a uma conferência no Meio-Oeste um tanto exclusiva - não por causa das minhas habilidades intuitivas, mas como uma editora em Stillpoint, o que ainda era minha principal ocupação. Durante a conferência conheci um psicólogo

que apontou Norm Shealy para mim. Sem motivo aparente, ele disse, "está vendo aquele homem? É um médico interessado em intuitivos médicos". Fiquei incrivelmente nervosa, mas decidi me aproximar do Dr. Shealy e dizer a ele que era medicamente intuitiva.

Certo dia, no almoço, sentei-me ao seu lado, e disse-lhe que era capaz de fazer diagnósticos à distância. Ele não pareceu nem um pouco impressionado. Em vez disso, descascou uma maçã e me perguntou: "Até onde você consegue ver?" Eu respondi que não tinha certeza. Então, indagou: "você pode identificar um tumor cerebral em alguém? Pode ver uma doença se formando no corpo de uma pessoa? Eu não preciso de ninguém para me dizer que a 'energia' de uma pessoa está baixa; posso ver isso por mim mesmo. Preciso de alguém que possa perscrutar uma pessoa como uma máquina de raio X."

Disse ao Dr. Shealy que não tinha certeza da minha exatidão, já que eu era relativamente nova nessa atividade. Ele disse que me ligaria algum dia, quando achasse que tinha um paciente que poderia se beneficiar da minha habilidade.

No mês seguinte - maio de 1984 - ele me telefonou em Stillpoint. Contou que tinha um paciente no seu consultório, e não me deu o nome e idade do paciente e esperou pela minha resposta. Lembro-me da avaliação que eu dei vividamente, que estava muito nervosa; falei das minhas impressões em imagens em vez de termos fisiológicos. Disse ao Dr. Shealy que sentia que seu paciente tinha concreto escorrendo pela sua garganta. Então, comentei sobre as questões emocionais que, sob meu ponto de vista, precediam o desenvolvimento da sua condição física. O paciente, um viciado, estava tão apavorado em admitir sua condição que era fisicamente incapaz de falar a verdade sobre ela. As palavras congelavam na sua garganta. Quando terminei, o Dr. Shealy disse obrigado e desligou. Não tive ideia se meu trabalho foi adequado ou não, mas soube mais tarde que aquele homem tinha câncer no esôfago.

Esse foi o início do meu trabalho com Norm Shealy. As suas respostas não-emocionais às minhas avaliações acabaram sendo uma grande bênção. Se ele houvesse elogiado minha habilidade naqueles dias, teria me tornado autoconsciente e provavelmente teria tentado impressioná-lo, o que sem dúvida teria interferido na minha exatidão. Ao

se comportar com distanciamento, ele me manteve objetiva e clara. Assim, como aprendi com minha professora de jornalismo e como ensino agora aos outros, o desapego é essencial para realizar uma avaliação acurada. Nada causa mais interferência do que a necessidade de estar "certo" ou de provar que você pode fazer uma avaliação intuitiva.

No ano seguinte, Norm me ajudou a estudar anatomia humana, e ele me chamou várias outras vezes para avaliar seus pacientes. Com cada paciente minhas avaliações foram se tornando cada vez mais avançadas tecnicamente. Em vez de receber imagens vagas de órgãos corporais, eu logo pude reconhecer e distinguir as vibrações exatas de doenças específicas e sua localização na fisiologia de uma pessoa. Cada doença e cada órgão corporal, como aprendi, tinham sua própria "frequência" ou padrão vibratório.

Naquela época nunca me ocorreu que Norm e eu seríamos um dia uma equipe de trabalho. Embora eu já estivesse dedicada a compreender minha habilidade, ainda estava investigando a maior parte da minha energia no sucesso de Stillpoint. Então, em março de 1985, encontrei um jovem cuja coragem ao confrontar e curar sua doença me deram a coragem de me abrir para minhas intuições de uma nova maneira.

Enquanto trabalhava com Norm, havia me tornado mais confiante na minha habilidade de identificar pelo nome as doenças que sentia, assim como seus estresses e precursores energéticos. Mas evitava direcionar os clientes para um curso específico de cura, deixando isso para Norm. O pouco que sabia sobre cura se limitava aos manuscritos que lia e às conversas com meus associados.

Numa manhã de sábado, em março de 1985, recebi o telefonema de um homem chamado Joe, que conhecera casualmente depois de uma palestra que dei em Kansas City. Ele me disse que sentia que algo estava errado com seu filho, Peter, e perguntou se eu poderia fazer uma avaliação. Como Peter já era um adulto, pedi que Joe entrasse em contato com ele e conseguisse sua permissão para que eu o avaliasse. Dez minutos depois o pai me telefonou para dizer que Peter estava aberto a qualquer ajuda que eu pudesse oferecer. Perguntei a idade de Peter - e, assim que ele me contou, fui instantaneamente tomada pela sensação de que ele tinha leucemia. Não mencionei isso para Joe, mas pedi o telefone de Peter, dizendo que gostaria de falar com ele diretamente. Enquanto eu tomava anotações sobre as impressões intuitivas que estava

recebendo, percebi que a vibração que eu estava sentindo não era a da leucemia. Mas não conseguia identificar a frequência, já que eu nunca a encontrara antes. Então, subitamente, percebi que Peter era HIV positivo. A minha conversa com ele continua vívida na minha memória, porque eu sabia que me sentiria estranha se uma mulher desconhecida do outro lado do país me telefonasse e dissesse: "oi, acabei de checar o seu sistema energético, e não só você é HIV positivo, como também já começou a desenvolver AIDS." O corpo de Peter estava, realmente, começando a manifestar os sintomas de *Pneumocystis carinii-pneumonia* (PCP), a desordem pulmonar mais comum associada com o vírus HIV.

O que eu realmente disse para Peter naquela manhã foi: "Peter, sou uma amiga do seu pai. Sou uma intuitiva médica", e comecei a tentar explicar o que eu fazia. Finalmente falei: "Peter, eu avaliei a sua energia, e você está com AIDS." A sua resposta foi: "Deus do céu, Caroline, estou tão assustado. Já fiz dois testes e ambos indicaram HIV positivo."

O som da sua voz, sua confiança instantânea fizeram com que uma onda de emoção fluísse através de mim, e conversamos sobre o que ele deveria fazer em seguida. Peter me disse que o seu pai nem mesmo sabia que ele era homossexual, muito menos que ele estava com AIDS. Eu disse que não contaria nada ao seu pai, mas o encorajei a ser honesto sobre sua vida e saúde. Conversamos por meia hora. Assim que desliguei, o seu pai me telefonou e me perguntou sobre minhas conclusões. Disse a Joe que Peter precisava conversar com ele, e que eu não achava que era apropriado para mim compartilhar o conteúdo da minha conversa com Peter. Ele disse: "sei o que está errado com meu filho. Ele quer abandonar a faculdade de direito, e está com medo de me contar." Não respondi, e concluímos nossa conversa.

Vinte minutos depois, Joe me ligou de volta. "Estive pensando sobre a pior coisa possível que poderia estar errada com meu filho", afirmou, "e se meu filho me ligasse e dissesse, 'pai, estou com AIDS', percebi que eu ainda o amaria." Respondi: "espero que você esteja falando sério, porque é exatamente isso que vai escutar."

Outros trinta minutos se passaram, e Joe ligou novamente para me dizer que Peter estava voltando para casa e que por volta do meio-dia do dia seguinte, ambos estariam na minha sala de estar em New Hampshire. Fiquei espantada e imediatamente liguei para Norm.

Norm e eu criamos um programa de cura para Peter, que incluía adotar uma saudável dieta quase vegetariana, fazer exercícios aeróbicos, deixar de fumar, usar pacotes de óleo de castor no seu abdômen durante quarenta e cinco minutos por dia e psicoterapia, para ajudá-lo a se liberar do seu segredo quanto à sua homossexualidade. Peter fez o que precisava para se curar, sem reclamar ou achar que a cura era um esforço. Na verdade, ele tinha uma atitude de "isso é tudo?".

Muitas pessoas, eu poderia observar, entram nos seus programas de cura como se estivessem sendo punidas. Norm e eu trabalhamos com uma mulher que sofria de obesidade, diabete e dores crônicas. Dissemos a ela como poderia melhorar sua condição imediatamente passando a seguir um programa nutricional saudável e a se exercitar moderadamente. A sua resposta foi: "absolutamente não. Eu nunca poderia fazer essas coisas. Não tenho nenhuma força de vontade. Que outras sugestões vocês podem me dar?" Peter, por sua vez, aceitou sua responsabilidade pessoal pela cura com gratidão, e tratou todas as exigências do seu programa de cura com facilidade. Seis semanas depois, o seu teste sanguíneo estava HIV negativo. Peter agora é um advogado praticante, e ele continua HIV negativo até hoje.

Depois disso, Norm e eu escrevemos esse estudo de caso no nosso primeiro livro, *AIDS: Passageway to Transformation* (AIDS: Passagem para a transformação) (Stillpoint, 1987). Como consequência do nosso trabalho com Peter, Norm e eu começamos a dar *workshops* para pessoas que eram HIV positivas ou que tinham desenvolvido AIDS, acreditando profundamente que se uma pessoa podia curar a si mesma, outras também poderiam.

De hobby a profissão

A cura dramática de Peter de uma doença considerada terminal me trouxe o primeiro de vários convites que recebi para fazer palestras no exterior sobre a AIDS e a cura em geral. O seu caso foi um ponto chave para mim e me levou a começar a contemplar as origens da doença - especificamente, como e por que uma doença se desenvolve; o que é necessário para curar uma doença; e por que algumas pessoas se curam e outras não. Eu, particularmente, comecei a me perguntar o que poderia predispor uma cultura inteira a ser suscetível a uma epidemia. Que

tensões emocionais e físicas ativam a química de um grupo que leva à doença?

Pensando simbolicamente, eu podia quase ver as manifestações da AIDS como uma doença global. A doença pulmonar *Pneumocystis carinii pneumonia* pode simbolizar a destruição das grandes florestas tropicais, de onde a terra retira a maior proporção do seu suprimento de oxigênio. Do mesmo modo, o sarcoma de Kaposi, as lesões cutâneas cancerosas que se formam em muitos pacientes de AIDS, é um símbolo da destruição da superfície natural da terra, de modo mais dramático talvez pelo teste com armas nucleares, mas também por lixo tóxico e por outras formas de poluição. E, finalmente, o sistema imunológico humano poderia simbolizar a camada de ozônio da terra, que agora é tão frágil quanto o sistema imunológico de um paciente muito doente.

Algumas pessoas se referem ao caso de Peter como um "milagre", dando a entender que ele recebeu uma graça especial de Deus que o ajudou na sua cura, e que sem essa graça ele nunca teria se recuperado. Embora esse possa ser o caso, ainda assim é preciso perguntar: "o que é necessário para que um milagre aconteça?" Acredito que nossos tecidos celulares guardem os padrões vibracionais das nossas atitudes, dos nossos sistemas de crenças, e a presença ou ausência de uma maravilhosa frequência energética, ou "graça", que podemos ativar chamando nossos espíritos de volta de apegos negativos.

Como *A Course in Miracles* (Um curso de milagres) diz: "Os milagres são naturais. Há alguma coisa errada quando eles não acontecem." A cura de Peter me levou a descobrir o que fazemos que interfere com a energia que faz os milagres acontecerem. Por exemplo, você pode ser um vegetariano e correr seis milhas por dia, mas se está em um relacionamento abusivo, ou detesta o seu emprego, ou briga diariamente com seus pais, você está perdendo energia - ou poder - em um padrão de comportamento que pode levar a uma doença ou impedir a cura de uma doença sua. Por outro lado, se você está centrado espiritualmente e pode retirar sua energia de crenças negativas, você pode comer comida para gatos e ainda assim continuar saudável.

Por favor, compreenda que não estou recomendando que você coma uma dieta pouco saudável e evite exercício - é que esses fatores *sozinhos* não manterão você saudável. Tampouco estou dizendo que um compromisso com a conscientização espiritual *garantirá* sua saúde.

Mas irá melhorar sua vida e compreensão de si mesmo e preparar o palco para a maximização da cura, seja ela espontânea ou gradual, física ou espiritual.

Quanto mais compreendo o relacionamento entre nossas dinâmicas interiores e a qualidade da nossa saúde - e das nossas vidas em geral - mais me sinto dedicada ao meu trabalho como uma intuitiva. Norm e eu continuamos nossa pesquisa juntos e, em 1988, publicamos nossas descobertas sobre as questões emocionais e psicológicas que precedem o desenvolvimento da doença em *The Creation of Health* (A criação da saúde) (Stillpoint, 1988).

A última curva da estrada

Logo depois de ter completado aquele livro, sofri um acidente no qual quase sangrei até a morte. O trauma transformou uma hemorragia nasal em uma grande hemorragia. Na ambulância rumo ao hospital, eu estava sentada na maca, sangrando em uma enorme bacia no meu colo, já que teria sufocado se estivesse deitada, quando subitamente minha cabeça caiu para a frente e eu estava instantaneamente no lado de fora da ambulância, flutuando pela estrada enquanto observava pela janela da ambulância o meu corpo e a atividade frenética dos paramédicos tentando me salvar.

Subitamente eu estava eufórica, completamente leve e vibrantemente viva de uma maneira como nunca estive antes. Ocorreu-me que talvez eu estivesse fora do meu corpo, ou até mesmo morta. Esperei pelo "túnel" de que tanto ouvira falar, mas não apareceu nenhum. Em vez disso, senti que estava flutuando para longe da terra. Entrei num estado de calma tão intensa que mesmo agora recordá-lo exerce um poderoso efeito sobre mim. Então vi uma imagem de Norm. Ele estava de pé num palco, pronto para uma palestra, segurando uma cópia de *The Creation of Health*. Escutei-o dizer: "achei que este fosse ser o início do nosso trabalho juntos, mas infelizmente acabou sendo o final."

Tive um desejo urgente de voltar ao meu corpo, de recuperar a vida física e, imediatamente, senti que estava correndo rumo ao meu corpo. Depois dessa experiência só me fiz uma única pergunta: "por que eu não vi minha editora lá daquele estado?" Eu soube então que deixaria a

companhia e trabalharia com a intuição médica pelo resto da minha vida.

Como uma intuitiva médica profissional, tenho trabalhado com cerca de quinze médicos em todo o país, incluindo Christiane Northrup, M.D., uma obstetra e ginecologista que é uma das fundadoras de uma clínica de saúde feminina chamada Women to Women em Yarmouth, Maine, e autora de *Womens Bodies, Womens Wisdom* (Bantam, 1994). Chris me telefonou para uma avaliação de saúde pessoal no outono de 1990, e, depois da nossa sessão, ela me chamou para a avaliação intuitiva de muitas das suas pacientes. A oportunidade de trabalhar com Chris e outros médicos assinalou meu amadurecimento como intuitiva médica; mostrou que meu trabalho com o sistema de energia humano poderia ser usado para ajudar os médicos a ajudar os outros.

De 1990 a 1992, além de expandir minha prática com médicos, conduzi um número enorme de *workshops*, tanto sozinha quanto com Norm, nos Estados Unidos, Austrália, Europa, México e Canadá. Nesses primeiros *workshops*, eu fazia palestras sobre o sistema energético humano, e depois praticava uma avaliação de saúde intuitiva em todos os participantes do *workshop*. Às vezes, isso significava que eu chegava a fazer 120 avaliações de saúde durante um único final de semana. Muitas vezes terminava um *workshop* banhada de suor. No final de um dia de trabalho, estava exausta. Depois de dois anos desse trabalho, sentia-me esgotada.

Como sempre acontece comigo, assim que eu cheguei ao final das minhas forças, uma nova porta se abriu. Em fevereiro de 1992, estava ensinando em um *workshop* em New Hampshire. O grupo acabara de voltar do almoço, e comecei a sessão da tarde sentando ao lado de uma mulher e perguntando a ela: "o que posso fazer por você hoje?" Achei que ela fosse mencionar um problema de saúde igual aos outros participantes, e então eu daria a partida, por assim dizer. Em vez disso, ela cruzou seus braços sobre o peito, olhou para mim como se eu fosse uma vigarista, e disse: "não sei. Você me diz. Já paguei meu dinheiro."

Dizer que eu fiquei com raiva é como dizer que faz um friozinho no inverno de Montana. Eu queria tanto pegar essa mulher e levá-la até a porta, e realmente comecei a ter uma hiperventilação. Respirei fundo e disse: "sabe, vou ficar aqui sentada até que eu consiga pensar em um motivo para agradecer o seu comentário. E podemos ficar aqui bastante

tempo mesmo." A atmosfera do *workshop* ficou tensa. Ninguém se moveu.

Então me deu um estalo. Levantei e anunciei: "Não vou mais fazer qualquer avaliação de saúde pessoal para ninguém. Em vez disso, vou ensiná-los a avaliar a si mesmos. Só eu sou assim, e caso eu continue esgotada, não vou viver muito tempo. Se alguém quiser seu dinheiro de volta, peçam por ele agora. Caso contrário, peguem seus cadernos porque vamos voltar a trabalhar, e vocês vão aprender a ver seus corpos como eu os vejo. Vou ajudá-los muito mais e ensiná-los a localizar um problema nos seus próprios corpos sem que precisem que eu faça isso por vocês."

Olhei para a mulher, que agora parecia abalada, e disse: "acho que você pode ter salvado minha vida. Estou muito agradecida." Ninguém pediu para ser reembolsado, e naquele dia comecei a ensinar aos outros a "auto diagnose".

Por volta do outono de 1992, Norm e eu estávamos discutindo o desenvolvimento de um programa de treinamento na ciência da intuição. Encontramos com um investidor dos Países Baixos que concordou em financiar os primeiros estágios do nosso programa de treinamento, e, em 1993, começamos nossos *workshops* intensivos sobre intuição médica, que eventualmente me levaram a escrever este livro. Ensinar este sistema em *workshops* me deu o privilégio de escutar as histórias de vida de muitos participantes, algumas delas descritas nas histórias de casos deste livro. Entre eles estão pacientes que se curaram em termos energéticos, evitando o desenvolvimento de uma verdadeira doença física, e em termos físicos, revertendo ou curando uma doença que já tinha aparecido.

Ao organizar este livro, eu segui a sequência que funcionou com sucesso para mim ao ensinar os aspectos técnicos da intuição médica e das avaliações de saúde intuitivas. O Capítulo 1 introduz os princípios da intuição médica como vim a conhecê-los e oferece instruções de como você mesmo pode aplicá-los.

O Capítulo 2 introduz um modelo complementar e, na minha opinião, novo no sistema energético humano, baseado na síntese de três tradições espirituais: os ensinamentos hindus sobre os chacras, o significado simbólico dos sete sacramentos cristãos, e a interpretação mística das dez *sefirot* - ou a Árvore da Vida - apresentada no Zohar, que

é o principal texto da Cabala, o ensinamento místico do judaísmo. Os sete chacras, os sete sacramentos cristãos e a Árvore da Vida simbolizam os sete níveis do sistema de energia humana e os sete estágios do desenvolvimento humano, ou as sete lições essenciais do caminho espiritual universal, ou a jornada do herói, como Joseph Campbell o teria descrito. O Capítulo 2 é, de muitas maneiras, o coração do livro, porque apresenta um perfil espiritual-biológico do sistema energético humano.

No Capítulo 2 terminei com uma extensa interpretação das percepções espirituais e energéticas que agora uso como guias no meu trabalho. Essas percepções oferecerão o fundamento para que você aprenda a linguagem da energia e a visão simbólica. Eles podem ajudá-lo a ganhar compreensão dos seus padrões energéticos e da saúde física e espiritual dos seus entes queridos.

Na Parte II, os capítulos de 3 a 9 darão a anatomia dos sete centros de poder do corpo humano, com informações básicas e estudos de casos da vida real que ilustram como usamos os dados energéticos no nosso desenvolvimento espiritual.

O posfácio "Um guia para o místico contemporâneo" sugere como aplicar a visão simbólica ao seu desenvolvimento pessoal e à sua saúde.

Como digo aos estudantes no início de cada *workshop*, leve com você só o que parece correto e verdadeiro ao seu coração.

PARTE I

UMA NOVA LINGUAGEM DO ESPÍRITO

1. Medicina energética e intuição

Discordo de algumas pessoas quando discuto a intuição porque acredito firmemente que a visão intuitiva ou simbólica não é um dom mas uma habilidade - uma habilidade baseada na autoestima. Desenvolver essa habilidade - e um senso saudável de individualidade - torna-se mais fácil quando você pensa nas palavras, conceitos e princípios da medicina energética. Assim, à medida que você lê este capítulo, pense em aprender a usar a intuição como se estivesse aprendendo a interpretar a linguagem da energia.

O campo energético humano

Tudo o que está vivo pulsa com energia, e toda essa energia contém informação. Embora não seja surpreendente que os praticantes da medicina alternativa ou complementar aceitem esse conceito, até mesmo alguns físicos quânticos reconhecem a existência de um campo eletromagnético gerado pelos processos biológicos do corpo. Os cientistas aceitam que o corpo humano gera eletricidade porque tecidos vivos geram energia.

O seu corpo físico está cercado por um campo energético que se estende até a distância dos seus braços abertos e por toda a altura do seu corpo. É tanto um centro de informação quanto um sistema perceptivo altamente sensitivo. Estamos constantemente "em comunicação" com tudo ao nosso redor através desse sistema, que é um tipo de eletricidade consciente que transmite e recebe mensagens de e para os corpos de outras pessoas. São essas mensagens emitidas e inseridas dentro do campo energético que os intuitivos percebem.

Os praticantes da medicina energética acreditam que o campo energético humano contém e reflete a energia de cada indivíduo. Ele nos cerca e leva conosco a energia emocional criada por nossas experiências internas e externas - tanto positivas quanto negativas. Essa força emocional influencia o tecido físico com nossos corpos. É desse modo que a sua biografia - isto é, as experiências que formam a sua vida - se torna a sua biologia.

As experiências que carregam energia emocional para nosso sistema energético incluem: relacionamentos passados e presentes, tanto

peçoais quanto profissionais; experiências e memórias profundas e traumáticas; e padrões de crença e atitudes, incluindo todas as crenças espirituais e supersticiosas. As emoções dessas experiências são codificadas em nosso sistema biológico e contribuem para a formação do nosso tecido celular, que então gera uma qualidade de energia que reflete essas emoções. Essas impressões energéticas formam uma linguagem energética, que carrega informações literais e simbólicas que um intuitivo médico pode ler. Aqui está um exemplo do tipo de mensagem que um campo energético pode comunicar. Digamos que você teve algum problema com a matemática quando estava no primário. Saber o fato de que doze faz uma dúzia não costuma possuir uma carga emocional que altere a saúde dos tecidos celulares. Por outro lado, se você foi humilhado pelo professor porque não sabia esse fato, a experiência pode possuir uma carga emocional que criaria um dano celular, especialmente se você remoer aquela memória durante toda a idade adulta ou usá-la como uma pedra de toque para determinar como lidar com a crítica, ou com figuras de autoridade, ou a educação ou o fracasso. Um intuitivo pode captar a imagem literal da sua troca com o professor ou qualquer outro símbolo negativo associado a essa experiência.

Imagens positivas e a energia de experiências positivas também são mantidas no campo energético. Pense em uma ocasião em que alguém elogiou você por um trabalho bem feito, ou um ato generoso, ou por alguma ajuda que você deu a alguém. Você sente uma energia positiva - uma onda de poder pessoal dentro do seu corpo. Experiências positivas e negativas são registradas como uma memória no tecido celular assim como no campo energético. Como a neurobióloga Dra. Candace Pert provou, os neuropeptídios - as substâncias químicas despertadas pelas emoções - são pensamentos convertidos em matéria. Nossas emoções residem fisicamente em nossos corpos e interagem com nossas células e tecidos. Na verdade, a Dra. Pert não pode mais separar a mente do corpo, diz ela, porque os mesmos tipos de células que produzem e recebem a química emocional no cérebro estão presentes no corpo todo. As vezes o corpo responde emocionalmente e produz substâncias químicas emocionais mesmo *antes* de o cérebro ter registrado um problema. Lembre-se, por exemplo, da velocidade com que seu corpo reage a um barulho alto antes que você tenha tempo de pensar.

Como a Dra. Pert disse no livro de Bill Moyers, *Healing and the Mind* (A cura e a mente), "claramente, existe outra forma de energia que ainda não compreendemos. Por exemplo, existe uma forma de energia que parece deixar o corpo quando o corpo morre... A sua mente está em cada célula do seu corpo." Moyers: "... Você está dizendo que minhas emoções estão armazenadas no meu corpo?" Pert: "Absolutamente. Você não percebeu isso? ... Existem muitos fenômenos que não podemos explicar sem entrar na energia".

Lendo o campo

Além de ler experiências dramáticas da infância, às vezes um intuitivo pode até mesmo captar superstições, hábitos pessoais, padrões de comportamento, crenças morais e preferências musicais e literárias. Em outras ocasiões as impressões energéticas são mais simbólicas. Por exemplo, de um paciente que tinha dificuldades respiratórias, recebi repetidas vezes a impressão simbólica de que ele estava sendo alvejado no coração diante de um pelotão de fuzilamento. Obviamente, isso não aconteceu literalmente, mas ele tinha passado por vários exames médicos que não conseguiram identificar uma causa física para a sua condição. Depois de partilhar com ele a minha impressão, ele contou que a sua esposa o traía várias vezes com outros homens, e levar um tiro no coração era exatamente o que ele sentia pelas ações dela. Ao admitir essas emoções, que anteriormente tentara ignorar, ele foi capaz de lidar com os problemas do seu casamento e da sua saúde.

Nossa energia emocional é convertida em matéria biológica por meio de um processo altamente complexo. Assim como as estações de rádio operam de acordo com comprimentos de onda energéticos específicos, cada órgão e sistema no corpo é calibrado para absorver e processar energias emocionais e psicológicas específicas. Isto é, cada área do corpo transmite energia em uma frequência específica detalhada, e quando estamos saudáveis, estamos "afinados". Uma área do corpo que não está transmitindo na sua frequência normal indica o local de um problema. Uma mudança de intensidade da frequência mostra uma alteração na natureza e seriedade da doença e revela o padrão de estresse que contribuiu para o desenvolvimento da doença.

Essa maneira de interpretar a energia do corpo às vezes é chamada de "medicina vibracional". E se assemelha às mais antigas práticas e crenças médicas, da medicina chinesa a práticas xamânicas indígenas até virtualmente toda terapia popular ou alternativa. A verdade é que a medicina energética não é nova; mas acredito que a interpretação que dou a essa modalidade e de como podemos utilizá-la para curar espiritualmente associada com tratamentos médicos contemporâneos é única. Se uma pessoa é capaz de sentir intuitivamente que está perdendo energia devido a uma situação estressante - e então age para corrigir essa perda de energia - então a probabilidade de aquele estresse chegar a se tornar uma crise física é reduzida, se não eliminada completamente.

Embora eu possa ensinar a linguagem da energia para você de modo que possa começar a ver e sentir o campo energético humano, comece a compreender a sua anatomia espiritual correspondente, e a conhecer as fontes do seu poder pessoal e também a desenvolver sua própria intuição. Tenho alguma dificuldade para explicar exatamente como adquirei pessoalmente a informação energética. Outros intuitivos parecem ter a mesma dificuldade, mas todos nós captamos informações que possuem o impulso mais forte - a maior intensidade. Esses impulsos geralmente se relacionam diretamente à parte do corpo que está se tornando enfraquecida ou doente. Via de regra, o sistema energético de uma pessoa transmite apenas a informação que é essencial para levar a mente consciente a uma percepção do desequilíbrio ou doença. Como a imagem do "tiro do coração", a informação simbólica às vezes pode ser perturbadora. Mas essa intensidade é necessária para que a mensagem do corpo possa romper os padrões mentais ou emocionais habituais que fizeram com que a doença se formasse em primeiro lugar. As intuições médicas cooperam com a intenção do corpo de promover sua própria saúde e vida; isto é, nossa energia sempre procura a saúde, apesar do que fazemos a nós mesmos fisicamente. Se, por exemplo, contamos uma mentira, o nosso campo energético muitas vezes comunicará a outra pessoa o "fato energético" de que não estamos contando a verdade. A energia não pode mentir.

Fique com a sua primeira impressão

Quando você recebe uma impressão intuitiva sobre si mesmo ou sobre a pessoa que está lendo, preste atenção em qualquer imagem que apareça. A maioria das pessoas está procurando intuições seguras, não intuições saudáveis, e percepções seguras, não percepções saudáveis, porque elas geralmente querem uma passagem segura para o futuro, para o desconhecido. Assim, você pode sentir-se tentado a descartar a imagem perturbadora que recebeu, ou uma que não está congruente com seus próprios desejos ou com os da pessoa que está lendo. A maioria das pessoas que me procuram para uma avaliação já intuiu que há algo errado, mas elas estão esperando que eu dê ao sentimento algum outro significado, como, por exemplo, "você está meramente atravessando uma mudança corporal natural, mas não há nada errado com você fisicamente". Mas é importante dizer às pessoas a verdade, e não o que elas querem ouvir. Repetidas vezes, tive que confirmar as impressões intuitivas negativas das pessoas procurando a minha ajuda. As suas habilidades são tão acuradas quanto as minhas; essas pessoas *sabem* que estão doentes. Mas já que eu não partilho do seu medo, minhas intuições podem interpretar seus dados melhor do que elas.

As pessoas precisam enfrentar aquilo que temem. Por exemplo, no caso do homem "alvejado no coração", parecia a ele superficialmente mais seguro evitar confrontar sua esposa com suas suspeitas de que ela o estava enganando. Mas não agindo de acordo com suas intuições, ele direcionou sua dor e raiva para o "subterrâneo", o seu corpo, que eventualmente as manifestou como dores no peito. Seu corpo e espírito estavam lutando para despertá-lo para a necessidade de lidar com a infidelidade de sua esposa, mas como tantas pessoas fazem, ele esperava que, deixando de enfrentar o problema, este fosse embora. O seu corpo, porém, revelou que o verdadeiro custo dessa abordagem "segura" era um desafio à sua saúde. A história desse homem ilustra o quanto são poderosas as intuições, e como elas podem irromper através dos estados mentais mais determinados para nos levar em direção à cura.

Às vezes a vida é dolorosa e, espiritualmente, fomos feitos para encarar as dores que a vida apresenta. No mundo ocidental, porém, muitas vezes representamos de maneira errônea o plano de Deus para nós,

e esperamos que a vida seja confortável e sem problemas. Medimos a presença de Deus nas nossas vidas pelo nosso nível de conforto pessoal; acreditamos que Deus está conosco se nossas orações são atendidas. Mas nem Deus, nem Buda, nem qualquer outro líder ou tradição espiritual garantem ou encorajam uma vida livre da dor. Os ensinamentos espirituais nos encorajam a crescer além e através das nossas experiências dolorosas, vendo cada uma delas como uma lição espiritual. Desenvolver a habilidade intuitiva nos ajuda a aprender as lições inerentes às nossas experiências.

Tenha um estado mental reflexivo

Não existe uma fórmula única para que você possa desenvolver a sua intuição. Algumas pessoas a desenvolvem através da meditação, ou como um resultado de dominar um certo talento ou esporte. Já ouvi pessoas dizerem que a habilidade intuitiva é o resultado de um estilo de vida espiritual, mas isso não é correto. A habilidade intuitiva está presente em todos porque é uma habilidade para a sobrevivência, não uma intenção espiritual. Manter uma atitude reflexiva ou meditativa, porém, facilita a sua recepção de intuições. A objetividade o ajudará a interpretar as impressões que recebe e a colocá-las em um contexto simbólico espiritual.

A objetividade é a chave

Apreendi, através da experiência, a discernir a diferença entre impressões pessoais e impessoais; o meu indicador de uma intuição acurada é uma *ausência* de emoção. Para mim, uma impressão clara *não* possui nenhuma energia emocional conectada com ela. Se eu sinto uma conexão emocional a uma impressão, então considero essa impressão contaminada. A pessoa que você está lendo, contudo, receberá muitas vezes alguma carga emocional da impressão que você recebeu.

Para mim, as impressões não são auditivas nem visuais. Ao contrário, elas são como rápidas imagens mentais que contêm uma corrente elétrica muito sutil. Enquanto analiso o corpo de alguém, me concentro

em cada centro de energia e espero por uma imagem. Depois de cerca de cinco segundos, o processo da reprodução de imagens começa, e continua a se desdobrar até cessar por conta própria. A duração varia de pessoa a pessoa; ler algumas pessoas exige quase uma hora, enquanto outras levam menos de dez minutos.

Volta e meia encontro uma pessoa que não posso ler ou ajudar. Só posso especular sobre os motivos de isso acontecer. Algumas vezes tive a impressão de que nada que eu dissesse faria sentido para a pessoa, e em outras ocasiões tive a impressão de que a pessoa só estava procurando um tipo de resposta muito específica que eu não poderia fornecer, como, por exemplo, por que o seu casamento tinha fracassado. Além disso, sou virtualmente inútil para qualquer pessoa caso esteja exausta ou alguma coisa intensamente pessoal esteja na minha mente.

À medida que você lê o sistema energético humano, o seu primeiro passo é estudar os princípios subjacentes à prática, e o seguinte é ganhar alguma experiência prática. Este livro fornece os conceitos teóricos e alguns pontos para explorar suas próprias habilidades intuitivas. Mas para desenvolver a sua habilidade e utilizá-la na sua própria vida, você *precisa* confiar nas suas respostas intuitivas - um fato que não tenho como enfatizar demais.

O primeiro princípio: Biografia torna-se biologia

De acordo com a medicina energética, todos nós somos livros de história vivos. Nossos corpos contêm nossas histórias - cada capítulo, linha e verso de cada evento e relacionamento em nossas vidas. À medida que nossas vidas se desdobram, nossa saúde biológica se torna uma declaração biográfica viva que expressa nossas forças, fraquezas, esperanças e medos.

Cada pensamento que você já teve viajou através do seu sistema biológico e gerou uma resposta fisiológica. Alguns pensamentos são como cargas de profundidade, causando uma reação por todo o corpo. Um medo, por exemplo, ativa todos os sistemas do seu corpo; o seu estômago se encolhe, sua taxa de batimentos cardíacos aumenta, e você pode começar a suar. Um pensamento amoroso pode relaxar todo o seu

corpo. Alguns pensamentos são mais sutis, e ainda outros são inconscientes. Muitos deles não têm significado algum, e passam pelo corpo como vento por uma peneira, sem exigir atenção consciente, e a sua influência sobre nossa saúde é mínima. No entanto, cada pensamento consciente - e muitos pensamentos inconscientes - geram uma resposta fisiológica.

Todos os nossos pensamentos, independentemente do seu conteúdo, entram nos nossos sistemas como energia. Aqueles que carregam energia emocional, mental, psicológica ou espiritual oferecem respostas biológicas que então são armazenadas na nossa memória celular. Desse modo, nossas biografias são tecidas nos nossos sistemas biológicos, gradualmente, lentamente, todos os dias.

A história de um jovem paciente de Norm é um bom exemplo de como esse processo funciona. Norm me chamou para uma consulta telefônica para esse paciente, um dentista, que não estava sentindo-se bem e ficando cada vez mais exausto. Ele sentia uma dor aguda no lado direito do seu abdome, e estava seriamente deprimido.

A exaustão crescente e contínua que diminui a clareza mental e emocional é um sintoma energético que indica que existe algo de errado no corpo. A maioria das pessoas não a considera um sintoma porque não é realmente dolorosa. Mas quando a exaustão continua, mesmo quando a pessoa está dormindo, o corpo está tentando comunicar que a pessoa está "energeticamente doente". Responder a essa mensagem no estágio energético muitas vezes pode prevenir o desenvolvimento de uma doença.

A depressão é outro sintoma de que as coisas não estão bem. Dentro do mundo clínico, a depressão geralmente é considerada uma desordem emocional e mental. Mas a depressão prolongada muitas vezes precede o desenvolvimento de uma doença física. Em termos energéticos, a depressão é uma liberação de energia - ou energia vital, se preferir - sem consciência. Se a energia é como dinheiro, a depressão é como abrir sua carteira e anunciar "eu não me importo com quem pega meu dinheiro e com o modo como ele é gasto". A depressão prolongada inevitavelmente cria a exaustão crônica. Se você não se importa com quem gasta seu dinheiro nem quanto, inevitavelmente você vai acabar falido. Do mesmo modo, sem energia você não pode sustentar sua saúde.

Enquanto Norm examinava seu paciente dentista, ele teve a impressão de que o homem estava desenvolvendo uma doença. Como o homem sentia dores abdominais, Norm fez exames para câncer pancreático, mas eles deram resultados negativos. Então me chamou para uma consulta. Como de costume, ele só me deu o nome e idade do paciente e não disse nada sobre a dor ou sobre suas suspeitas. Na minha avaliação vi que o lado direito do corpo desse paciente, ao redor do pâncreas, estava gerando energia tóxica. Disse a Norm que esse homem tinha como fardo um enorme sentimento de responsabilidade, e que isso estava se tornando uma fonte constante de angústia. Ele sentia intensamente que era incapaz de viver como desejava, e remoía esse sentimento quase à exclusão de qualquer outra emoção. (Obviamente, todos nós temos sentimentos negativos, mas nem toda negatividade produz doenças físicas sérias. Para criar uma doença, a negatividade precisa tornar-se a emoção dominante, como aconteceu com o jovem dentista.)

Depois de ter compartilhado essa avaliação com Norm, disse a ele que o paciente tinha câncer pancreático. Norm admitiu que ele já suspeitava daquela doença, mas os exames não tinham indicado problema algum. Ele se despediu e voltou ao seu paciente. Recomendou ao dentista que avaliasse o quanto o seu trabalho de vida o estava servindo. O mais provável era que ele precisaria fazer algumas mudanças para conseguir o que queria. O paciente admitiu que queria deixar a odontologia, mas sentia que não podia passar para alguma outra coisa devido ao impacto que sua decisão teria sobre seus dependentes. Norm não lhe disse que ele tinha a frequência energética do câncer pancreático, mas falou com ele sobre suas frustrações profissionais e tentou ajudá-lo a mudar sua atitude negativa. Infelizmente, o dentista foi incapaz de seguir os conselhos de Norm. Ele definia a responsabilidade como uma obrigação de cuidar dos outros em detrimento próprio, e foi incapaz de conceber de outra maneira sua vida para que incluísse cuidados próprios e auto realização.

Duas semanas depois, o médico que acompanhava o jovem repetiu os exames para câncer pancreático. Dessa vez eles foram positivos. O homem foi operado imediatamente, mas morreu quatro dias depois da sua cirurgia.

Às vezes é necessário um esforço conjunto para alterar a mente de modo a permitir-se a cura. Embora o dentista não tenha conseguido

aceitar que sua frustração profissional e sentimento de aprisionamento estavam mudando sua química e saúde corporal, é mais fácil para outros fazê-lo. Contudo, aceitar a ideia de que todas as partes da sua vida - da sua história física aos seus relacionamentos e toda sua atitude, opinião e crença que carrega dentro de si - afeta sua composição biológica é apenas uma parte do processo de cura. Você também precisa aceitar passar o seu corpo do nível mental para o nível físico, para sentir a verdade visceral e celular e acreditar nela plenamente.

É muito fácil aprender algo novo mas só aplicar esse conhecimento casualmente. A ideia de que nossa biografia torna-se biologia implica que nós participamos numa certa medida na criação da doença. Mas - e esse é um ponto crucial - não devemos abusar dessa verdade culpando a nós mesmos ou a nossos pacientes pela doença. As pessoas raramente escolhem conscientemente criar uma doença. Em vez disso, a doença se desenvolve como uma consequência de padrões de comportamento e atitudes que não percebemos que são biologicamente tóxicas até que nos afetem. Somente quando a doença nos força a revisar nosso comportamento é que chegamos a compreender que nossas atitudes cotidianas medrosas ou amargas são, na verdade, substâncias biologicamente negativas.

Novamente, todos nós temos sentimentos negativos, mas nem toda negatividade produz doença. Para criar doenças, as emoções negativas precisam ser dominantes, e o que acelera o processo é *saber* que o pensamento negativo é tóxico, mas mesmo assim damos a ele permissão para crescer na nossa consciência. Por exemplo, você pode saber que precisa perdoar alguém, no entanto decide que continuar zangado lhe dá mais poder. Permanecer obsessivamente enraivecido torna mais provável que você desenvolva uma doença, porque a consequência energética de uma obsessão negativa é a impotência. A energia é poder, e transmitir energia para o passado remoendo eventos dolorosos rouba poder do seu corpo presente e pode levar à doença.

O poder é essencial para a cura e para manter a saúde. As atitudes que geram um sentimento de impotência não só levam a uma baixa autoestima, como também esgotam a energia do corpo físico e enfraquecem a saúde geral. Assim, o princípio seguinte que exploraremos é a importância primordial do poder para a saúde.

O segundo princípio: O poder pessoal é necessário para a saúde

Certo dia Norm me ligou para que eu fizesse uma avaliação de uma mulher que estava sofrendo de depressão e de dor crônica na nuca e na parte inferior das costas. Norm me perguntou se eu achava que ela se beneficiaria de tratamentos eletromagnéticos variados. Respondi: "de jeito nenhum. Ela não tem poder o bastante no seu sistema para se beneficiar desses dispositivos."

Foi a primeira vez que comentei sobre o poder de uma pessoa em relação à cura. Norm pediu que eu desenvolvesse a ideia, e só então percebi o que acabara de dizer. Subitamente tive uma compreensão totalmente diferente do sistema de energia humano como uma expressão do poder pessoal.

Expliquei a Norm que as atitudes dessa mulher tinham feito com que perdesse poder na sua vida. Ela sentia-se inadequada, afirmei, estava sempre pedindo aprovação e tinha um medo enorme de ficar sozinha. A sua autoestima se baseava apenas na sua habilidade de controlar os outros, primariamente os seus filhos. Os seus medos e inadequações eram como um buraco negro, atraindo magneticamente todo mundo, particularmente seus filhos, só para esmagá-los eventualmente. Ela criticava continuamente seus filhos, numa tentativa de mantê-los dependentes dela, já que crianças fracas acham difícil deixar o ninho. Ela achava falhas em todas as realizações deles, fossem na escola ou no esporte, porque ela não podia se arriscar a fortalecê-los com apoio emocional. Como controlar os outros exige um investimento contínuo de energia e como ela nunca sentia-se realmente no controle, estava continuamente exausta. A sua dor crônica também era o resultado da sua incapacidade de controlar os outros. Na época em que chegou no consultório de Norm, parecia derrotada.

Essa mulher não podia lidar com o fato inevitável de que seus filhos iam sair de casa, mas negava agir por qualquer outro motivo que não os melhores interesses de seus filhos. Na sua própria visão, era uma boa mãe, porque dava aos filhos uma casa limpa, comida saudável e roupas decentes. No entanto, ela lutava sistematicamente para minar o seu desenvolvimento emocional, um fato que ela não podia admitir.

Já que os tratamentos médicos convencionais não a ajudaram, Norm estava considerando uma abordagem alternativa que incluía psicoterapia, estímulo craniano através de um dispositivo elétrico e cromoterapia. Percebi que se ela tivesse usado essas técnicas poderia ter se beneficiado por uma semana ou talvez um mês, mas não se curaria completamente até que desistisse da sua luta patológica pelo controle dos filhos.

Naquela tarde eu vi que, para que uma terapia alternativa fosse bem-sucedida, a paciente precisaria ter um conceito *interno* de poder - uma habilidade de gerar energia interna e recursos emocionais, tais como uma crença na sua auto-suficiência. Essa mulher só tinha um conceito *externo* de poder, que ela extraía de uma fonte externa - seus filhos. Essa paciente certamente iria às sessões de psicoterapia, mas a menos que ela confrontasse a verdade sobre si mesma, só repetiria suas mazelas durante uma hora toda semana. Nenhuma cura verdadeira ocorreria. Como M. Scott Peck observou em *People of the Lie* (O povo da mentira) e *The Road Less Traveled* (A trilha menos percorrida), ver e admitir a verdade sobre nós mesmos, nosso papel na criação dos nossos problemas e como nos relacionamos com outros, é vital para a cura.

Avaliar essa mulher proporcionou-me uma compreensão sobre o papel do poder nas nossas vidas e nos nossos sistemas energéticos. O poder está na raiz da experiência humana. Nossas atitudes e padrões de crença, sejam eles positivos ou negativos, são todos extensões do modo como os definimos, usando ou não o poder. Nenhum de nós está livre de questões de poder. Podemos estar tentando lidar com sentimentos de inadequação ou impotência, ou podemos fazer uma tentativa de manter o controle sobre pessoas ou situações que acreditamos que nos dão poder, ou, ainda, tentar manter um senso de segurança (um sinônimo de poder) nos relacionamentos pessoais. Muitas pessoas que perdem algo que representa poder para elas - dinheiro, um emprego, ou um jogo - ou que perdem alguém sobre quem projetavam seu senso de identidade ou poder - um cônjuge ou amante, um genitor ou filho - desenvolvem uma doença. O nosso relacionamento com o poder está no núcleo da nossa saúde.

Considere o primeiro princípio - que biografia se torna biologia - junto com este segundo princípio - que o poder pessoal é necessário para a saúde. O poder é o intermediário entre nossos mundos internos

e externos, e se comunica em uma linguagem de mitos e símbolos. Observe, por exemplo, o símbolo mais comum de poder - o dinheiro. Quando uma pessoa internaliza o dinheiro como um símbolo de poder, a sua aquisição e controle tornam-se simbolismos da saúde daquela pessoa; quando ela adquire dinheiro, o seu sistema biológico recebe os sinais de que o poder está entrando no seu corpo. A sua mente transmite a mensagem inconsciente, "eu tenho dinheiro, portanto estou seguro, estou protegido. Eu tenho dinheiro, e tudo está bem". Essa mensagem positiva, transmitida para o sistema biológico, gera saúde.

Naturalmente, ganhar muito dinheiro não garante a saúde, mas a pobreza, a impotência e a doença estão ligadas de um modo inegável. Quando você tem problemas para ganhar dinheiro ou subitamente perde dinheiro, o seu sistema biológico pode enfraquecer. Lembro-me de um homem que, durante a década de 1980, parecia ter o toque de Midas. A sua companhia estava tendo cada vez mais sucesso, e ele tinha a energia de dez pessoas. Trabalhava até tarde, mantinha contatos sociais pela manhã, e comparecia antes de todos, sempre alegre, e tendo tudo sob controle. Porém, em outubro de 1987, o mercado financeiro caiu - e a sua companhia veio junto. Meses depois, a sua saúde se deteriorara. Passou a ter enxaquecas, depois dores nas costas e, finalmente, uma grave desordem intestinal. Ele não tolerava mais trabalhar até altas horas ou manter sua agenda social, e retirou-se de todas as atividades mantendo apenas a sobrevivência do seu império financeiro.

Esse homem estava inconsciente de que havia "calibrado" sua saúde com o ato de ganhar dinheiro. Mas quando ele adoeceu, viu a conexão imediatamente. Percebeu que, para ele, o dinheiro representava a liberdade e a habilidade de levar um estilo de vida com que sempre sonhara. Quando perdeu sua fortuna, perdeu seu poder, e numa questão de semanas a sua biologia também caiu por terra. Certamente, o estresse de recuperar um negócio teria enfraquecido qualquer pessoa, mas esse homem suportara uma quantidade igual de estresse quando sua companhia estava em alta, e foi esse tipo de estresse que lhe deu poder.

Cada um de nós possui vários símbolos de poder, e cada símbolo contém um equivalente biológico. O dentista com câncer no pâncreas tinha um símbolo de poder - o seu trabalho. Mas já que ele passara a desprezar a sua profissão, estava perdendo poder a cada dia. Muitas vezes hesitamos em desafiar uma pessoa que acreditamos que possua mais

poder do que nós e, frequentemente, concordamos em fazer coisas porque não temos o poder de recusar. Em incontáveis situações e relacionamentos, a dinâmica subjacente em funcionamento é a negociação do poder: quem o possui e como podemos manter nossa parcela.

Aprender a linguagem simbólica da energia significa aprender a avaliar as dinâmicas do poder em si mesmo e nos outros. A informação energética é sempre verdadeira. Embora uma pessoa possa verbalmente concordar em fazer algo em público, a sua energia vai declarar como essa pessoa realmente se sente, e os seus verdadeiros sentimentos encontrarão sua expressão através de alguma afirmação simbólica. Nossos sistemas biológicos e espirituais sempre procuram a expressão da verdade, e eles sempre encontram uma maneira de fazê-lo.

Você precisa conscientizar-se daquilo que lhe dá poder. A cura de qualquer doença é facilitada pela identificação dos seus símbolos de poder e do seu relacionamento simbólico e físico com esses símbolos, e escutar quaisquer mensagens que o seu corpo e intuição estão mandando sobre eles.

O terceiro princípio: Só você pode se ajudar a curar-se

A medicina energética é uma filosofia holística que ensina: "sou responsável pela criação da minha saúde. Portanto, participei, em algum nível, da criação dessa doença. Posso participar da cura dessa doença, o que significa, simultaneamente, curar meu ser emocional, psicológico, físico e espiritual."

A cura espiritual não é o mesmo que a simples cura física.* Uma pessoa pode aprender com uma doença, ter desesperança sobre os problemas físicos, resolver questões que estão no caminho de viver de maneira autêntica, e tornar-se completa emocionalmente. Mas ainda pode sofrer de sintomas físicos e estar curada espiritual mas não fisicamente. A pessoa também pode ser curada de todos os sintomas físicos de uma doença, mas não ser curada no sentido verdadeiro e holístico da palavra.

* A autora diferencia *healing* e *curing*, que para ela significariam o ato da cura espiritual e a mera cura física, respectivamente. (N. do T.)

A cura exige uma ativação da vontade - a vontade de ver e aceitar verdades sobre a própria vida e como o indivíduo usa as próprias energias; e a vontade de começar a usar a energia para a criação do amor, autoestima e saúde.

A linguagem da medicina convencional parece mais militar do que a da medicina energética: "o paciente foi atacado por um vírus", ou "uma substância contaminou o tecido celular, resultando num tumor maligno". A filosofia médica convencional considera o paciente uma vítima inocente - ou virtualmente impotente - que sofreu um ataque sem provocação.

Em um tratamento médico convencional, o paciente segue um programa prescrito pelo médico, de modo que a responsabilidade pela cura está com o médico. Certamente é notado se o paciente coopera ou não com seu fornecedor de saúde, mas a sua atitude é considerada sem importância para o processo - drogas e cirurgias fazem a maior parte do trabalho. Por sua vez, em terapias holísticas, a disposição do paciente de participar inteiramente na sua própria cura é necessária para o seu sucesso.

A medicina holística e a medicina convencional possuem duas atitudes diferentes para com o poder: ativa e passiva. Os tratamentos químicos da medicina convencional não exigem participação consciente da parte do paciente, mas uma técnica holística, como a visualização, é ampliada por um paciente ativo e envolvido. Uma conexão energética ocorre, em outras palavras, entre a consciência do paciente e a capacidade de cura da terapia, e, às vezes, até mesmo a do terapeuta. Quando uma pessoa é passiva - com uma atitude de "só faça isso para mim" - ela não é totalmente curada; pode se recuperar, mas nunca lidará totalmente com a fonte da sua doença.

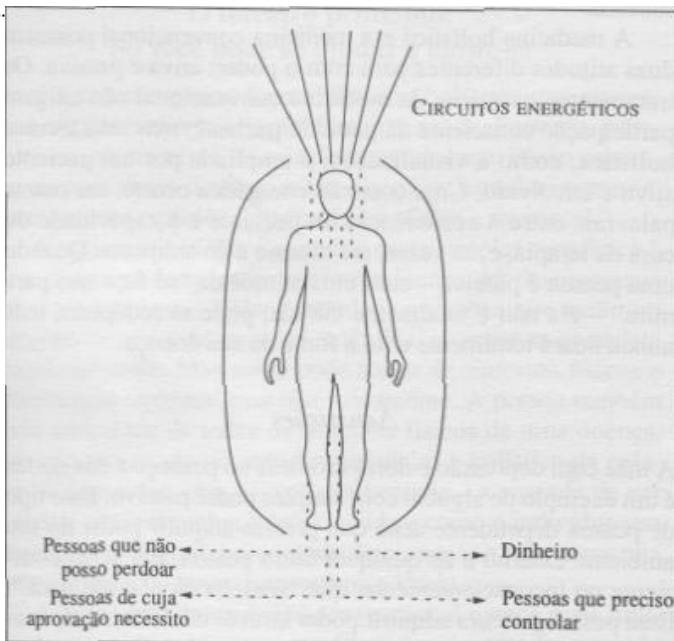
Aquisições

A mãe com depressão e dores crônicas no pescoço e nas costas é um exemplo de alguém com simples poder passivo. Esse tipo de pessoa dependente acha que precisa adquirir poder do seu ambiente externo e de qualquer outra pessoa. Ela acha, consciente ou inconscientemente,

que "sozinha eu não sou nada". Essa pessoa procura adquirir poder através do dinheiro; do *status* social; de autoridade política, social, militar ou religiosa; e de relacionamentos com pessoas influentes. Ela não expressa diretamente suas próprias necessidades, mas se torna hábil em tolerar ou manipular situações insatisfatórias.

No sistema energético humano, nossas interações individuais com

Figura 1: Circuitos de energia atravessando o corpo de uma pessoa e se conectando a um alvo de poder



o ambiente podem ser pensadas simbolicamente como circuitos eletromagnéticos. Esses circuitos correm pelos nossos corpos e nos conectam a objetos externos e a outras pessoas. Nós somos atraídos por objetos ou pessoas de poder, ou alvos de poder", de modo que podemos atrair esse poder para o nosso sistema. A nossa conexão com o alvo de poder, todavia, tira algum poder do nosso campo e o passa para o alvo.

De início pensei que esses circuitos energéticos fossem simbólicos, mas passei a acreditar que eles são caminhos reais de energia. Assim, muitas vezes escuto pessoas comentando que se sentem "presas" a alguém ou a alguma experiência do seu passado. Outras observam como se sentem "drenadas" depois de estar com uma certa pessoa ou em um certo ambiente. Essas palavras comuns, de fato, se aproximam do que podemos descrever como a interação do nosso campo de energia com o nosso ambiente. Quando as pessoas dizem que estão "presas" a alguém ou a alguma coisa de uma maneira negativa, ou quando são indulgentes demais com um objeto ou posse, estão inconscientemente conduzindo a um diagnóstico intuitivo - e identificando a maneira como estão perdendo poder. Chamo essas pessoas de *possessoras*.

O tipo mais extremo de possessor é o viciado. Independentemente do tipo de vício que uma pessoa tenha - seja drogas, álcool, ou a necessidade de controlar outros - os seus circuitos energéticos estão tão completamente conectados aos alvos que não possuem mais o uso de sua capacidade de raciocínio. Um caso que ilustra tragicamente as consequências energéticas de um vício me chamou a atenção durante um *workshop* na Dinamarca para pessoas que eram HIV-positivas ou que tinham desenvolvido AIDS. Uma mulher chamada Anna havia se tornado HIV-positiva como resultado da sua ocupação, a prostituição. Anna tinha o comportamento de uma garotinha e era extremamente pequenina. Ela também mancava porque, quatro semanas antes, várias de suas costelas tinham sido quebradas por um de seus "clientes".

Num determinado momento durante o *workshop*, eu estava discutindo o que uma pessoa precisa para curar uma doença séria. Mencionei que os vícios, como os do tabaco, drogas e álcool, prejudicam o processo de cura da pessoa. Durante um intervalo Anna me procurou e disse: "Mas Caroline, seria tão ruim assim só fumar dois cigarros por dia?"; enquanto olhava para ela, compreendi que se eu estivesse segurando a cura da AIDS na mão esquerda e um cigarro na direita e dissesse para ela, "escolha o que você quer", a sua mente teria escolhido a

cura para a AIDS, mas todos os seus circuitos de energia teriam ido diretamente para aquele único cigarro.

Não tenho como enfatizar mais esse ponto: os alvos com que os possesores conectam seus circuitos energéticos são pessoas ou objetos aos quais entregaram seu poder - especificamente, o poder de controlá-los. O vício do fumo de Anna mantinha uma autoridade acima do seu desejo de curar-se. Desacostumada a fazer escolhas que dessem poder a ela mesma, ela ficou presa a um padrão de liberar sua energia nas mãos dos outros - com maior frequência nas mãos do seu cafetão e dos seus cigarros, os dois alvos de poder que a controlavam inteiramente. A cura estava além do seu alcance, porque agora o seu poder existia fora dos limites do seu corpo físico.

Nossas mentes não podem competir facilmente com nossas necessidades emocionais. Anna sabia muito bem que tanto a sua ocupação quanto sua dependência do fumo eram perigosas para sua saúde. Mas ainda ansiava pelo tabaco emocionalmente, porque acreditava que ele a relaxava, e ela continuava envolvida com seu cafetão porque acreditava que ele tomava conta dela. A mente de Anna racionalizava seu apego emocional, e estava tentando negociar seu processo de cura propondo que dois cigarros por dia não podiam, possivelmente, prejudicar sua saúde. Incapaz de se afastar dos seus vícios, Anna era incapaz de recuperar o seu poder de cura.

Não é a mente, mas nossas necessidades emocionais que controlam nosso apego aos alvos de poder. O famoso ditado "o coração tem razões que a razão desconhece" retrata perfeitamente essa dinâmica. Os possesores inevitavelmente acham muito difícil utilizar sua própria intuição. A autoestima deles está tão ligada à opinião do seu alvo de poder que eles automaticamente negam qualquer informação que a sua própria intuição possa lhes transmitir. A intuição clara exige a habilidade de respeitar nossas próprias impressões. Se você precisa que outra pessoa valide suas próprias impressões, você interfere tremendamente na sua capacidade de intuir.

Já que a cura não é negociável, os possesores consideram a cura um desafio mais formidável do que as pessoas que possuem um senso de poder ativo. A cura é, acima de tudo, uma tarefa solitária. Ninguém pode curar-se por outra pessoa. Podemos ajudar os outros, certamente,

mas ninguém pode, por exemplo, perdoar alguém por outra pessoa. Tampouco algum de nós pode fazer com que alguém libere as memórias ou experiências dolorosas que ele precisa liberar para ser curado. Como a própria natureza do poder passivo é "poder pelos apegos", é contrário a toda biologia de um possessor liberar ou se desapegar dos alvos que estão drenando sua energia. Os possesores são praticamente programados para o tratamento médico convencional. Isso não é necessariamente negativo em todas as ocasiões; o tratamento convencional é a forma de cura mais apropriada para eles enquanto continuarem passivos.

Redirecionamento de poder

A maioria das pessoas que participa dos meus *workshops* me procura porque percebe que precisa mudar suas vidas. Algumas estão com medo de deixar seus parceiros ou seus empregos, enquanto outras estão tentando encontrar uma maneira de viver com uma situação que é incompatível com suas necessidades emocionais. Nem consigo calcular o número de pessoas que disseram: "acho que estava melhor antes de perceber o quanto estava infeliz."

Uma vez que nos tornemos conscientes das nossas necessidades emocionais, porém, é impossível esquecê-las. Uma vez que tenhamos nos conscientizado da fonte de qualquer infelicidade, não podemos eliminar essa consciência. Temos que fazer escolhas. A habilidade de escolher é um poder ativo - e a sensação de ter poder ativo é tanto excitante quanto ameaçadora, porque faz com que *queiramos* mudar aquelas partes das nossas vidas que não são mais apropriadas. E mudar essas partes nos inspira a desafiar outros aspectos de nossas vidas que não são satisfatórios.

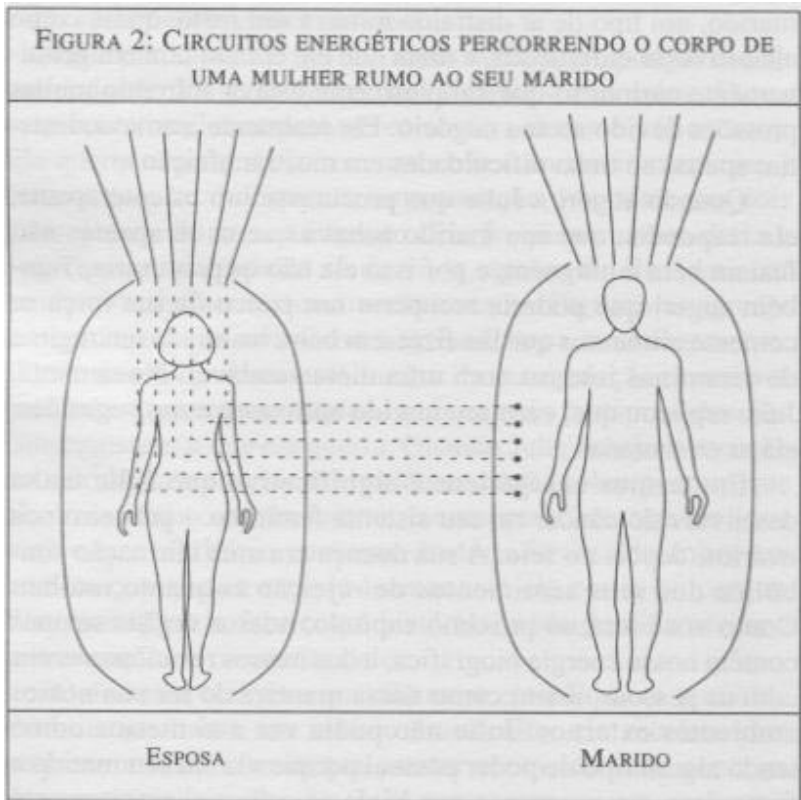
Mudar nossas vidas muitas vezes é difícil devido às nossas lealdades existentes. Geralmente aprendemos sobre a lealdade dentro da nossa estrutura familiar e como uma conexão com a nossa família. A lealdade a si mesmo, todavia, é uma virtude totalmente diferente, e persistir nela pode causar uma grande perturbação dentro de uma família.

Tornar-se leal a si mesma pode, por exemplo, fazer com que uma mulher reconheça que ela não pode mais permanecer dentro do seu casamento. Depois de compartilhar essa informação com seu marido, ela vai escutar: "pense nas crianças." O seu caso é um exemplo extremamente comum de lealdade grupai entrando em conflito com a lealdade a si mesmo. Enquanto vivemos numa situação insatisfatória, podemos tentar durante algum tempo honrar as exigências da lealdade grupai, e podemos deixar de pensar sobre as nossas necessidades emocionais pessoais. Porém, num determinado momento, o nosso corpo emocional torna-se suficientemente "fortalecido", de modo que a mente não pode mais enganar o coração. A esposa infeliz vai terminar numa incessante perturbação interior por continuar no casamento, ou parte para o divórcio cheia de culpa por ter sido desleal ao grupo, a sua família. Na verdade, não existem muitas maneiras de introduzir com sucesso as suas necessidades pessoais numa circunstância que foi criada antes que você percebesse quais eram essas necessidades pessoais.

Julie participou de um dos meus *workshops*, porque estava sofrendo de um sério câncer nos ovários e nos seios. O seu casamento era incompatível, como fora durante vários anos. Ela queria curar seu câncer, mas vivia com um homem que a tratava com total desprezo, uma situação que começou dois anos depois do seu casamento. Ele frequentemente dizia a Julie que sentia repulsa só de vê-la, apesar de ela continuar sendo uma mulher extremamente atraente. Para tentar agradar o marido, ela passava fome e se exercitava constantemente. Ela se descrevia como uma mestra da manipulação que usava para lidar com seu casamento, embora suas manipulações não conseguissem o que ela queria. Quando Julie desejava atenção do marido, inventava histórias interessantes sobre pessoas que ela dizia ter encontrado durante as compras. Certa vez ela ligou para o seu escritório com uma história inventada sobre um homem que tentara estuprá-la enquanto ela corria no parque. Por mais que ela fabricasse histórias, nada parecia ativar a preocupação ou o respeito dele.

O dinheiro era outra questão entre eles. Embora o marido de Julie ganhasse um salário muito alto, ela recebia uma pequena mesada, tendo que prestar contas de cada centavo. Apesar dessa humilhação, Julie nunca pensou em conseguir um emprego para suplementar sua renda pessoal, pois acreditava não possuir nenhuma qualificação profissional.

Fig. 2: Circuitos energéticos percorrendo o corpo de uma mulher rumo ao seu marido



Nota: Como essa mulher é totalmente dependente do marido, todos os seus circuitos energéticos estão conectados com o campo de energia dele. Esse desequilíbrio faz com que a mulher não tenha energia própria para manter seu próprio corpo saudável e, simultaneamente, gera no seu marido a sensação de ser "sufocado".

A atividade sexual havia cessado depois de dois anos de casamento. Os esforços de Julie para manter essa parte do seu casamento viva causaram-lhe novas humilhações. Depois do seu diagnóstico de câncer, o seu marido se recusou a dormir na mesma cama. A sua resposta a essa rejeição foi dormir no chão da porta do seu quarto. Toda manhã o marido literalmente passava por cima dela para chegar ao banheiro, ocasionalmente cuspidando nela quando ela pedia sua ajuda.

Indagada por que não o deixava, Julie replicou que nunca fora capaz de cuidar de si mesma emocional ou financeiramente, e agora mais do que nunca precisava que alguém tomasse conta dela. Ironicamente, sempre que ela falava sobre seu marido, um tipo de ar distraído tomava seu rosto, quase como ela estivesse enfeitiçada, e dizia que ele era um homem genuinamente carinhoso que simplesmente estava sofrendo muitas pressões devido ao seu negócio. Ele realmente a amava, insistia; apenas só tinha dificuldades em mostrar afeição.

Quando sugeri a Julie que procurasse um psicoterapeuta, ela respondeu que seu marido achava que os terapeutas não faziam bem a ninguém, e por isso ela não os procuraria. Também sugeri que poderia recuperar um pouco da sua força se comesse alimentos que lhe fizessem bem, incluindo um regime de vitaminas intenso com uma dieta saudável. Novamente, Julie replicou que, caso seu marido aprovasse essas sugestões, ela as executaria.

Em termos energéticos é significativo que Julie tenha desenvolvido câncer no seu sistema feminino - primeiro nos ovários, depois no seio. A sua doença era uma afirmação simbólica dos seus sentimentos de rejeição enquanto mulher. Como você lerá no próximo capítulo, nossos órgãos sexuais contêm nossa energia biográfica, a dos nossos relacionamentos com as pessoas, assim como nossa maneira de ser nos nossos ambientes externos. Julie não podia ver a si mesma como tendo algum tipo de poder pessoal porque via em seu marido a fonte da sua segurança; a sua biologia estava constantemente recebendo "sinais de impotência". Julie morreu um ano depois.

Os tipos de poder ativo são muito diferentes dos possesores como Julie. Eles são "auto motivadores" - acreditam que cuidar de si é uma prioridade, e seus circuitos energéticos estão ligados à consciência, força e vigor emocional. Um auto-motivador é capaz de fazer o que for necessário para manter o equilíbrio de corpo, mente e alma.

Como Julie, Joanna teve um casamento disfuncional e desenvolveu câncer no seio. Embora o casamento de Joanna não tenha sido exatamente a história de horror emocional que foi o de Julie, ele tinha seus problemas. O marido de Joanna, Neal, a traía com várias outras mulheres. Joanna sabia disso, mas tentou fazer vista grossa. Na sua tentativa de viver com esse adultério, ela começou a frequentar *workshops* para o fortalecimento de mulheres. Através desses *workshops* ela eventualmente percebeu que o comportamento de Neal estava violando os seus limites emocionais. Antes dos *workshops*, Joanna nunca pensara em termos de limites emocionais pessoais. Ela entrara no casamento pensando, como muitas pessoas pensam, que duas pessoas deviam se tornar um sistema emocional.

Joanna logo reconheceu que o seu câncer de mama - que apareceu na área do corpo associada com doação e nutrição - só se curaria se ela tomasse atitudes para honrar a si mesma, para desenvolver autoestima. Cada vez mais Joanna ganhava uma imagem interna de si mesma como um indivíduo forte. Pensando em si mesma como um *indivíduo*, ela começou um relacionamento consigo mesma que nunca considerara possível anteriormente, já que o seu conceito de identidade sempre *exigiu* um marido.

À medida que Joanna começou a reconhecer suas próprias necessidades, ela exercitava sua nova autoridade interior enfrentando Neal e exigindo que ele respeitasse seus juramentos matrimoniais. Ele prometeu mudar seu comportamento - mas a promessa durou menos que um mês. Joanna finalmente percebeu que ela não podia mudá-lo - e que ela mesma mudara tanto que não podia mais aceitar suas violações emocionais. Se ela desejasse curar seu câncer, precisava retirar-se da situação que estava arruinando sua saúde. Ela se divorciou de Neal e se recuperou do câncer.

Grupos de apoio para pessoas doentes muitas vezes oferecem aos seus membros uma nova auto definição. Ao reconhecer suas próprias necessidades e ao avaliar suas vidas, elas admitem que suas circunstâncias atuais não são aceitáveis para a pessoa em que estão se transformando, nem favoráveis à cura. Eles percebem que precisam agir para mudar. No processo de cura, aprendem a se desapegar dos objetos ou pessoas que estão retirando a força dos seus corpos.

A necessidade de mudança torna a cura uma experiência assustadora para muitas pessoas. Esses indivíduos sabem, consciente ou inconscientemente, que desligar seus circuitos energéticos de um alvo de poder é o mesmo que dizer-lhe adeus. Eles entram em um limbo perturbador onde querem simultaneamente se desligar do seu alvo de poder e se agarrar a ele. Algumas pessoas acabam tentando viver nos dois mundos simultaneamente, nem inteiramente habitando aquele que não serve, nem passando totalmente para o próximo. E por isso que muitas pessoas viajam para a fonte da cura mas descobrem, uma vez chegando lá, que não podem realmente beber.

A cura exige a ação. Não é um evento passivo. Temos que utilizar nossos recursos internos para descobrir a força material que deixará para trás nossas crenças e comportamentos ultrapassados, e para que vejamos a nós mesmos de novas maneiras saudáveis - para que tomemos nossas causas e caminhemos.

Como aprender a visão simbólica

Na Parte II, à medida que eu for descrevendo as questões de poder que estão tecidas nas nossas psiques e na nossa biologia, tente diagnosticar seu próprio relacionamento com cada um dos sete centros de poder do seu corpo. Faça de si mesmo o objeto da sua primeira avaliação intuitiva. Durante o processo, perceberá que está cada vez mais consciente do mundo extraordinário por trás dos seus olhos. Eventualmente você aprenderá a *visão simbólica*, a habilidade de usar a sua intuição para interpretar os símbolos de poder na sua vida.

Ofereço as seguintes orientações como um ponto de partida. Quando uma pessoa procura ver mais, a cura é inevitável. Mas você precisa de um método interno para absorver essa informação para torná-la *real* para você.

Em primeiro lugar, focalize sua atenção no aprendizado para interpretar os desafios da sua vida simbolicamente. Descubra um significado neles. Pense e sinta o modo como eles se conectam com sua saúde. Volte sua atenção todos os dias para os desafios que enfrenta e como sua mente e espírito respondem a eles. Observe o que faz com que você

perca poder, e onde sente a perda. Avalie a atividade espiritual e biológica que ocorre como consequência.

Em segundo lugar, pense em si mesmo todo o tempo como um *ser de energia* tanto quanto um ser físico. A parte energética da sua personalidade é a transmissora e registradora de todos os seus pensamentos e interações. Tenha em mente o tempo todo que a sua biografia torna-se a sua biologia. Desenvolva o hábito de avaliar as pessoas, experiências e informações que permite na sua vida. Desenvolver a visão simbólica começa com a intenção: avalie consciente e regularmente suas interações e a influência delas no seu poder emocional e físico. E lembre-se de que caso você tenha uma meta privada - isto é, caso você deseje ver as coisas de uma certa maneira - vai interferir com a sua recepção da informação energética.

Em terceiro lugar, conduza auto avaliações energéticas numa base diária. Depois de tornar-se hábil nessa prática, a auto avaliação só tomará alguns momentos. Para praticar, use o modelo do sistema energético humano apresentado no Capítulo 2 como referência. Reflita sobre cada centro de poder durante um minuto ou dois de uma maneira quieta e objetiva. Não espere até que adoça para cuidar da saúde do seu sistema energético. Aprenda a sentir o estresse acumulando-se no seu campo energético, e tome as medidas para curar a si mesmo num nível energético. Faça da auto avaliação um hábito.

Em quarto lugar, quando você descobrir um vazamento de energia, focalize apenas o que é essencial para ajudá-lo a recuperar sua energia. Sempre faça a pergunta "por que estou perdendo poder?". Ao curar qualquer desequilíbrio, seja ele energético ou físico, você precisa sempre envolver sua mente e seu coração. Sempre lute para ver além dos componentes físicos de uma crise. Consulte cada uma das sete verdades sagradas da energia (apresentadas no Capítulo 2). Uma ou mais dessas verdades estarão envolvidas na sua situação estressante. Pergunte a si mesmo quais dessas verdades estão representadas simbolicamente na sua situação.

Por exemplo, se você está vivendo uma crise no trabalho, pode querer consultar a verdade sagrada *Respeite a Si Mesmo*. Ela pode falar às questões que estão ocorrendo na sua vida. Ao agarrar-se a essa percepção você pode levantar-se da areia movediça da ilusão - e adquirir a altura espiritual ou simbólica de que precisa para interpretar a situação

de maneira *impessoal* e aprender a lição de poder que a situação traz para você.

A instrução espiritual nos ensina a manter o foco em nós mesmos - não de uma maneira egocêntrica, mas como um modo de administrar conscientemente nossa energia e poder. Assim, a sua quinta tarefa é aprender *o que* em vez de *quem* tira poder de você. Compreenda que a pessoa que parece estar roubando sua energia é, na verdade, apenas um reflexo de alguma parte sua. Por exemplo, caso esteja com ciúmes de alguém, a questão importante para você não é a pessoa específica, mas o lado sombrio da sua natureza que é refletido naquela pessoa. Com efeito, aquela pessoa serve como sua orientadora. Concentrar-se na pessoa de quem você está sentindo ciúme não irá curá-lo. Você só irá receber mais e mais orientadores, cada um deles mais intenso que o anterior. A sua tarefa é aprender a lição que o mestre está ensinando em vez de ressentir-se do mestre.

Quando você erroneamente conclui que uma pessoa específica é a causa da sua sensação de esgotamento, você está caindo no medo e na vergonha. É preciso refocalizar o seu centro de poder até que perceba a impressão de que tipo de poder aquela pessoa tem em relação a você. Uma vez que volte os seus olhos para a lição em vez do orientador, terá alcançado um benefício significativo da visão simbólica: verá que a verdade está sendo entregue a você através do desafio.

Em sexto lugar, simplifique seus requisitos para a cura. Os requisitos para curar qualquer doença são os mesmos. Pense na doença como uma desordem de poder - quase como um mau funcionamento técnico. Uma vez que você tenha identificado a verdade sagrada que se aplica a sua situação, organize seu processo de cura interno em volta do aprendizado dessa verdade. Combine a sua cura interna com qualquer tratamento médico convencional que seja essencial, e siga seu programa. Busque todo apoio de que precisar, e use esse apoio de maneira apropriada. Lembre-se de que a tarefa é passar pelas suas feridas, e não viver nelas. Não gaste tempo pensando, agindo ou rezando como uma vítima. Sentir-se vitimado só aumenta a sua doença e, caso vire um estado mental permanente, acaba sendo uma doença por si só.

Faça tudo que for necessário para apoiar seu corpo físico, como por exemplo tomar o remédio apropriado, manter um programa de exercícios diários, e comer os alimentos apropriados. Simultaneamente, faça

tudo que for necessário para que a cura aconteça - deixe aquele trabalho ou casamento estressante; inicie uma prática de meditação; ou aprenda a esquiar. As alterações específicas que você faz não são importantes; a questão é realmente fazer as mudanças que a cura exige.

Falar não cura; agir, sim. Embora seja essencial trabalhar para manter uma atitude positiva seja qual for a sua doença, a cura exige dedicação e compromisso. A visualização não dará certo se você só praticá-la uma vez por semana, e ninguém fica com um corpo em boa forma só com uma ida à academia. Curar o próprio corpo e os desafios da vida - ou desenvolver a visão simbólica - exige a prática e atenção diária. Curar uma doença em particular pode ser uma ocupação de tempo integral, embora você possa simplificar os passos necessários para realizar a tarefa.

Caso esteja usando um "pacote" de cura complexo - isto é, várias terapias e terapeutas diferentes, vários médicos, vários programas de ervas e vitaminas - e não esteja fazendo muito ou nenhum progresso, você pode estar bloqueando sua cura. Talvez tornar-se saudável de alguma maneira ameace você mais do que pode perceber. Pode ser que você esteja incapaz de abandonar algo do passado ou, ainda, tornar-se saudável altere o equilíbrio de poder entre você e a outra pessoa. Use a sua cabeça ao pensar sobre isso, porque obviamente algumas doenças são genuinamente mais sérias do que as outras, e a alta de cura nem sempre sinaliza que você está bloqueando seu próprio processo de recuperação. Mas se dez terapias e terapeutas diferentes não são o bastante para trazer algum grau de cura para sua vida, então você precisa considerar a possibilidade de interferência consciente ou inconsciente e a possibilidade muito real de que a sua cura pode incluir a preparação para deixar essa vida física.

Em sétimo lugar, simplifique a sua espiritualidade. Todos os meus estudos terrenos do céu me levaram à conclusão de que o céu não é um reino complicado. Portanto, a teologia pessoal de um indivíduo não deve ser complicada. Procure acreditar apenas naquilo que o céu considera essencial. Por exemplo:

- Todas as circunstâncias podem ser alteradas em um momento, e todas as doenças podem ser curadas. O Divino não está limitado pelo tempo, espaço ou preocupações físicas humanas.

- Seja consistente: viva aquilo em que você acredita.
- A mudança é constante. Toda vida atravessa fases de mudanças difíceis assim como de paz. Aprenda a seguir o fluxo da mudança em vez de tentar impedir a mudança de acontecer.
- Nunca procure outra pessoa para fazê-lo feliz - a felicidade é uma atitude e responsabilidade pessoal interna.
- A vida é essencialmente uma experiência de aprendizado. Cada situação, desafio e relacionamento contém alguma mensagem digna de aprender ou de ensinar aos outros.
- A energia positiva funciona de maneira mais eficaz do que a energia negativa em qualquer situação.
- Viva o momento presente, e pratique perdoar os outros.

Não ganhamos nada acreditando que o céu "pensa e age" de maneiras complexas. É muito melhor, e muito mais eficaz, aprender a pensar da mesma maneira que o céu - em termos de verdades simples e eternas.

Muito provavelmente tornamos nossas vidas muito mais complexas do que elas precisam ser. Alcançar a saúde, felicidade e um equilíbrio energético acaba sendo simplesmente decidir focalizar mais o lado positivo do que o negativo e viver de uma maneira espiritualmente coerente com o que sabemos que *é* a verdade. Assumir esses dois compromissos é o bastante para permitir que o poder contido no nosso sistema biológico Divino influencie o conteúdo e a direção das nossas vidas.

Todos nós devemos aprender as mesmas verdades e permitir que a nossa Divindade trabalhe dentro e através de nós; esta é uma tarefa simples, embora não seja fácil. Os ambientes e pessoas nas nossas vidas são diferentes, mas os desafios que eles representam são idênticos, assim como as influências que esses desafios exercem sobre nossos corpos e espíritos. Quanto mais aprendermos essa verdade, mais poderemos desenvolver a visão simbólica - a habilidade de ver através das ilusões físicas e reconhecer a lição oferecida pelos desafios da nossa vida.

2. Feito à imagem de Deus

Desde que comecei a ter minhas primeiras intuições médicas, estive consciente de que elas são basicamente sobre o espírito humano, muito embora elas descrevam problemas físicos e muito embora eu use termos energéticos para explicá-los aos outros. *Energia* é uma palavra neutra que não evoca associações religiosas ou medos profundos sobre o relacionamento do indivíduo com Deus. É muito mais fácil para alguém escutar: "a sua energia está esgotada" do que "o seu espírito é tóxico". No entanto, a maioria das pessoas que procura está, realmente, numa crise espiritual. Eu descrevi suas crises como desordens energéticas, mas fazê-lo não foi tão útil quanto discuti-las, mas em termos espirituais poderia ter sido.

Acabei incorporando a linguagem espiritual nas minhas descrições energéticas depois que percebi a coerência entre os chacras orientais e os sacramentos religiosos ocidentais. Aconteceu de repente durante um dos meus *workshops* sobre anatomia energética. Enquanto estava dando a palestra de abertura, desenhei sete círculos no quadro-negro, alinhados verticalmente para representar os centros de poder no sistema energético humano. Enquanto me voltava para encarar os sete círculos vazios, me ocorreu o fato de que não só existem sete chacras como também sete sacramentos cristãos. Naquele momento compreendi que as suas mensagens espirituais são as mesmas. Mais tarde, enquanto pesquisava e explorava suas similaridades de modo mais profundo, aprendi que a cabala também possui sete ensinamentos correspondentes. As coerências dessas três tradições me levaram a ver que a espiritualidade é muito mais do que uma necessidade emocional e psicológica; é uma necessidade biológica básica. Nossos espíritos, nossa energia e nosso poder pessoal são a mesma força.

As sete verdades sagradas que essas tradições compartilham estão no cerne do nosso poder espiritual. Elas nos instruem como direcionar o poder - ou força vital - que percorre nossos sistemas. Com efeito,

incorporamos essas verdades nos nossos sete centros de poder. Eles fazem parte do nosso sistema físico interno e de orientação espiritual, e ao mesmo tempo eles são um sistema para nosso comportamento espiritual e para a criação de saúde. Nossa tarefa espiritual nessa vida é aprender a equilibrar as energias de corpo e alma, de pensamento e ação, de poder físico e mental. Nossos corpos contêm um plano imane para a cura.

O livro do Gênesis descreve como o corpo de Adão foi criado "à imagem de Deus". A mensagem nessa frase é tanto literal quanto simbólica. Isso significa que as pessoas são duplicatas energéticas de um poder Divino - um sistema de sete energias primárias cujas verdades devemos explorar e desenvolver através dessa experiência chamada vida.

Quando percebi que o sistema de energia humano incorpora essas sete verdades, não pude mais me limitar a um vocabulário energético, e comecei a incorporar ideias espirituais no meu diagnóstico intuitivo. Como nosso modelo biológico também é um modelo espiritual, a linguagem da energia e a do espírito usadas juntas curam uma variedade de sistemas de crença. Elas abrem avenidas de comunicação entre fé e até permitem que as pessoas voltem a culturas religiosas que rejeitaram anteriormente, sem o fardo dos dogmas religiosos. As pessoas em minhas oficinas adotaram prontamente essa linguagem energético-espiritual para abordar os desafios inerentes às suas doenças físicas, desordens relacionadas com o estresse e sofrimento emocional. Ver o seu problema dentro de uma estrutura espiritual acelera seu processo de cura, porque adiciona uma dimensão de significado e finalidade à sua crise. Eles são capazes de ajudar a curar a si mesmos; eles co-criam sua saúde e recriam suas vidas. Como todo estresse humano corresponde a uma crise espiritual e é uma oportunidade para o aprendizado espiritual, você pode ganhar compreensão no uso, mau uso ou desvio do seu espírito, do seu poder pessoal, em quase todas as doenças.

A fonte da consciência, espírito e poder humanos é considerada divina na maioria das tradições religiosas e culturais, desde os antigos ensinamentos gregos e hindus até os chineses e maias. A maioria dos

mitos das culturas reconta a interação divina com a humanidade em histórias de deuses se acasalando com seres humanos para produzir descendentes semelhantes a deuses e semidivinos. Esses descendentes incorporam todo o espectro do comportamento humano - desde grandes atos de criação, destruição e vingança até atos mesquinhos de ciúme, rivalidade e capricho, e atos transcendentais de metamorfose, sexo e sensualidade. As antigas culturas que criaram essas mitologias divinas estavam explorando suas naturezas emocionais e psicológicas e os poderes intrínsecos do espírito humano. Cada cultura expressava a sua própria visão das transformações e passagens da jornada espiritual universal - a jornada do herói, segundo o termo de Joseph Campbell.

Entre as histórias divinas, porém, a tradição judaica é única, porque Javé nunca é retratado de modo sexual. Deus teria mão direita e mão esquerda, mas a descrição nunca continua "abaixo da cintura". Ao contrário de outras tradições espirituais, os judeus transferiram apenas qualidades humanas limitadas para Javé, mantendo uma relação mais distante com a sua divindade inacessível.

Quando o cristianismo apareceu em cena, contudo, os seus seguidores, ainda judeus, deram a Deus um corpo humano, chamando-o de Jesus, o filho de Deus. A grande heresia dos cristãos para os outros judeus era cruzar o abismo biológico e começar a sua nova teologia com um evento bioespiritual - a Anunciação. Na Anunciação, o anjo Gabriel anuncia à Virgem Maria que ela recebeu um grande favor do Senhor e vai dar à luz um filho e chamá-lo de Jesus. A implicação é que Deus é o pai biológico dessa criança. Subitamente o princípio divino abstrato do judaísmo chamado de Javé estava se acasalando com uma mulher humana.

Os cristãos fizeram do nascimento de Jesus uma "teologia biológica" e usaram a vida de Jesus como uma prova de que a humanidade é feita "à imagem e semelhança de Deus". Tanto os judeus quanto os cristãos acreditam que nossos corpos físicos, particularmente os masculinos, são semelhantes ao de Deus. Escritos teológicos mais contemporâneos desafiaram a semelhança biológica, mas a noção original de que somos feitos biologicamente à imagem de Deus continua, apesar

disso, como um importante aspecto literal e arquetípico da tradição judaico-cristã.

A linha comum a todos os mitos espirituais é que os seres humanos são compelidos a fundir seus corpos com a essência de Deus, que queremos ter a divindade em nossos ossos e sangue e em nossa composição mental e emocional. Nos sistemas de crença em todo o mundo, as concepções da natureza espiritual divina refletem as melhores qualidades e características humanas. Já que em nossos melhores momentos somos compassivos, então Deus deve ser aquele que sente compaixão por todos; que somos capazes de perdoar, então Deus deve perdoar a todos; que somos capazes de amar, então Deus deve ser só amor; que tentamos ser justos, a justiça divina deve reinar sobre nossos esforços para equilibrar o certo e o errado. Nas tradições orientais, a justiça divina é a lei do carma; no mundo cristão, ela está por trás da Regra Áurea. Tecemos o divino, de uma maneira ou de outra, em todos os aspectos das nossas vidas, dos nossos pensamentos e de nossas ações.

Hoje em dia muitos peregrinos espirituais estão tentando incutir nas suas vidas cotidianas uma consciência maior do sagrado, tentando agir como se cada uma das suas atitudes expressasse uma essência espiritual. Essa maneira consciente de viver é uma invocação, um pedido de autoridade espiritual Pessoal. Ela representa um desmantelamento da relação genitor-filho com o Deus tradicional da antiga religião e um Movimento rumo à maturidade espiritual. A maturidade espiritual inclui não só desenvolver a habilidade de interpretar as mensagens mais profundas dos textos sagrados, como também aprender a ler a linguagem espiritual do corpo. À medida que nos tornamos mais conscientes e reconhecemos o impacto dos nossos pensamentos e atitudes - nossa vida interior - sobre nossos corpos físicos e vidas externas, não precisamos mais conceber um Deus-genitor externo que cria para nós e de quem somos inteiramente dependentes. Como adultos espirituais, aceitamos a responsabilidade pela co-criação da nossa vida e da nossa saúde. A co-criação é de fato a essência da maturidade espiritual: é o exercício da escolha e a aceitação da nossa responsabilidade por escolhas.

Administrar nosso poder de escolha é o desafio divino, o contrato sagrado que devemos realizar. Isso começa com a escolha dos nossos pensamentos e atitudes. Enquanto a escolha antes significava a nossa habilidade de responder ao que Deus criou para nós, agora significa que somos participantes naquilo que experimentamos - que co-criamos nossos corpos físicos através da força criativa dos nossos pensamentos e emoções. As sete verdades sagradas da cabala, os sacramentos cristãos e os chacras hindus sustentam nossa transformação espiritual em seres humanos adultos. Esses ensinamentos literais e simbólicos redefinem a saúde espiritual e biológica e nos ajudam a entender o que nos mantém saudáveis, o que nos adoce e o que nos ajuda a encontrar a cura.

As sete verdades sagradas transcendem fronteiras culturais, e no nível simbólico elas constituem um mapa para nossa jornada de vida - um mapa impresso no nosso projeto biológico. Repetidas vezes os textos sagrados nos dizem que a finalidade da nossa vida é compreender e desenvolver o poder do nosso espírito, poder que é vital para o nosso bem-estar físico e mental. Abusar desse poder enfraquece nosso espírito e suga a força vital dos nossos corpos físicos.

Como a energia divina é inerente ao nosso sistema biológico, cada pensamento que atravessa nossas mentes, cada crença que alimentamos, cada memória a que nos agarramos traduz um comando positivo ou negativo aos nossos corpos e espíritos. É magnífico nos vermos através dessa lente, mas também é assustador, porque não há parte de nossas vidas ou pensamentos que seja impotente ou mesmo privada. Somos criações biológicas do desígnio divino. Uma vez que essa verdade se torne parte da sua mente consciente, nunca mais viverá uma vida ordinária.

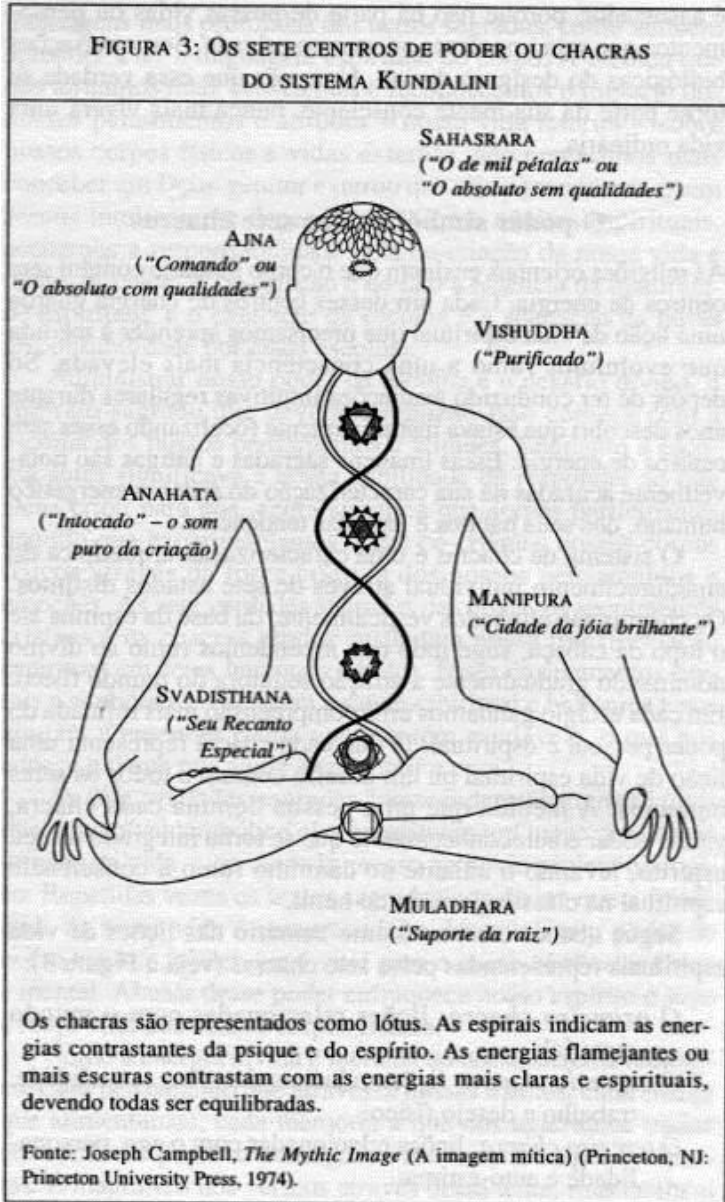
O poder simbólico dos sete chacras

As religiões orientais ensinam que o corpo humano contém sete centros de energia. Cada um desses centros de energia guarda uma lição de vida espiritual que precisamos aprender à medida que evoluímos rumo

a uma consciência mais elevada. Só depois de ter conduzido avaliações intuitivas regulares durante anos descobri que estava instintivamente focalizando esses sete centros de energia. Essas imagens sagradas e antigas são notavelmente acuradas na sua caracterização do sistema energético humano, dos seus hábitos e das suas tendências.

O sistema de chacras é uma caracterização arquetípica do amadurecimento individual através de sete estados distintos. Os chacras são alinhados verticalmente, da base da espinha até o topo da cabeça, sugerindo que ascendemos rumo ao divino dominando gradualmente a atração sedutora do mundo físico. Em cada estágio ganhamos uma compreensão mais refinada do poder pessoal e espiritual, já que cada chacra representa uma lição de vida espiritual ou um desafio comum a todos os seres humanos. À medida que uma pessoa domina cada chacra, ganha poder e autoconhecimento que se torna integrado no seu espírito, levando-o adiante no caminho rumo à consciência espiritual na clássica jornada do herói. Segue abaixo um brevíssimo sumário das

lições de vida espirituais representadas pelos sete chacras (veja a Fig. 3):



- O primeiro chacra:* lições relacionadas com o mundo material;
- O segundo chacra:* lições relacionadas com sexualidade, trabalho e desejo físico;
- O terceiro chacra:* lições relacionadas com o ego, personalidade e autoestima;
- O quarto chacra:* lições relacionadas com o amor, perdão e compaixão;
- O quinto chacra:* lições relacionadas com a vontade e auto expressão;
- O sexto chacra:* lições relacionadas com a mente, intuição, inspiração e sabedoria;
- O sétimo chacra:* lições relacionadas com a espiritualidade.

Essas sete lições de vida espiritual nos dirigem para uma consciência maior. Caso ignoremos nossa responsabilidade e necessidade de abordar conscientemente essas sete lições espirituais, contudo, a energia pode se manifestar através de doenças. De fato, as várias tradições espirituais orientais compreendem a doença como um esgotamento do poder interno ou do espírito do indivíduo. As coerências entre as principais tradições espirituais sublinham a experiência humana universal da conexão entre o espírito e o corpo, doença e cura.

Vistos simbolicamente em vez de literalmente, os sete sacramentos cristãos correspondem claramente aos significados dos sete chacras.

O poder simbólico dos sacramentos cristãos

A antiga igreja cristã identificava sete sacramentos ou rituais oficialmente reconhecidos, que deviam ser conduzidos pelos líderes ordenados da igreja. Os sete sacramentos eram, e ainda são, cerimônias sagradas que marcam o indivíduo com - para usar a linguagem energética - qualidades específicas da "graça ou energia divina". Cada qualidade da graça é única no seu sacramento. Embora os sete sacramentos cris-

tãos estejam ^agora associados primariamente com a Igreja Católica romana, outras tradições cristãs mantiveram muitos deles, tais como o batismo, o Casamento e a Ordenação.

Simbolicamente, cada sacramento também representa um estágio de fortalecimento que convida o divino diretamente Para o espírito de uma pessoa. O próprio termo *sacramento significa* um ritual invocando o poder do sagrado para a alma do indivíduo. O significado simbólico do sacramento transcende seu significado religioso, e minhas referências a eles não devem ser compreendidas como uma sugestão de que as pessoas precisam literalmente receber os sacramentos de uma instituição cristã.

Os sacramentos oferecem tarefas simbólicas para o crescimento rumo a uma maturidade espiritual e para a cura, mas também são concretos na sua representação do que devemos fazer nos estágios principais da nossa vida para aceitar a responsabilidade pessoal que vem com a maturidade espiritual. Os sacramentos também são atos que devemos executar além de rituais que são executados sobre nós. Eles representam poderes que devemos dar aos outros assim como receber dos outros. Considere o sacramento do batismo, por exemplo, em que uma família aceita física e espiritualmente a responsabilidade pela criança que trouxe ao mundo. O nosso desafio como adultos espirituais é aceitar de maneira simbólica, total e agradecida a família em que nascemos. Simbolicamente, o batismo também significa honrar sua família e a si mesmo, perdando os membros da família por qualquer dor que tenham causado durante a sua infância. O poder contido nesse perdão é precisamente o poder que cura o corpo.

Os sete sacramentos e suas finalidades simbólicas são os seguintes:

Batismo: receber ou presentear uma expressão da graça representando a gratidão pela vida no mundo físico;

Comunhão: receber ou presentear uma expressão da graça - na forma de uma "hóstia" - que representa a união sagrada com Deus e com as pessoas na vida do indivíduo;

Crisma: receber ou presentear uma expressão da graça que fortalece a individualidade ou autoestima;

Matrimônio: receber ou presentear uma bênção tornando sagrada uma união com outra pessoa e, finalmente, aceitar a presença de cada pessoa na nossa vida como um casamento sagrado simbólico;

Confissão: receber ou presentear a graça para limpar o espírito do indivíduo de atos negativos da vontade;

Ordenação: receber ou presentear a graça que torna sagrado o caminho ou serviço do indivíduo;

Extrema-unção: receber ou presentear a graça para terminar os negócios inacabados do indivíduo antes da morte.

Esses sete estágios da iniciação pessoal representam poderes intrínsecos que devemos realizar, poderes que aprendemos conscientemente a utilizar encarando os desafios que a vida apresenta.

O poder simbólico das dez Sefirot

As Dez Sefirot, ou Árvore da Vida da cabala, contêm um ensinamento complexo que evoluiu durante muitos séculos, e que possui uma semelhança notável com o dos chacras e sacramentos. Na cabala medieval, as Dez Sefirot descrevem as dez qualidades da natureza divina. Já que três das dez qualidades são associadas com outras três, as dez qualidades podem ser agrupadas em *sete* níveis, muitas vezes retratadas como uma mítica Arvore da Vida invertida com suas raízes nos céus. As Dez Sefirot são consideradas o projeto divino do ensinamento que diz que "o ser humano foi criado à imagem de Deus" (Gênese, 1:27), de acordo com Daniel Chanan Matt em *The Zohar: The Book of Enlightenment* (O Zohar: o livro da iluminação) (Paulist Press, 1983). A divindade

FIGURA 4: AS DEZ SEFIROT – A ÁRVORE DA VIDA



compartilha essas dez qualidades com seres humanos – eles são poderes espirituais que devemos desenvolver e refinar em nossa jornada de vida.

Embora o judaísmo mantenha mais abstrata a face de Deus, as Dez Sefirot se aproximam o máximo permitido de uma descrição da personalidade de Javé. Ao contrário das outras tradições religiosas, o judaísmo nunca considerou seus Profetas como encarnações diretas da divindade. Em contraste, até mesmo o budismo começou com um homem, Siddharta, foi ungido para levar a mensagem de iluminação entre os povos da terra. O budismo não descreve uma força divina antropomórfica, mas o hinduísmo possui muitos deuses que vieram até a terra, e o cristianismo possui o "filho de Deus" que viveu durante trinta e três anos entre a humanidade.

As Dez Sefirot são as qualidades do divino que também formam o ser humano arquetípico. Essas qualidades são interpretadas como a essência de Deus e como caminhos por onde podemos retornar a Deus. Cada qualidade representa uma progressão rumo a uma revelação mais poderosa dos "nomes" ou "faces" de Deus. Muitas vezes, as dez qualidades são descritas como os trajes do Rei - trajes que nos permitem olhar diretamente para o Rei, a fonte da luz divina, sem que fiquemos cegos. A outra imagem, a da árvore invertida, simboliza que as raízes dessas dez qualidades descansam profundamente dentro de uma natureza divina que nos atrai de volta para o céu através da oração, contemplação e ação. Nossa tarefa é ascender à nossa fonte divina evoluindo essas dez qualidades dentro de nós mesmos.

As qualidades das Dez Sefirot, os sacramentos cristãos e o sistema de chacras são virtualmente idênticos. A única diferença é como os poderes são numerados. Enquanto os sacramentos e os chacras começam com a base como o número um e contam para cima, as Dez Sefirot começam com o número um no topo (as raízes da árvore) e contam para baixo. Exceto por esse detalhe, as qualidades atribuídas a cada um dos sete níveis são praticamente iguais.

A ordem aceita das Dez Sefirot, os nomes mais utilizados comumente e seu significado simbólico (veja a Fig. 4) são os seguintes:

1. Keter (às vezes chamada de Kether Elyon) - a suprema coroa de Deus, representando a parte do divino que inspira a manifestação física. Esta *sefirah* [singular de *sefirot*] é a mais indefinida, portanto a mais abrangente. Não existe identidade, nenhuma característica específica nesse ponto de início entre o céu e a terra.
2. Hokhmah - sabedoria. Esta *sefirah* representa o ponto de contato entre a mente divina e o pensamento humano. Através dessa energia a manifestação física começa a se formar; a forma precede a expressão atual. Esta *sefirah* poderia, na linguagem junguiana contemporânea, ser associada com a energia inconsciente chamada de *animus*, porque possui um tom masculino. É associada com a terceira *sefirah*, Binah.
3. Binah - compreensão e inteligência de Deus. Binah é também a mãe divina, o ventre onde tudo é preparado para o nascimento. Esta é a *anima*, contraparte de Hokhmah.
4. Hessed - o amor ou misericórdia de Deus; também a grandeza. Esta *sefirah* é associada com a quinta *sefirah*, Gevurah.
5. Gevurah (também conhecida como Din) - poder, julgamento e punição. Hessed e Gevurah são consideradas os braços direito e esquerdo de Deus. As duas qualidades se equilibram.
6. Tiferet (também conhecida como Rahamin) - compaixão, harmonia e beleza. Esta *sefirah* é considerada o tronco da árvore ou, para utilizar um símbolo comparável, o coração da árvore.
7. Nezah (também conhecida como Netsah) - a permanência de Deus. Esta *sefirah* é associada com a oitava Hod, e juntas elas representam as pernas do corpo.
8. Hod - a majestade de Deus. Juntas, Nezah e Hod formam as pernas direita e esquerda de Deus. Também são a fonte da profecia.
9. Yesod - o falo, a força procriativa de Deus, fundindo energia com a forma física. Esta *sefirah* também é conhecida como o Justo, que, em Provérbios 10:25, foi chamado de o "Fundamento do mundo".

10. Shekhinah (também conhecida como Keneset Yisra'el e Malkhut ou Malkhuth) - a comunidade feminina e mística de Israel. Toda Israel forma seus membros (Zohar 3:23 lb).

Equilibrando a energia masculina de

Yesod, a Shekinah é feminina e possui muitos nomes femininos: Terra, Lua, Rosa, Jardim do Éden. Esta é a energia vital materializada, alimentando tudo que é vivo.

Quando Tiferet (compaixão) e Shekhinah (o feminino) se fundem, a alma humana desperta e a jornada mística se inicia. Naquele momento, as *sefirot* deixam de ser uma mera abstração e tornam-se um mapa detalhado do desenvolvimento espiritual, direcionando a pessoa no seu caminho de ascensão.

Mesmo numa olhada superficial, os significados arquetípicos dos chacras, dos sacramentos e das *sefirot* são idênticos. Se você pode sentir e compreender o poder simbólico contido em todas essas tradições, você já começou a utilizar o poder da visão simbólica. Você pode compreender a teologia como uma ciência de cura para o corpo, mente e espírito.

Combinar a sabedoria do sistema de chacras com o poder sagrado inerente aos sacramentos cristãos e as características divinas articuladas nas dez *sefirot* nos oferece compreensão sobre as necessidades do espírito e dos nossos corpos. O que serve aos nossos espíritos faz bem aos nossos corpos. O que diminui nossos espíritos diminui nossos corpos.

Como os chacras, sacramentos e *sefirot* trabalham juntos

Cada um dos sete níveis de poder no nosso sistema biológico contém uma única verdade sagrada. Essa verdade continuamente pulsa dentro de nós, direcionando-nos para viver de acordo com o uso correto do seu poder. Nascemos com um conhecimento inato dessas sete verdades tecido no nosso sistema energético. Violar essas verdades enfraquece tanto nosso espírito quanto nosso corpo físico, enquanto honrá-las aumenta a força do nosso espírito e do nosso corpo físico.

Energia é poder, e nossos corpos precisam de energia; portanto nossos corpos precisam de poder. Os chacras, as *sefirot* e os sacramentos falam sobre a interação com o poder e como assumir controle do nosso próprio poder em processos gradualmente mais intensos. No primeiro nível, por exemplo, aprendemos a lidar com uma identidade grupal e com o poder que vem da família; em níveis posteriores individualizamos e administramos nosso poder como adultos. Gradualmente, aprendemos a administrar nossas mentes, pensamentos e espíritos. Cada escolha que fazemos, motivada pela fé ou pelo medo, direciona nosso espírito. Se o espírito de uma pessoa é impelido pelo medo, então o medo volta ao seu campo energético e ao seu corpo. Mas se ela direciona o seu espírito com fé, então a graça volta ao seu campo energético, e o seu sistema biológico prospera.

Todas as três tradições afirmam que liberar o espírito no mundo físico através do medo ou da negatividade é um ato sem fé de escolha pessoal sobre a vontade dos céus. Em termos espirituais orientais, cada ato cria carma. Atos de consciência criam um bom carma; atos de medo ou negatividade criam um mau carma, e nesse caso a pessoa precisa "recuperar" o próprio espírito do medo que motivou a ação negativa. Na tradição cristã, o sacramento da Confissão é o ato de recuperar o próprio espírito dos lugares negativos para entrar no céu "completo". Na linguagem do judaísmo, qualquer medo que tenha tamanho poder sobre um ser humano é um "falso deus". Nas palavras da minha mestra athabasca Rachel, a pessoa chama de volta seu espírito dos seus desvios para poder caminhar direito.

Somos, simultaneamente, matéria e espírito. Para nos compreendermos e para que sejamos saudáveis de mente e corpo, temos que entender como a matéria e o espírito interagem, o que atrai o espírito ou a força vital para fora dos nossos corpos, e como podemos resgatar nossos espíritos dos deuses falsos do medo, raiva e apego ao passado. Cada apego que mantemos por medo comanda um circuito do nosso espírito para deixar nosso campo energético e, para usar uma frase bíblica, "respirar vida sobre a terra" - terra que nos custa saúde. O que drena nosso espírito drena nosso corpo; o que alimenta nosso espírito

alimenta nosso corpo. O poder que alimenta nossos corpos, mentes e corações não se origina no nosso DNA, e sim na própria divindade. A verdade é tão simples e eterna assim.

Três verdades são comuns a essas tradições espirituais e aos princípios da intuição médica.

1. Dirigir erradamente o poder do espírito de uma pessoa acarretará consequências para seu corpo e sua vida.
2. Cada ser humano encontrará uma série de desafios que testam sua fidelidade ao céu. Esses testes aparecem na forma da desintegração da sua base de poder físico: a perda inevitável da riqueza, família, saúde ou poder mundano. A perda ativará uma crise de fé, levando-o a perguntar, "em que, ou em quem, eu tenho fé?" Ou "nas mãos de quem entreguei meu espírito?"

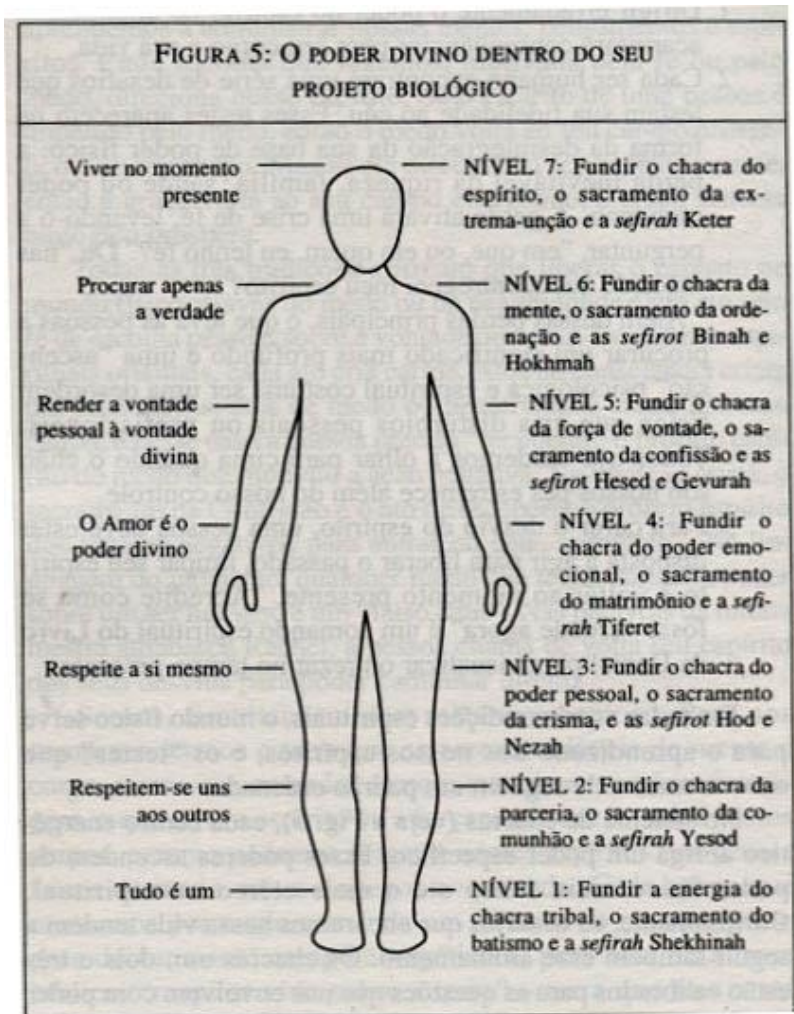
Além dessas perdas principais, o que leva as pessoas a procurar um significado mais profundo e uma "ascensão" psicológica e espiritual costuma ser uma desordem física que cria distúrbios pessoais ou profissionais. Todos nós tendemos a olhar para cima quando o chão sob nossos pés estremece além do nosso controle.

3. Para curar o desvio do espírito, uma pessoa deve estar disposta a agir para liberar o passado, limpar seu espírito e voltar ao momento presente. "Acredite como se fosse verdade agora" é um comando espiritual do Livro de Daniel para visualizar ou rezar no tempo presente.

Em todas as três tradições espirituais, o mundo físico serve para o aprendizado dos nossos espíritos, e os "testes" que encontramos nele seguem um padrão ordenado.

No sistema de chakras (veja a Fig. 5), cada centro energético abriga um poder específico. Esses poderes ascendem do Poder físico mais denso até o mais etéreo ou espiritual. Curiosamente, os desafios que encaramos nessa vida tendem a seguir também esse alinhamento. Os chakras um, dois e três estão calibrados para as questões que nos envolvem com poder **físico** ou externo. Os chakras quatro, cinco, seis e sete estão calibrados para o poder não-físico ou interno. Quando os

alinhamentos com os sacramentos, não só temos o roteiro para o desenvolvimento da nossa consciência, mas também uma linguagem espiritual crua assim como um mapa simbólico dos inevitáveis desafios no nosso processo de cura.



As sete verdades sagradas

Poder externo

Nível um: A fusão do primeiro chacra ou chacra tribal (Muladhara), o sacramento do batismo e a *sefirah* de Shekhinah.

O poder criado por essas três forças arquetípicas transmite para nossos sistemas energéticos e biológicos a verdade sagrada *Tudo é um*. Estamos interconectados com toda a vida e uns com os outros. Cada um de nós precisa aprender a honrar essa verdade. Ao nos conectarmos com as energias de qualquer uma dessas forças arquetípicas, podemos nos conectar com essa verdade. O chacra Tribal reverbera a nossa necessidade de honrar laços familiares e de ter um código de honra dentro de nós. Você primeiro encontra a verdade *Tudo é um* dentro da sua família biológica, aprendendo a respeitar o "laço de sangue". A sua família também pode ensinar, "somos todos partes da família divina. Tudo é um", na sua família ou sinagoga. O seu elo com sua família biológica simboliza sua conexão com todos e tudo que é a vida. Como Thich Nhat Hanh disse, nós "entre-somos". Violar esse elo energético, considerando, por exemplo, que aqueles que são diferentes de nós são inferiores a nós cria conflito dentro do nosso espírito e, portanto, dentro do nosso corpo físico. Aceitar e agir de acordo com a verdade básica *Tudo é amor* é um desafio espiritual universal.

No sacramento cristão do batismo, uma família assume um compromisso duplo. Em primeiro lugar, ela aceita a sua responsabilidade física pela nova vida que nasceu dentro dela, e em segundo lugar, todos os membros aceitam sua responsabilidade de ensinar à criança princípios espirituais. Cumprir essas responsabilidades cria um forte fundamento de fé e verdade sobre o qual a pessoa pode se apoiar durante toda a vida.

Para um adulto espiritual, o sacramento do batismo como símbolo possui mais dois compromissos. Primeiro, temos uma necessidade espiritual de aceitar plenamente nossa família de origem como tendo sido

"divinamente escolhida" para nos ensinar as lições que precisamos aprender nesta vida. Em segundo lugar, nos comprometemos a aceitar a responsabilidade pessoal por viver de maneira honrada como um membro da tribo humana, por fazer aos outros o que gostaríamos que eles nos fizessem, e respeitar toda a vida nesta terra. Realizando esses dois compromissos, estamos, essencialmente, batizando a nós mesmos e honrando nossas vidas. Renegar esse compromisso, ao ver, por exemplo, nossa família de origem em termos negativos, rouba uma grande parcela de poder do nosso sistema energético, porque opõe a verdade superior dentro do sistema energético. Por esse motivo, quando alguém possui um relacionamento conflituoso com sua tribo, a dor desse conflito pode durar toda uma vida.

A *sefirah* de Shekhinah, cujo nome significa "presença divina", é a consciência divina que cria e protege a comunidade mística de Israel. Numa perspectiva mais simbólica, a consciência divina cria e protege todas as tribos da raça humana. A Shekhinah também é o portal para o divino: "aquele que entra precisa passar por este portal" (Zohar 1:7b) - uma descrição muito apropriada, já que a Shekhinah reverbera ao primeiro chacra ou chacra Tribal do sistema energético humano. Para ascender na verdade espiritual, ela sugere, devemos primeiro honrar nossas famílias e todas as comunidades humanas.

Nível dois: A fusão do chacra da parceria (Svadisthana), do sacramento da comunhão e da *sefirah* Yesod.

O poder criado por essas três forças arquetípicas transmite para os sistemas a verdade sagrada *Respeitem um ao outro*. Do chacra de Parceria recebemos o poder de agir com integridade e honra dentro de todos os nossos relacionamentos, desde o casamento até a amizade e laços profissionais. Essa energia é particularmente ativa porque reverbera em toda atividade financeira e criativa. A integridade e a honra são necessárias para a saúde. Quando violamos nossa honra ou a comprometemos de qualquer maneira, contaminamos nosso espírito e nossos corpos físicos.

Simbolicamente, o sacramento da comunhão irradia para nosso sistema a verdade de que cada pessoa "com quem compartilhamos uma

união" faz parte das nossas vidas. Quando "dividimos pão" com alguém, simbolicamente reconhecemos que somos todos parte de uma família espiritual, que todos que conhecemos estão aqui por desígnio divino, e que todos precisamos uns dos outros para enriquecer nossas vidas. Que algumas dessas "uniões" sejam dolorosas é uma necessidade. Todos na sua vida exercem um papel essencial para o seu desenvolvimento. O seu desafio é tornar-se maduro o bastante para reconhecer e viver com essa verdade. É antinatural, segundo um ponto de vista espiritual, considerar as pessoas inimigas, ou ser você mesmo um inimigo. Os relacionamentos negativos geram energia negativa, que bloqueia a visão simbólica. Não podemos ver a finalidade divina em uma união quando escolhemos interpretá-la negativamente.

A *sefirah* Yesod incorpora o segundo chacra ou a energia comunitária. Yesod é o falo, a necessidade procriativa de semear a vida, de criar matéria a partir da energia, forma a partir da potencialidade. Dentro dessa *sefirah* a criação é um ato mútuo, um dualismo natural de onde a vida brota. Simbolicamente, Yesod representa a nossa necessidade energética de formar uniões sagradas com outros seres humanos, uniões de onde vem a continuação da vida. Nós somos impulsionados espiritualmente para nos conectarmos com o sagrado nas outras pessoas, para fundirmos almas com um parceiro. A própria intimidade é uma forma de união sagrada, e a *sefirah* de Yesod naturalmente nos atrai para aqueles com quem uma união sagrada é possível. Violamos nossos próprios espíritos quando deixamos de honrar nossos votos para com os outros dentro de uma união sagrada ou quando quebramos de maneira desonrosa esses votos. A vida às vezes exige que reconsideremos nossas alianças, e divórcios acontecem no casamento, assim como em outros relacionamentos. O ato do divórcio em si mesmo não é desonroso; mas temos que estar conscientes da maneira como nos conduzimos durante o processo de renegar um voto.

Nível três: A fusão do chacra do poder pessoal (Manipura), do sacramento da crisma, e das *sefirot* Hod e Nezah.

O poder criado por essas quatro forças arquetípicas transmite para nossos sistemas a verdade sagrada *Respeite a si mesmo*. Todas as quatro forças arquetípicas nesse nível nos direcionam para o desenvolvimento da autoestima e do autor respeito. O chacra contém nossa "intuição de sobrevivência", senso que nos protege quando estamos em perigo físico e nos alerta para as energias e ações negativas de outras pessoas. Violamos essa energia quando desconsideramos nossos instintos mais viscerais.

O significado simbólico do sacramento da crisma é a aceitação da responsabilidade pela *qualidade* da pessoa que nos tornamos. Parte do processo de tornar-se consciente de nós mesmos é uma experiência de "iniciação" ou uma cerimônia de "amadurecimento". O espírito exige uma experiência ou cerimônia dessas como uma marca da emergência para a maturidade; quando essa marca está ausente, uma impressão negativa ou vazio consciente ou inconsciente se manifesta como fraquezas psicológicas. Algumas dessas manifestações são: uma necessidade contínua de aprovação de outras pessoas, que pode fazer surgir identificações doentias com gangues, cultos ou outros grupos impróprios; uma incapacidade de apreciar a si mesmo; e uma inabilidade para desenvolver um senso saudável de si mesmo como indivíduo. A habilidade de receber orientação intuitiva do próprio espírito repousa sobre um forte senso de individualidade e respeito por essa individualidade.

Igualmente significativo é o papel da autoestima na cura e na manutenção de um corpo saudável. Quando carecemos de autor respeito, nossos relacionamentos com os outros são estados de intimidade frágeis e temporários. Continuamente tememos o abandono porque o terror da solidão impulsiona nossas ações. Crismar a si mesmo - conscientemente desenvolver e reconhecer um código pessoal de honra - é crucial para a criação de um corpo saudável. Não existe saúde sem honra.

O significado simbólico da *sefirah* de Nezah é a permanência - o poder de manter a força e a vitalidade além da capacidade do mero corpo físico. Esse poder desperta quando focalizamos o que está faltando na vida, ou quando vemos a vida como algo vazio e sem significado e não aceitamos nossa responsabilidade pessoal pela sua criação. Envenenamos nosso espírito quando não expressamos a gratidão pelas

nossas bênçãos. O significado simbólico da *sefirah* Hod é a majestade ou integridade, uma energia que nos permite transcender as limitações da personalidade e despertar nossa conexão espiritual com a autoridade Divina.

Juntas, Nezah e Hod são as pernas simbólicas do corpo humano. Unidas com as energias masculinas e femininas do terceiro chacra, elas sugerem a necessidade de criar uma união espiritual a partir da nossa dualidade interna - e que sem a autoestima e a honra pessoal nunca seremos capazes de andar com nossas próprias pernas, seja literal ou simbolicamente.

Poder interno

Nível quatro: A fusão do chacra, o poder emocional (Anahata), o sacramento do casamento e a *sefirah* do Tiferet.

O poder criado por essas três forças arquetípicas transmite para nossos sistemas a verdade sagrada *O amor é o poder divino*. Esse centro de energia é o ponto de poder central dentro do sistema energético humano, a porta simbólica para nosso mundo interno.

A energia desse chacra nos comunica o conhecimento de que o amor é o único poder autêntico. Não só nossas mentes e espíritos exigem amor para sobreviver e prosperar mas também nossos corpos físicos. Violamos essa energia quando agimos para com os outros sem amor. Quando guardamos emoções negativas em relação aos outros ou a nós mesmos, ou quando intencionalmente criamos dor para os outros, envenenamos nossos próprios sistemas físico e espiritual. O mais forte veneno do espírito humano é a incapacidade de perdoar a si mesmo ou a outra pessoa. Ele incapacita os recursos emocionais do indivíduo. O desafio inerente a esse chacra é refinar a nossa capacidade de amar os outros assim como a nós mesmos e a desenvolver o poder do perdão.

Simbolicamente, o sacramento do casamento nos traz a necessidade e a responsabilidade de explorar o amor. Primeiro, devemos amar a nós mesmos, e o nosso primeiro casamento deve ser simbó-

lico: um compromisso de atender conscientemente às nossas necessidades emocionais, para que possamos amar e aceitar os outros incondicionalmente. Aprender a amar a si mesmo é um desafio para todos nós; nenhum de nós nasce com esse dom. Temos que nos esforçar para consegui-lo. Quando negligenciamos nosso lado emocional, não só nos tornamos emocionalmente tóxicos, como levamos a toxina para todos os nossos relacionamentos, particularmente para um casamento verdadeiro.

A *sefirah* de Tiferet, que simboliza o coração e o sol no corpo humano, pulsa dentro de cada um de nós com as energias da compaixão, harmonia e beleza - as qualidades tranquilas do amor. A energia irradiada por Tiferet equilibra todas as qualidades divinas das dez *sefirot*. Nossa natureza é a de seres compassivos que prosperam numa atmosfera de tranquilidade e harmonia. Essas energias são essenciais para a saúde física tanto quanto para o desenvolvimento emocional e "atos do coração". Quando o coração não está preenchido com as energias vitais do amor e da harmonia, nenhuma quantidade de dinheiro e poder podem tranquilizá-lo. Um coração vazio cria uma vida vazia, muitas vezes resultando em uma doença - uma expressão concreta da desarmonia que, com sorte, chamará a atenção da mente. As violações do coração devem ser retificadas, ou a cura será impossível.

Nível cinco: A fusão do chacra da força de vontade (Vishuddha), o sacramento da confissão e as *sefirot* Hessed e Gevurah.

O poder criado por essas quatro forças arquetípicas transmite para nossos sistemas a verdade sagrada *Render a vontade pessoal à vontade divina*. Essa entrega é o maior ato que podemos realizar para trazer tranquilidade para nossas vidas. Cada um de nós tem alguma consciência de que nascemos para uma finalidade específica, porque a vida contém um plano divino. O quinto chacra é o centro para essa consciência e para nosso desejo de manter contato com o plano divino.

A medida que amadurecemos, todos nós tentamos construir nossas vidas de acordo com nossa vontade. Primeiro nos separamos dos nossos pais; estabelecemos nossa independência; e procuramos uma carreira.

Então, inevitavelmente, algum evento ou crise ocorre. Talvez uma ocupação não se desdobre de acordo com os planos; ou um casamento não dê certo; ou uma doença se desenvolva. Independentemente da crise específica, nos encontramos em uma situação que nos força a confrontar as limitações dos nossos recursos internos que nos impedem de completar com sucesso nossos planos. Quando estamos naquela situação inevitável, ponderamos algumas questões: "o que devo fazer com a minha vida? Qual é a finalidade do meu nascimento?" Essas perguntas preparam o caminho para o alinhamento da nossa vontade com o plano divino - a escolha mais profunda que podemos fazer.

Essa simples escolha, feita com fé e confiança, permite que a autoridade divina entre nas nossas vidas e reorganize nossas lutas em sucessos e nossas feridas em forças. Embora possamos ou não desejar conscientemente render nossa vontade pessoal à autoridade divina, certamente encontraremos várias oportunidades de fazê-lo. Um incentivo para fazer essa escolha está nas histórias de vida - e lutas - de pessoas que não experimentaram nada a não ser dor e fracasso até dizerem a Deus: "Agora Você manda." Atos extraordinários de sincronicidade passam a preencher suas vidas, e novos relacionamentos preenchem seus corações. Ainda estou para encontrar a pessoa que já se arrependeu de dizer ao divino: "é tudo Seu."

Simbolicamente, o sacramento da Confissão comunica aos nossos sistemas o conhecimento de que é contra nosso projeto natural distorcer a verdade. A mentira é uma violação do nosso corpo e espírito, porque o sistema de energia identifica a mentira como um veneno. Tanto o espírito quanto o corpo exigem honestidade e integridade para que possam prosperar. É por esse motivo que precisamos nos livrar de todas as distorções que criamos. A confissão é um símbolo da limpeza de tudo que não é honorável dentro de nós. Limpar o espírito é o passo mais essencial no processo de cura. Nos programas de cura psicológicos e espirituais, tais como os programas de doze passos, a confissão e a entrega da vontade pessoal "a um poder maior do que o indivíduo" são as bases do sucesso. A psicoterapia também é uma forma contemporânea

e secular da confissão. A confissão alivia o espírito da autoridade do mundo físico e a redireciona para o mundo divino.

Da *sefirah* de Hessed, que significa "grandeza" e "amor", recebemos o instinto natural e a diretiva espiritual para falar sem prejudicar os outros. A comunicação usando essa qualidade energética não precisa de esforço; nós a violamos e envenenamos a nós mesmos quando não falamos a verdade. De fato, não devemos confessar nossos erros para os outros se ao fazê-lo os ferimos ainda mais. Devemos confessar para que possamos redirecionar nossa energia para ações e comportamento positivos. Não fomos projetados para sermos críticos com os outros ou com nós mesmos; pensamos mal dos outros só por medo. Liberar palavras que ferem os outros contamina tanto a pessoa quanto a nós mesmos, e o corpo físico nos julga responsáveis por essa forma de destruição. (No budismo esse é o preceito da Fala Correta.) Nosso conhecimento inato da responsabilidade gera a culpa que muitas vezes sentimos pelos nossos atos negativos, nos compelindo a procurar confissão para acharmos a cura.

A *sefirah* Gevurah, que significa "julgamento e poder", transmite para nossos sistemas energéticos a consciência de que nunca devemos intencionalmente julgar outra pessoa ou a nós mesmos negativamente. Julgamentos negativos criam consequências negativas, tanto no corpo quanto no ambiente externo.

Nível seis: A fusão do chacra da mente (Ajna), o sacramento da ordenação, e as *sefirot* Binah e Hokhmah.

O poder criado por essas quatro forças arquetípicas transmite para nossos sistemas a verdade sagrada *Procure apenas a verdade*. Do chacra da Mente recebemos a energia para procurar **respostas** para os mistérios que encontramos. É pelo desígnio divino que perguntamos "Por quê?" e queremos saber mais do que ontem. A energia pulsando desse chacra continuamente nos direciona para que avaliemos a verdade e a integridade das nossas crenças. Como sabemos desde o nascimento, ter fé em qualquer coisa ou qualquer pessoa que não tenha integridade contamina nossos corpos e espíritos.

Todos nós encontraremos circunstâncias que farão com que mudemos nossas crenças e, conseqüentemente, nos aproximemos da verdade. Amadurecemos nas nossas crenças, passo a passo, experiência a experiência. A energia do sexto chacra nos estimula, sem cessar, para que abandonemos as percepções falsas. Quando agimos contra essa energia, conscientemente bloqueando a entrada das verdades mais profundas no nosso campo mental, o sistema perceptivo fica enevoadado.

O sacramento da ordenação, no sentido literal, é o ato de ser consagrado sacerdote e oficialmente assumir como tarefa de vida ser um canal para o sagrado. Todos nós queremos que nossas contribuições para as vidas dos outros sejam valiosas e significativas. É uma maneira de sentir que o que fazemos é sagrado. (No budismo isso é chamado de Subsistência Correta.) Seja qual for a tarefa da nossa vida - médico, pai, cientista, fazendeiro, bom amigo - podemos nos tornar veículos para a energia divina. Simbolicamente, atingimos a ordenação quando aqueles com quem vivemos ou trabalhamos reconhecem que as contribuições que fizemos são benéficas para o seu crescimento pessoal ou espiritual. Lutar para apoiar e não julgar as pessoas com quem vivemos ou trabalhamos cria um canal dentro de nós para nossa energia divina que é também uma energia curadora. As pessoas que irradiam apoio e amor são corretamente reconhecidas como possuindo energia ordenada. Elas são os veículos da intervenção divina. Cada um de nós possui o potencial de ser um desses canais divinos. Uma expansão contemporânea da definição do sacerdócio é servir aos outros refletindo e irradiando o sagrado.

Da *sefirah* Hokhmah, recebemos o impulso de procurar a sabedoria divina, e da *sefirah* Binah, recebemos a energia da compreensão divina. Essas duas forças nos direcionam para que convidemos para nossas mentes conscientes a sabedoria do divino à medida que tomamos decisões. Com certeza, sempre viveremos no mistério - essa é a natureza da vida. Mas se reconhecermos conscientemente o mistério, procuraremos a influência divina.

Quanto mais podemos nos desapegar da nossa tendência aprendida de julgar, mais poderemos abrir as nossas mentes para uma qualidade

de compreensão que é divina na sua origem. O raciocínio humano nunca pode responder os mistérios das nossas vidas. Ele nunca poderá explicar a complexidade de por que as coisas acontecem do jeito que acontecem. Podemos alcançar um senso genuíno de paz na vida somente abandonando a necessidade de saber por que as coisas acontecem em termos de raciocínio humano e abraçando o raciocínio divino: "Deixe-me saber o que eu sou capaz de saber e confiar que, por trás de todos os eventos, por mais dolorosos que eles sejam, existe uma razão de onde o bem pode surgir".

Nível sete: A fusão do chacra do espírito (Sahasrara), o sacramento da extrema-unção e a *sefirah* Keter.

O poder criado por essas três forças arquetípicas transmite para nosso sistema a verdade sagrada *Viva no momento presente*. Como somos criaturas essencialmente espirituais, nossas necessidades espirituais são tão cruciais para nosso bem-estar quanto nossas necessidades físicas, e talvez até mais.

O chacra do espírito nos diz que nossos espíritos são eternos. Somos mais do que nossos corpos físicos, uma verdade que pode ser confortadora durante os terminais da vida que são parte da experiência humana. A aparente relação dos nossos corpos com o tempo cronológico é só uma ilusão, e é tarefa dos nossos espíritos revelar essa ilusão. Não é natural que nosso desígnio divino nos deixe viver tempo demais no passado; um tamanho desequilíbrio cria dobras do tempo que interferem com nossa habilidade de viver no presente e receber a orientação espiritual a cada dia. Essa orientação não fará sentido para nós se nos concentrarmos apenas em desvelar os mistérios do passado. Se vivermos plenamente o momento presente, os mistérios de ontem serão gradualmente desvelados para nós.

Nossos espíritos são atraídos instintivamente para essa verdade sagrada. Podemos receber dessa verdade a inspiração que nos eleva em êxtase. Prosperamos - e somos curados - em momentos estáticos, quando nossos espíritos se tornam mais fortes que nossos corpos e nossos corpos podem responder aos comandos dos nossos espíritos.

A necessidade de viver no momento presente é apoiada pelo sacramento da extrema-unção. Literalmente, esse sacramento foi criado para ajudar as pessoas a liberar seus espíritos antes da morte. Simbolicamente, esse sacramento reconhece a nossa necessidade de chamar de volta nosso espírito, de terminar nossos negócios inacabados, em vários pontos da vida. A energia desse sacramento nos dá a habilidade de liberar nossas experiências passadas para que não "carreguemos os mortos conosco". O poder e simbolismo desse sacramento, portanto, não se limita ao final da vida. Nós violamos sua energia - e nossos corpos e espíritos - quando não resolvemos nossos negócios inacabados. Biologicamente e espiritualmente, precisamos levar todas as coisas à sua conclusão, e podemos chamar essa energia sacramental para nos ajudar a fazê-lo. Depois de qualquer experiência dolorosa e traumática, recebemos orientação interna que pode nos ajudar a liberar o passado e seguir em frente com nossas vidas. Quando escolhemos manter o passado mais vivo do que o presente, interferimos com o fluxo dessa energia. Distorcemos o progresso e portanto enfraquecemos nossos corpos e espíritos. Ficamos doentes por "carregar os mortos" conosco tempo demais.

Da *sefirah* Keter, que simboliza nossa conexão com o mundo do infinito, recebemos o conhecimento de que não existe morte; só há vida. Não deixaremos de encontrar nenhuma das pessoas que se foram antes de nós - esta é uma promessa divina. Fomos feitos para descansar no conforto e poder dessa verdade divina.

Nascemos sabendo essas sete verdades sagradas. Realmente, cada um de nós é essencialmente uma "edição biológica" delas. Nós as aprendemos novamente como crianças através das práticas religiosas das nossas tribos. A medida que amadurecemos, passamos a compreender o seu conteúdo com uma clareza e profundidade cada vez maiores, e somos cada vez mais capazes de responder às suas mensagens. Quando nossa capacidade de interpretar informações simbolicamente cresce, as suas mensagens arquetípicas começam a vir à tona.

As verdades contidas nos ensinamentos das escrituras de diferentes tradições religiosas foram feitas para nos unir e não nos separar. A interpretação literal cria razões para a separação, enquanto a interpretação simbólica - já que todas elas falam do modelo idêntico das nossas naturezas espirituais - nos aproxima. Na sequência em que passamos nossa atenção do mundo externo para o mundo interno, aprendemos a visão simbólica. Por dentro, somos todos iguais, e os desafios espirituais que encaramos são os mesmos. Nossas diferenças externas são ilusórias e temporárias, meras muletas físicas. Quanto mais procuramos o que é igual em todos nós, mais a nossa visão simbólica ganha autoridade para nos dirigir.

Fundir as tradições hindu, cristã e judaica num único sistema com verdades sagradas comuns constitui um sistema de orientação poderoso capaz de fortalecer nossas mentes e corpos e de mostrar como administrar nossos espíritos no mundo.

Na Parte II, os sete chacras serão descritos detalhadamente em termos do seu poder intrínseco, com ênfase especial nos medos que causam a perda desse poder. À medida que for estudando esse material, estude a si mesmo com a intenção de identificar "em que mãos você encomendou seu espírito."

PARTE II
AS SETE VERDADES SAGRADAS

A minha compreensão do sistema de chakras foi desenvolvida a partir do meu trabalho como uma intuitiva médica.* Compartilhar o meu trabalho com leitores deste livro é como levar vocês à minha mente e laboratório. Leve consigo apenas o que parece certo para seu coração e espírito, e deixe o resto para trás.

Na Parte II eu discuto cada chacra separadamente, de modo que você possa se familiarizar com as suas características, importância e conteúdo específicos. Quando analiso uma doença em termos de medicina energética, contudo, também avalio o paciente inteiro, incluindo sintomas físicos e hábitos mentais, relacionamentos e dieta, prática espiritual e carreira. Tenha essa mesma regra em mente quando estudar o sistema energético humano. Uma avaliação energética completa precisa incluir todos os sete chakras, independentemente do local da doença física, assim como todos os aspectos da vida do paciente.

À medida que for lendo sobre os chakras, você verá que as questões envolvidas nos chakras um, dois e três são aquelas com que as pessoas mais gastam sua energia. Não por acaso, a maioria das doenças resulta da perda de energia desses três chakras. Mesmo quando uma doença, como um mal cardíaco ou câncer de mama, se desenvolve na região superior do corpo, a sua *origem* energética geralmente pode ser traçada a padrões de estresse nas questões dos três chakras inferiores, tais como no casamento ou parceria, família ou ocupação. As emoções como a raiva e a fúria nos atingem fisicamente abaixo da cintura, enquanto uma emoção como tristeza não-expressa se associa com doenças acima do peito. Por exemplo, a principal emoção por trás de caroços no seio e

* Existe um número de interpretações diferentes do sistema de chakras, algumas das quais compartilho. O livro de Joseph Campbell, *The Mythic lineage* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974), é um dos mais aceitos. O filósofo transpessoal W. Brygh Joy, M.D., também lida com os chakras em *A Map for the Transformational Journey* (Um mapa para a jornada de transformação) (Tarcher/Putnam 1979). Barbara Ann Brennan os utiliza na sua prática de cura energética em *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field* (Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humano) (Bantam, 1987); e Harish Johari oferece uma interpretação profundamente espiritual em *Chakras: Energy Centers of Transformation* (Chakras: centros energéticos de transformação) (Destiny Books, 1987).

câncer de mama é mágoa, tristeza e negócios emocionais inacabados geralmente relacionados com a nutrição. O arrependimento é uma emoção clássica de um coração partido e afeta energeticamente a área do quarto chacra do corpo. Padrões de estresse também podem envolver a auto compreensão, autoestima e negócios inacabados. Todas essas preocupações estão conectadas primariamente com o primeiro, segundo ou terceiro chacra. O primeiro chacra, porém, é de longe o mais complexo, porque é o início ou o centro energético da raiz do seu corpo.

Anatomia energética

CHACRA	ÓRGÃOS
1	Apoio do corpo físico Base da espinha Pernas, ossos Pés Reto Sistema imunológico
2	Órgãos sexuais Intestino grosso Vértebras inferiores Pelve Apêndice Bexiga Área dos quadris
3	Abdome Estômago Intestino delgado Fígado, vesícula biliar Rins, pâncreas Glândulas supra-renais Baço Meio da espinha

QUESTÕES MENTAIS E EMOCIONAIS	DISFUNÇÕES FÍSICAS
Segurança e estabilidade	Dores crônicas na parte inferior das costas
Habilidade de prover o necessário para a vida	Ciática
Habilidade de cuidar de si	Varizes
Sentir-se em casa	Tumores/câncer no reto
Lei de apoio emocional	Depressão
	Doenças ligadas ao sistema imunológico
Culpa e acusações	Dores crônicas na parte inferior das costas
Dinheiro e sexo	Ciática
Poder e controle	Problemas de obstetrícia/ginecologia
Criatividade	Dores na pelve/na parte inferior das costas
Ética e honra nos relacionamentos	Potência sexual
	Problemas urinários
Confiança	Artrite
Medo e intimidação	Úlceras gástricas e duodenais
Auto-estima, autoconfiança e auto-respeito	Cólon/ problemas intestinais
Carinho com os outros	Pancreatite/diabete
Responsabilidade por tomar decisões	Indigestão, crônica ou aguda
Sensibilidade a críticas	Anorexia ou bulimia
Honra pessoal	Disfunção hepática
	Hepatite
	Disfunção da glândula supra-renal

CHACRA	ÓRGÃOS
4	<p>Coração e sistema circulatório</p> <p>Pulmões</p> <p>Ombros e braços</p> <p>Costelas e seios</p> <p>Diafragma</p> <p>Glândula do timo</p>
5	<p>Garganta</p> <p>Tireóide</p> <p>Traquéia</p> <p>Vértebras cervicais</p> <p>Boca</p> <p>Dentes e gengivas</p> <p>Esôfago</p> <p>Paratireóide</p> <p>Hipotálamo</p>
6	<p>Cérebro</p> <p>Sistema nervoso</p> <p>Olhos, ouvidos</p> <p>Nariz</p> <p>Glândula pineal</p> <p>Glândula pituitária</p>

QUESTÕES MENTAIS E EMOCIONAIS	DISFUNÇÕES FÍSICAS
Amor e ódio	Colapso cardíaco congestivo
Ressentimento e amargura	Infarto do miocárdio (ataque cardíaco)
Tristeza e raiva	Prolapso da
Egocentrismo	válvula mitral
Solidão e dedicação	Cardiomegalia
Perdão e compaixão	Asma/alergia
Esperança e confiança	Câncer de pulmão
	Pneumonia bronquial
	Parte superior das costas, ombros
	Câncer de mama
Escolha e força de vontade	Garganta rouca
Expressão pessoal	Ardência crônica na garganta
Seguir os próprios sonhos	Úlceras bucais
Usar o próprio poder para criar	Dificuldades nas gengivas
Vício	Problemas na junta temporo- mandibular
Julgamento e crítica	Escoliose
Fé e conhecimento	Laringite
Capacidade de tomar decisões	Glândulas inchadas
	Problemas de tireóide
Auto-avaliação	Tumor/hemorragia/derrame cerebral
Verdade	Perturbações neurológicas
Habilidades intelectuais	Cegueira e surdez
Sentimentos de inadequação	Dificuldades na espinha
Abertura às idéias dos outros	
Habilidade de aprender com as experiências	Dificuldades de aprendizado
Inteligência emocional	Ataques

CHACRA	ÓRGÃOS
7	Sistema muscular Sistema ósseo Pele

QUESTÕES MENTAIS E EMOCIONAIS	DISFUNÇÕES FÍSICAS
-------------------------------	--------------------

Habilidade de confiar na vida	Distúrbios energéticos
Valores, ética e coragem	Depressão simbólica
Humanitarismo	Exaustão crônica não ligada a distúrbio físico
Altruísmo	
Capacidade de ver o padrão maior	Extrema sensibilidade a luz, som e outros fatores ambientais
Fé e inspiração	
Espiritualidade e devoção	

1. O primeiro chacra: poder tribal

O conteúdo energético do primeiro chacra, ou chacra Tribal, é o *poder tribal*. A palavra tribo não só é um sinônimo para família mas também um arquétipo, e como tal possui conotações além de "grupo social". Arquetipicamente, a palavra *tribal* indica uma identidade grupai, força grupai, força de vontade grupai e padrões de crenças grupais. Todos esses significados formam o conteúdo do nosso primeiro chacra. O primeiro chacra nos enraíza. É a nossa conexão com as crenças familiares tradicionais que apoiam a formação da identidade e um senso de pertencer a um grupo de pessoas num local geográfico.

Para conectar-se com a energia do seu primeiro chacra, focalize a sua atenção durante alguns minutos em alguma coisa tribal que desperta uma resposta emocional em você.

- escutar o hino nacional
- observar um espetáculo militar
- assistir a um atleta receber uma medalha de ouro nas Olimpíadas
- testemunhar o casamento de alguém importante para você
- saber que uma criança recebeu o seu nome

À medida que você se concentra na experiência que escolheu, esteja consciente de que a área do seu corpo gerando a resposta é o seu chacra tribal.

Localização: Base da espinha (no cóccix)

Conexão energética com o corpo físico: Coluna espinhal, reto, pernas, ossos, pés e sistema imunológico

Conexão energética ao corpo emocional/mental: O primeiro chacra é o fundamento da emoção e da saúde mental. A estabilidade emocional e psicológica se origina na unidade familiar e no primeiro ambiente social. Várias doenças mentais são geradas devido a disfunções familiares, incluindo personalidades múltiplas, desordens obsessivas e compulsivas, depressão e padrões destrutivos como o alcoolismo.

Conexão simbólica/perceptiva: A energia do primeiro chacra se manifesta na nossa necessidade de lógica, ordem e estrutura. A energia nos orienta no tempo e espaço e para nossos cinco sentidos. Na infância percebemos e aprendemos sobre o mundo físico através dos cinco sentidos. A ener-

gia do primeiro chacra tem problemas para interpretar as nossas vidas simbolicamente porque nossos cinco sentidos nos dão percepções literais e fazem com que tomemos as coisas pelo valor superficial. Somente quando amadurecemos é que somos capazes de procurar o significado simbólico dos eventos e relacionamentos.

Conexão com as sefirot/sacramento: A *sefirah* Shekhinah, que literalmente significa a comunidade mística de Israel, simboliza a comunidade espiritual de toda a humanidade. O significado simbólico do sacramento do batismo é honrar a família biológica como sendo sagrada e divinamente escolhida como a tribo apropriada de onde o indivíduo inicia a sua jornada de vida.

Medos principais: Medos associados à sobrevivência física, abandono pelo grupo e perdas de ordem física.

Forças principais: Identidade, ligações e código de honra tribal/familiar; o apoio e lealdade que dá um senso de segurança e conexão com o corpo físico.

Verdade sagrada: A verdade sagrada inerente ao primeiro chacra é que *Tudo é um*. Aprendemos essa verdade e exploramos seu poder criativo através das experiências conectadas a dinâmicas tribais ou grupais. Ela carrega a mensagem de que estamos conectados a toda a vida e que a escolha que fazemos e cada crença que possuímos exercem influência sobre a vida como um todo. O significado simbólico da *sefirah* Shekhinah é que todos nós fazemos parte de uma comunidade espiritual.

Como parte do nosso desenvolvimento e da nossa saúde biológica, essa verdade sagrada possui expressões físicas na honra, lealdade, justiça, elos familiares e grupais, enraizamento, nossa necessidade de um fundamento espiritual e a habilidade de gerenciar o poder físico para a sobrevivência.

Começamos a descobrir que *Tudo é um* quando começamos a viver a vida dentro da nossa tribo ou família. Ser parte de uma tribo é uma necessidade primária, já que somos totalmente dependentes da nossa tribo para necessidades básicas de sobrevivência: comida, abrigo e roupas. Como seres tribais, fomos projetados energeticamente para vivermos juntos, criarmos juntos, aprendermos juntos, ficarmos juntos e precisarmos uns dos outros. Cada um dos nossos ambientes tribais - da nossa tribo biológica, às tribos que formamos com os colegas de trabalho, aos elos tribais com os amigos -

oferece ambientes físicos essenciais onde podemos explorar o poder criativo dessa verdade.

Cultura tribal

Ninguém inicia a vida como um "indivíduo" consciente, com força de vontade consciente. Essa identidade surge muito depois em vários estágios que vão da infância à maturidade. Iniciamos a vida como parte integrante de uma tribo. Fazemos ligações com a consciência tribal e com a força de vontade coletiva absorvendo suas forças e fraquezas, crenças, superstições e medos.

Através de nossas interações com a família e com outros grupos, aprendemos o poder de compartilhar uma crença com outras pessoas. Também tomamos conhecimento de como pode ser doloroso estar excluído do grupo e da sua energia. Assimilamos, igualmente, o poder de compartilhar um código moral e ético passado de geração a geração. Esse código de comportamento guia as crianças da tribo durante seus anos de desenvolvimento, oferecendo um senso de dignidade e adequação.

Se as experiências tribais nos interconectam energeticamente, o mesmo acontece com as atitudes tribais, sejam elas percepções sofisticadas como "Somos todos irmãos e irmãs" ou superstições como "O número 13 dá azar".

O poder tribal, e todas as questões relacionadas a ele, está conectado energeticamente à saúde do nosso sistema imunológico, assim como às nossas pernas, ossos, pés e reto. Simbolicamente, o sistema imunológico faz pelo corpo físico exatamente o que o poder tribal faz pelo grupo: protege o nosso corpo de influências externas potencialmente danosas. Doenças relacionadas com o sistema imunológico, dores crônicas e outras dificuldades com o esqueleto são energeticamente ativadas por fraquezas em indivíduos com problemas pessoais tribais. Desafios tribais difíceis fazem com que percamos poder primariamente do nosso primeiro chacra, tornando-nos suscetíveis - caso um desafio se transforme numa fonte de extrema tensão - a doenças relacionadas com o sistema imunológico, desde o resfriado comum ao lúpus.

O chacra tribal representa uma conexão tanto com experiências grupais positivas quanto com negativas. As epidemias são experiências grupais negativas a que podemos nos tornar energeticamente suscetíveis se os medos

e atitudes do nosso próprio primeiro chacra forem semelhantes àqueles do "primeiro chacra" geral da nossa cultura. No nível da cultura ou da tribo social, epidemias viróticas ou de outros tipos mostram as questões atuais assim como a saúde do "sistema imunológico" geral. Esse ponto é essencial, porque cada um de nós está conectado através das atitudes do nosso primeiro chacra à nossa cultura e às suas atitudes.

Um exemplo dramático da capacidade energética de uma tribo social de manifestar uma doença foi a epidemia de pólio nas décadas de 1930 e 1940. Em outubro de 1929, a economia americana entrou em colapso e a Grande Depressão começou, afetando toda a nação. Ao descreverem como o povo americano estava se sentindo, jornalistas e políticos, executivos e trabalhadores, homens e mulheres relataram a si mesmos como estando "paralisados" pelo desastre econômico.

No início dos anos 30 a epidemia da pólio veio à tona - simbolicamente representando o espírito aleijado da nação enquanto comunidade. Aqueles que se sentiram mais atingidos, pela poliomielite ou por medo dela, foram energeticamente os mais suscetíveis ao vírus da pólio. Como as crianças absorvem a energia da sua tribo, as crianças americanas estavam tão suscetíveis à doença virai quanto a intranquilidade econômica.* *Tudo é um:* quando toda uma tribo é contaminada pelo medo, essa energia se estende às suas crianças.

Esse senso de estar paralítico foi tão rapidamente tecido na psique tribal que os eleitores americanos chegaram mesmo a votar num presidente vítima da poliomielite, Franklin D. Roosevelt, um símbolo vivo tanto da fraqueza

***A autora faz um jogo de palavras com a palavra *disease*, "doença", vendo-a *dis-ease*, "intranquilidade". (N. doT.)**

física quanto da resistência indomável. Foram necessários um evento tribal físico e a experiência de força física, a Segunda Guerra Mundial, para curar o espírito tribal norte-americano. O senso de heroísmo e de unidade tribal, sustentado pelo súbito aumento de empregos, restaurou o orgulho e a honra de cada membro da tribo.

No final da guerra, a nação americana ganhou novamente um papel de liderança global. Na verdade, os Estados Unidos tornou-se o líder do mundo livre porque desenvolveu armas nucleares - uma posição que trouxe muito orgulho e poder para o chacra Tribal da nossa cultura. Mais uma vez, essa recuperação foi refletida na linguagem dos oradores tribais que descreveram sua cultura recém curada como "de pé mais uma vez" em termos econômicos. Com essa mudança de consciência, refletindo um espírito tribal curado, o vírus da pólio pôde ser derrotado. O espírito da tribo acabou sendo mais forte do que o vírus. Não foi por acaso que Jonas Salk descobriu a vacina para a pólio no início dos anos 50.

Um exemplo mais contemporâneo dessa mesma dinâmica é o vírus HIV. Nos Estados Unidos este vírus é mais presente entre usuários de drogas, prostitutas e a população homossexual. Em outros países, tais como a Rússia e numerosas nações africanas, ele se desenvolve entre aqueles cuja qualidade de vida mal permite sua sobrevivência. Na América Latina, o vírus aparece entre mulheres de classe média que estão casadas com homens infiéis. Esses homens não são homossexuais declarados, mas fazem sexo com outros homens como um exercício de "masculinidade". Aqueles que contraem esse vírus, independentemente da situação econômica, compartilham um senso comum de vitimização pela cultura tribal.

Embora todos tenham sido vitimizados por alguma coisa ou por alguém, essa consciência de vítima reflete um sentimento de impotência dentro da cultura tribal, seja por causa de uma preferência sexual, falta de dinheiro, ou falta de status social. As mulheres latino-americanas acreditam que não têm como se proteger, mesmo aquelas casadas com homens de sucesso, não podem desafiar o comportamento dos maridos porque a sua cultura ainda não dá valor para a voz feminina. Visto simbolicamente, o vírus HIV emergiu na cultura norte-americana justamente quando o tema da vitimização tornou-se divulgado. A energia cultural do nosso próprio país está sendo esgotada pela necessidade que alguns têm de se sentirem fortalecidos à custa de outros, considerados menos valiosos. Os desafios à nossa imunidade biológica seguiram esse comportamento.

Para mantermos a saúde do nosso primeiro chacra individual devemos abordar nossas questões tribais pessoais. Se nos sentimos vitimizados pela

sociedade, por exemplo, devemos lidar com essa percepção negativa de modo que ela não faça com que percamos energia. Por exemplo, podemos conseguir apoio terapêutico, nos tornarmos hábeis em alguma ocupação, procurar uma visão mais simbólica da nossa situação ou nos tornarmos politicamente ativos para alterar as atitudes da sociedade. Alimentar a amargura para com nossa tribo cultural envolve nossa energia em um conflito interno contínuo que bloqueia o acesso ao poder curador de *Tudo é um*.

Nossas respectivas tribos nos introduzem à vida "no mundo". Elas nos ensinam que o mundo é seguro ou perigoso, abundante ou cheio de pobreza, educado ou ignorante, um lugar a ser saqueado ou presenteado. As tribos transmitem suas percepções sobre a natureza da própria realidade - por exemplo, que essa vida é apenas uma entre muitas, ou que é a única vida que existe. As nossas tribos "ativam" nossos processos de pensamento. Finalmente, elas ensinam suas atitudes para com outros grupos religiosos, étnicos ou raciais.

Todo mundo já ouviu generalizações étnicas como "todos os alemães são organizados", ou "todos os irlandeses são grandes contadores de histórias". Todos nós ouvimos alguma referência sobre Deus ou sobre o mundo invisível e como eles interagem conosco, tais como "não deseje o mal para ninguém, porque ele vai voltar para você", ou "nunca ria de ninguém porque Deus pode puni-lo". Também absorvemos numerosas percepções ligadas ao gênero, como por exemplo "os homens são mais espertos que as mulheres" ou "todos os garotinhos gostam de esportes, e todas as garotinhas gostam de brincar com bonecas".

As crenças tribais que herdamos são uma combinação da verdade e da ficção. Muitas delas, como, por exemplo, "o assassinato é proibido", possuem valor eterno. Outras não possuem essa qualidade de verdade eterna e são mais paroquiais, projetadas para manter as tribos separadas umas das outras, em violação da verdade sagrada *Tudo é um*. O processo do desenvolvimento espiritual nos desafia a manter as influências tribais positivas e descartar o resto.

Nosso poder espiritual cresce quando somos capazes de ver além das contradições inerentes aos ensinamentos tribais e buscar um grau superior de verdade. Cada vez que nos movemos rumo à consciência simbólica, influenciaremos positivamente nossa energia e sistemas biológicos. Também contribuímos com energia positiva ao grande corpo coletivo da vida - a tribo global. Pense neste processo de amadurecimento espiritual como uma "homeopatia espiritual".

As consequências energéticas dos padrões de crença

Independentemente da "verdade" das crenças familiares, cada uma delas dirige uma parcela da nossa energia para um ato de criação. Cada crença e cada ação possuem uma consequência direta. Quando compartilhamos padrões de crenças com grupos de pessoas, participamos de um evento energético e físico criado por esses grupos. Essa é a expressão criativa e simbólica da verdade sagrada *Tudo é um*. Dando o nosso apoio a um candidato a cargo político, e esse candidato vence, sentimos que nossa energia e apoio físico ajudaram; além do mais, temos alguma sensação de que ele ou ela representam nossas preocupações - que é uma maneira de experimentar fisicamente o poder da unidade na verdade *Tudo é um*.

Carl Jung observou, certa vez, que a mente grupai é a forma "mais baixa" de consciência, porque os indivíduos envolvidos numa ação grupai *negativa* raramente ou nunca aceitam a responsabilidade pelo seu papel e ações. Essa realidade é o lado sombrio da verdade *Tudo é um*. Na verdade, as leis tribais não-escritas dizem que os líderes aceitam a responsabilidade, e não os seguidores. Os julgamentos de Nuremberg depois da Segunda Guerra Mundial são um exemplo clássico das limitações da responsabilidade tribal. A maioria dos réus nazistas acusados de organizar e conduzir o genocídio de onze milhões de pessoas (sendo seis milhões de judeus) declarou que estava apenas "cumprindo ordens". Sem dúvida, na ocasião, eles se orgulhavam da sua habilidade de realizar suas responsabilidades tribais, mas foram completamente incapazes de aceitar quaisquer responsabilidades pessoais nos julgamentos. Dado o poder das crenças unificadas - certas ou erradas - é difícil discordar da nossa tribo de nascimento. Aprendemos a fazer escolhas que recebam a aprovação tribal, a adotar suas atividades sociais, modo de vestir e atitudes. Simbolicamente, essa adaptação reflete a união da força de vontade individual com a força de vontade grupai. É um sentimento poderoso estar num grupo de pessoas ou família com quem nos sentimos espiritual, emocional e fisicamente confortáveis. Essa união nos fortalece e aumenta nosso poder pessoal e força criativa - e ela continua enquanto tomarmos decisões coerentes com as do grupo. Unimos para criar.

Ao mesmo tempo, temos dentro de nós um desejo congênito incessante de explorar nossas habilidades criativas, de desenvolver nosso poder e autoridade individuais. Esse desejo é o impulso por trás da nossa luta para nos tornarmos *conscientes*. A jornada universal humana é de conscientização do

nosso poder e de como utilizá-lo. Tornar-se consciente da responsabilidade inerente a esse poder de escolha representa o cerne dessa jornada.

Segundo uma perspectiva energética, tornar-se consciente exige resistência. É algo extremamente desafiador, e muitas vezes doloroso, avaliar nossas próprias crenças pessoais e nos separarmos daqueles que não apoiam mais nosso crescimento. Mas faz parte da natureza da própria vida que a mudança seja constante, e não apenas a mudança física e externa. Também mudamos por dentro; ultrapassamos certos padrões de crença e fortalecemos outros. Os primeiros padrões de crença que desafiamos são tribais, porque nosso desenvolvimento espiritual segue a estrutura do nosso sistema energético; limpamos nossas ideias de baixo para cima, começando com as mais antigas e básicas.

Avaliar nossas crenças é uma necessidade espiritual e biológica. Nossos corpos físicos, mentes e espíritos precisam de ideias novas para prosperar. Algumas tribos possuem uma consciência muito pequena da importância do exercício e da nutrição saudável, por exemplo, até que um membro da família desenvolva uma doença. Um novo regime físico e uma dieta mais apropriada podem ser receitas para a pessoa doente. Uma realidade inteiramente diversa introduz nas mentes e corpos dos outros membros da família a necessidade de fazer escolhas mais responsáveis e conscientes no seu cuidado pessoal. Um exemplo disso é aprender a apreciar a autoridade curadora da nutrição e do exercício.

Vistas simbolicamente, nossas crises de vida nos dizem que precisamos nos livrar de crenças que não servem mais para o nosso desenvolvimento pessoal. Esses pontos em que precisamos escolher mudar ou estagnar são nossos maiores desafios. Cada nova encruzilhada significa que entramos num novo ciclo de mudanças - seja ele adotar um novo regime de saúde ou uma nova prática espiritual. E a mudança inevitavelmente significa abandonar pessoas e locais familiares e seguir adiante para uma nova fase da vida.

Muitas pessoas que encontro nos meus *workshops* estão presas entre dois mundos: o velho mundo que elas precisam deixar para trás e o novo mundo onde têm medo de entrar. Somos atraídos para um nível mais elevado de "consciência", mas ao mesmo tempo achamos isso assustador, porque significa que precisamos assumir a responsabilidade pessoal por nós mesmos - e por nossa saúde, carreira, atitudes e pensamentos. Uma vez que tenhamos

aceitado a responsabilidade pessoal por pelo menos uma área de nossas vidas, nunca mais poderemos usar o "raciocínio tribal" como uma justificativa para o nosso comportamento.

Na consciência tribal, a responsabilidade pessoal não existe em termos bem definidos, de modo que é muito mais fácil evitar as consequências das escolhas pessoais no meio tribal. A responsabilidade tribal se estende apenas às áreas *físicas* das nossas vidas, o que significa que os indivíduos devem prestar contas pelas suas finanças, preocupações sociais, relacionamentos e ocupações. A tribo não exige que os membros assumam responsabilidade pessoal por atitudes herdadas. De acordo com o raciocínio tribal, é aceitável desculpar os preconceitos de um indivíduo dizendo "todo mundo na minha família pensa dessa maneira". É extremamente difícil desistir da zona de conforto que acompanha essas desculpas; simplesmente pense na quantidade de vezes que você disse "todo mundo faz isso, então por que não posso fazê-lo?" Essa desculpa é a forma mais primitiva da verdade sagrada *Tudo é um*, e costuma ser usada para fugir da responsabilidade por todo tipo de atos imorais, desde a evasão de impostos ao adultério ou ficar com o troco que veio a mais. Indivíduos espiritualmente adultos, porém, não podem mais utilizar o raciocínio tribal. A evasão de impostos torna-se um ato deliberado de furto; o adultério torna-se uma quebra consciente do voto matrimonial; e ficar com o troco extra é igual a roubar a loja.

Muitas vezes é necessário examinar os nossos apegos aos preconceitos tribais antes que a cura possa começar. Um homem chamado Gerald me contatou para uma leitura, dizendo que estava exausto. Avaliei sua energia, e recebi a impressão de que ele tinha um tumor maligno no seu cólon. Perguntei se ele já tinha passado por algum exame médico; ele hesitou durante um momento e depois disse que acabara de receber um diagnóstico de câncer no cólon. Falou que precisava da minha ajuda para conseguir acreditar que poderia ser curado. Parte da sua personalidade estava tentando desligar-se da atitude da sua tribo quanto ao câncer, porque todas as pessoas da sua família que tiveram câncer acabaram morrendo. Nem ele nem sua família acreditavam que o câncer poderia ser curado. Falamos sobre um número de maneiras como ele poderia receber ajuda, como as muitas terapias que ajudam as pessoas a desenvolver uma atitude positiva através de visualizações - tentando

fazê-las. O mais importante era que Gerald já tinha intuitivamente reconhecido que a sua conexão energética com sua atitude tribal era um problema tão sério quanto a própria doença.

Desafiando o poder tribal tóxico

Com a nossa tribo aprendemos a lealdade, honra e justiça - atitudes morais essenciais para nosso bem-estar e senso de responsabilidade pessoal e grupai. Cada uma delas expressa a verdade sagrada do primeiro chacra, sacramento, e *sefirah*: *Tudo é um*. Contudo, cada uma delas pode tornar-se destrutiva ou tóxica se for interpretada de maneira errada.

Lealdade

A lealdade é um instinto, uma lei não-escrita que serve de apoio para os membros da tribo, particularmente em tempos de crise. Portanto, faz parte do sistema do poder tribal, e muitas vezes exerce um papel mais importante que o amor. Você pode sentir lealdade para com um membro da família que não ama, e pode sentir lealdade para com pessoas com quem compartilha o sentimento étnico, mesmo que não as conheça pessoalmente. Uma expectativa de lealdade de um grupo possui um enorme poder sobre um indivíduo, especialmente quando sentimos conflitos quanto aos nossos deveres.

Numa leitura que fiz para um jovem que reclamava de fadiga crônica, recebi a impressão de que suas pernas estavam simbolicamente na sua cidade natal; o seu primeiro chacra estava literalmente transferindo a força da parte inferior do seu corpo e do seu espírito de volta para sua cidade natal. O resto do corpo estava com ele, por assim dizer, onde ele presentemente vivia, e essa fragmentação era a causa da sua fadiga crônica. Quando contei a ele minha impressão, ele observou que nunca desejara realmente deixar sua cidade natal porque sua família dependia dele, mas que fora transferido pela sua firma. Perguntei se ele gostava do seu emprego. Ele respondeu, "mais ou menos". Sugerir então que se demitisse e voltasse para casa, já que ele investira muito pouco na sua ocupação. Dois meses depois, recebi uma carta dele. Alguns dias depois da nossa conversa, dizia a carta, ele entregara sua demissão e voltara para casa na mesma semana. A sua fadiga crônica estava curada, e muito

embora não houvesse encontrado ainda outro trabalho, estava sentindo-se ótimo.

A lealdade é uma bela qualidade tribal, especialmente quando é consciente, um compromisso que serve ao indivíduo tanto quanto ao grupo. Extremos de lealdade que danificam a capacidade do indivíduo de se defender, contudo, agem como padrões de crença dos quais devemos nos livrar. O caso que contarei em seguida envolve uma violação tribal primária e exemplifica o significado simbólico do sacramento do Batismo.

Tony, de 32 anos, é o filho de dois imigrantes da Europa oriental. Ele tinha cinco anos de idade quando sua família se mudou para os Estados Unidos, e tinha seis irmãos. Durante os primeiros anos estabelecidos no país, seus pais passaram por extremas dificuldades para satisfazer as necessidades básicas da família, incluindo a alimentação. Aos oito anos, Tony conseguiu um emprego numa loja de doces local ajudando com pequenas tarefas de manutenção.

A família de Tony ficou extremamente agradecida com os dez dólares extras por semana. Depois de dois meses, o garoto estava trazendo para casa quase vinte dólares por semana e sentindo orgulho de si mesmo - ele podia ver o quanto os seus pais apreciavam sua contribuição para as despesas da família. Mas quando essa dinâmica de apreciação já estava estabelecida, o proprietário da loja começou a fazer avanços sexuais para Tony. Eles começaram como contatos físicos sutis, mas eventualmente levaram a uma situação em que o pedófilo controlava totalmente o menino. Tony logo foi totalmente dominado, a ponto de precisar ligar para o proprietário da loja todas as noites para garantir que tudo era ainda "segredo deles".

A medida que sua vida dupla continuava, o estado psicológico de Tony tornava-se compreensivelmente frágil. Ele sabia que seus frequentes encontros com o "homem dos doces" eram imorais, no entanto a sua família agora contava com a sua contribuição mensal de quase cem dólares. Tony, finalmente, encontrou a coragem de descrever para sua mãe - em detalhes limitados - o que ele precisava fazer para ganhar seu salário mensal. Sua mãe respondeu proibindo-o de voltar a falar nessas coisas. Os membros da família estavam contando que ele mantivesse o emprego, disse ela.

Tony continuou na loja de doces até os treze anos de idade. Os efeitos dos abusos que sofreu se estenderam para sua vida escolar. Ele mal conseguiu

passar no segundo ano do segundo grau, e aos quinze anos tinha abandonado o estudo. Para ganhar dinheiro Tony arrumou um emprego como aprendiz de operário de construção e, simultaneamente, começou a beber.

O álcool ajudou Tony a reprimir suas horríveis experiências de abuso sexual e acalmou seus nervos. Ele começou a beber toda noite depois do trabalho. Aos dezesseis anos era um consumado lutador de rua e o encenqueiro da vizinhança. A polícia local levou-o para casa várias vezes por iniciar brigas e por pequenos atos de vandalismo. A sua família tentou forçá-lo a parar de beber, mas não conseguiu. Durante um incidente em que os amigos de Tony o trouxeram para casa depois de uma noite de bebedeira, ele gritou de raiva com seus pais e irmãos por não o terem socorrido do "homem dos doces". Ele sabia que sua mãe contara ao seu pai sobre o abuso sexual, porque mesmo sem dizer a Tony que deixasse o emprego, seus pais proibiram seus irmãos mais novos de ir àquela loja. E, mais tarde, ele percebeu que seus irmãos também compreenderam o que tinha acontecido, mas que tratavam o fato como piada, ocasionalmente dando a entender que ele tinha gostado.

Aos 25 anos, Tony começou sua pequena firma de construção; ele e sua equipe de quatro homens executavam pequenas obras de reparos nas casas da vizinhança. Ele conseguiu manter seu negócio com relativo sucesso até os 28 anos. Nessa época o seu alcoolismo tornou-se tão grave que causou ataques de paranoia em que acreditava que demônios o estavam cercando, querendo que ele se suicidasse. Aos 29 anos, Tony perdera a firma e sua casa. Como um mecanismo de compensação, voltou-se totalmente para o álcool.

Conheci Tony apenas um mês depois da sua volta ao trabalho. Ele tinha sido contratado para reparar uma casa vizinha, e nos encontramos de maneira acidental. Mesmo enquanto dava as ordens para sua pequena equipe, ele bebia no trabalho. Fiz um comentário sobre isso, e ele respondeu: "você também beberia, se tivesse as minhas memórias." Olhei para ele, e pela sua postura corporal soube instantaneamente que fora molestado quando criança. Perguntei se ele queria falar sobre sua infância; por algum motivo, ele se abriu, e aquele capítulo sombrio de sua vida foi posto para fora.

Depois disso, voltamos a nos encontrar para falar sobre seu passado. Ao escutá-lo percebi que o sofrimento de saber que sua família não tinha tentado ajudá-lo era maior do que a dor do abuso sexual. Na verdade, sua família agora o considerava um bêbado e acreditava que ele seria sempre um fracasso.

A dor da traição familiar o estava destruindo. Curiosamente, ele já perdoara o homem dos doces. O seu negócio inacabado era com sua família.

Dois meses depois do nosso encontro, Tony decidiu por conta própria que entraria num programa de tratamento para alcoólatras. Depois de completar o tratamento, entrou em contato comigo e compartilhou o impacto curador das sessões terapêuticas do programa. Ele sabia que agora teria que lidar com os sentimentos negativos sobre sua família.

Nos círculos terapêuticos, a reconciliação muitas vezes significa confrontar pessoas com quem você tem negócios inacabados e limpar suas feridas na frente deles. No melhor dos casos, as pessoas que feriram você pedirão desculpas, e acontecerá alguma forma de renovação ou conclusão. Contudo, Tony percebeu que sua família nunca seria capaz de reconhecer a maneira como o traíra. Seus pais, particularmente, teriam vergonha demais até mesmo para ouvir sua história. Eles eram emocionalmente incapazes de admitir que sabiam o que ele precisara fazer para ganhar aquele dinheiro há tantos anos. Em vez disso, Tony voltou-se para a oração e continuou na psicoterapia.

Após um ano de sobriedade e dedicação à oração, ele me contou que a raiva que sentia da família se fora. Acreditei nele. Com medo de sobreviver num país novo e com pouquíssimo dinheiro, os seus pais, disse ele, talvez tivessem feito a única escolha dentro de sua capacidade. Ele se esforçou para reatar os laços com sua família, e à medida que seu novo negócio crescia, a família falava com orgulho do seu sucesso. Para ele, isso apresentava um pedido de desculpas pelos fatos ocorridos há muito tempo.

Tony foi capaz de abençoar sua família e vê-la como a fonte da força que ele descobriu dentro de si mesmo. A sua jornada do ostracismo para a cura, amor e aceitação incorpora o significado simbólico do sacramento do batismo.

Outro homem, George, foi a um dos meus *workshops* porque a sua esposa o pressionara.

Ele não era um participante típico. Apresentou-se como um "espectador", e deixou claro, desde o início, que todo aquele "hocus-pocus" era do interesse da sua mulher e não dele.

Comecei o *workshop* com uma introdução sobre o sistema de energia humano. George ficou fazendo palavras cruzadas. Ele tirou uma soneca na parte da palestra sobre o relaciona- mento entre atitudes e saúde física. No intervalo

ofereci-lhe uma xícara de café. "Está interessado num cafezinho?", perguntei, esperando que ele compreendesse a indireta de que prefiro que meus estudantes fiquem com os olhos abertos.

Depois do intervalo me voltei para o primeiro chakra e a natureza da influência tribal. George se endireitou na cadeira. De início pensei que fosse a cafeína batendo, mas enquanto falava sobre a influência da programação que sofremos na infância sobre nossa constituição biológica, George observou: "quer dizer que todas as coisas que meus pais me disseram ainda estão no meu corpo?" O seu tom beirava o sarcasmo, mas ficou claro que alguma coisa naquele tema o mobilizara.

Respondi que talvez nem tudo que seus pais haviam lhe dito ainda estivesse no seu campo energético, mas que certamente muitas coisas ainda estavam. "Por exemplo", disse eu, "que memórias você tem do modo como seus pais lidaram com a velhice?" Perguntei isso porque George acabara de fazer sessenta anos.

Silenciosamente, todos os participantes do *workshop* esperaram pela resposta de George. Assim que ele percebeu que tinha a atenção deles, ele ficou quase infantil e muito tímido. "Não sei. Nunca pensei sobre isso."

"Bem, pense sobre isso agora", retorqui, e repeti a pergunta. A esposa de George estava na beira da cadeira, querendo responder por ele. Olhei para ela com cara de "nem pense nisso" e ela voltou a se recostar.

"Não sei o que dizer. Meus pais sempre me mandaram trabalhar muito e poupar meu dinheiro, porque tinha que ser capaz de cuidar de mim mesmo na velhice."

"E quando você pretende ficar velho?", indaguei. George não conseguiu responder a essa pergunta, então a repeti em outras palavras. "Quando foi que seus pais envelheceram?"

"Quando chegaram aos sessenta, naturalmente."

"Então foi nessa época que você decidiu ficar velho, quando chegasse aos sessenta."

"Todo mundo fica velho quando chega aos sessenta", respondeu George. "A vida é assim. É por isso que nos aposentamos aos sessenta anos, porque envelhecemos."

A discussão da tarde foi aberta pelos comentários de George. Ele compartilhou com o grupo que sempre acreditara que a velhice começava aos sessenta porque essa mensagem foi continuamente reforçada pelos seus pais, que não chegaram aos setenta anos.

Falamos sobre o que significava desligar-se de um padrão de crenças que não é verdadeiro mas que, apesar disso, tem "poder" sobre nós. Para a surpresa de todos, incluindo a sua esposa e eu mesma, George compreendeu a ideia imediatamente, como se alguém houvesse lhe presenteado com um novo brinquedo. "Você quer dizer que se eu me desligar, como você diz, de uma ideia, essa ideia não vai mais mandar na minha vida?"

O momento mais importante aconteceu quando George olhou para sua esposa e disse: "Não quero mais ser velho, e você?" Sua esposa começou a rir e chorar ao mesmo tempo - assim como o *workshop* inteiro. Ainda não posso explicar o modo como a compreensão de George "decolou" tão rápido. Raramente vi alguém compreender alguma coisa tão ligeiro e tão profundamente quanto ele ao reconhecer que a razão principal do seu envelhecimento era achar que precisava envelhecer aos sessenta anos. George passou a apreciar a vida depois que começou a honrar seu próprio senso de velhice em vez de ser dominado pelo conceito da sociedade.

Honra

Uma tribo é ligada não só pela lealdade como também pela honra. A honra é um acordo sobre um código de comportamento moral, ético e social que estabelece um padrão de estilo de vida que mantêm juntos os membros de uma tribo de uma maneira poderosa. O código de honra de cada tribo é uma combinação de tradições e rituais étnicos e religiosos. Os rituais como o Batismo ou outras bênçãos tribais ligam energeticamente os novos membros ao poder espiritual do grupo. Um senso de honra irradia força dentro de nós, nos alinha com nosso sangue e relações étnicas, e ensina o significado de manter nossa palavra e agir com integridade.

Embora a honra não costume ser considerada um componente da saúde, vim a acreditar que ela pode ser um dos mais essenciais, igual até mesmo ao amor. Um senso de honra contribui com uma energia muito vigorosa e positiva para os nossos sistemas espirituais e simbólicos, para o sistema imunológico e para os nossos ossos e pernas. Sem honra é muito difícil, se não impossível, que um indivíduo possa erguer-se com orgulho e dignidade, porque ele não possui um quadro de referências para seu comportamento e escolhas, e portanto não pode confiar em si mesmo ou nos outros.

Um senso de honra faz parte daquilo que uma tribo ensina aos seus membros sobre o ritual tribal básico que é o casamento. Como disse uma mulher, que era o último membro da sua família, "meu pai me mandou, enquanto morria, que promettesse a ele que teria um filho. Disse a ele que não tinha encontrado um homem com quem quisesse me casar. As suas últimas palavras para mim foram: 'case-se com qualquer um, apenas continue com a família'."

A maneira como parceiros casados se comportam ensina os padrões éticos para a próxima geração. O adultério é proibido; no entanto, os anciãos da tribo que estão cometendo adultério dão aos filhos a permissão de quebrar essa regra quando também forem adultos. Um pai sustenta a família; mas um pai que abandona sua responsabilidade deixa as crianças com uma ideia muito distorcida de compromisso e responsabilidade. As pessoas são ensinadas a tratar umas às outras com respeito; mas quando os pais não mostram respeito, produzem filhos que se tornam adultos desrespeitosos. Sem a estabilidade moral de um código de comportamento honorável, as crianças tornam-se adultos que não podem criar vidas estáveis para si mesmos.

Você precisa ser capaz de dar sua palavra e mantê-la - seja para outra pessoa ou para si mesmo. Precisa ser capaz de confiar em si mesmo para completar alguma coisa e honrar seus compromissos. Quando você não confia em si mesmo, tudo e todos ao seu redor parecem temporários e frágeis, porque é assim que você está por dentro. Um homem disse: "não quero viver do mesmo modo que meus pais viveram, sempre mentindo um para o outro. Mas eu fico achando que de alguma maneira herdei esse traço e que, na circunstância certa, vou me comportar da mesma maneira." A ausência de honra individual se estende além dos limites das tribos pessoais para a sociedade em geral.

Conheci Sam num *workshop*, onde ele compartilhou abertamente a história de sua vida. Ele havia crescido na pobreza, sem uma figura paterna. Precisava desesperadamente ser um líder, mesmo que fosse um líder de gangue, o que acabou sendo sua maneira de ter um senso de honrar. Ele ganhava quase 75 mil dólares por semana como um grande traficante de drogas. Tinha uma equipe de "empregados" que o ajudava em transações envolvendo grandes somas de dinheiro.

Certo dia, enquanto dirigia seu carro, Sam ligou o rádio num *talk show*. Quando estava prestes a mudar de estação, a entrevistada comentou sobre a existência de anjos. Ela disse que cada pessoa tem um anjo da guarda, e que esses anjos nos protegem e assistem a todas as nossas atividades. Como Sam relembrou mais tarde, "eu não queria mais ouvir falar desse negócio, mas subitamente passei a pensar mais nas histórias que minha avó contava quando estava crescendo, sobre um anjo da guarda sempre tomando conta de mim. Tinha esquecido tudo isso até escutar aquela mulher falando no rádio".

Sam estava a caminho de uma entrega de drogas, só que agora tinha a sensação incômoda de que seu anjo estava vendo tudo o que fazia. "A única coisa que fiquei pensando naquele dia foi quando eu morrer como vou explicar o que fazia para ganhar a vida?"

Pela primeira vez na sua vida, Sam sentiu que tinha um Problema que não sabia resolver. "Quero dizer, eu tinha um bando de gente contando comigo para ganhar dinheiro. Não podia simplesmente dizer: 'ei, escutem só, temos que mudar as coisas porque têm esses anjos tomando conta da gente, e não queremos deixá-los zangados'. Eram uns caras durões, e eu não sabia como sair dessa situação."

Certa noite, alguns dias após aquele programa de rádio, Sam bateu num poste com seu carro e se machucou seriamente nas pernas e na parte de baixo das costas. Os seus "empregados" garantiram a ele que continuariam com o negócio, mas Sam viu o acidente como sua oportunidade de mudar a direção da sua vida. Seus médicos disseram que para recuperar o uso das pernas seria um processo longo e demorado, e que ele poderia ter que suportar dores crônicas pelo resto da sua vida. Sam começou a ler livros sobre cura - e sobre anjos.

"Eu tinha a impressão de que se promettesse nunca mais voltar às ruas, conseguiria curar minhas pernas. Disse aos meus rapazes que não suportava mais a pressão, e por algum motivo eles acreditavam em mim. Acho que foi porque eles queriam a minha parte do negócio, e por mim estava tudo bem. Mudei-me da vizinhança e assim que pude comecei uma vida nova."

Sam eventualmente se envolveu com outro tipo de "ganguê" - um grupo jovem que conheceu à noite na ACM da vizinhança. Ele se dedicou a ajudá-los a evitar a vida que levava anteriormente. "Eu mal ganhava dinheiro em comparação com o que costumava faturar, mas pude acreditar que isso não

tinha nenhuma importância. E me virava. E quando vejo esses garotos e eles me falam sobre seus sonhos, digo a eles que tudo é possível, porque sei que é verdade. Até mesmo conto a eles sobre como é importante se orgulharem do que fazem, e às vezes falo a eles sobre seus anjos. Esses garotos fazem com que eu sinta que tenho uma finalidade na vida. Nunca senti isso antes, e vou te contar, é um barato muito melhor do que qualquer droga que já vendi. Pela primeira vez na minha vida, eu sei o que é estar limpo até a alma e ter orgulho de quem sou." Ele se tornou um tipo diferente de "líder de gangue", inspirando honra entre as crianças com quem trabalha.

Sam agora caminha mancando, mas está caminhando. Ele comentou, brincando: "quem diria que eu andaria muito melhor mancando?" Ele ainda experimenta dias de dor, como ele os chama, mas a sua atitude para com a vida é de infinita felicidade. Ele inspira todos que o conhecem, e irradia uma qualidade de autoestima que vem de amar genuinamente sua vida. Não tenho dúvidas de que a sua cura foi aumentada por descobrir um sentido para sua vida.

Justiça

As nossas tribos nos apresentaram o conceito de justiça; geralmente a lei de "olho por olho", ou "faça aos outros o que gostaria que eles fizessem com você", ou a lei do carma: "tudo que vai, acaba voltando". A justiça tribal mantém a ordem social e pode ser resumida da seguinte maneira: é justo buscar vingança por ações nocivas e sem causa; é justo fazer tudo que for necessário para proteger a si mesmo e à sua família; é justo ajudar outros membros da família em ações de proteção ou vingança. É injusto pôr qualquer membro da família em risco por lucro pessoal; é injusto não executar um comando tribal; é injusto ajudar qualquer pessoa que a tribo reconheça como uma ameaça. A regra contra envergonhar a família exerce uma força extremamente controladora sobre cada membro.

Quando um membro da tribo realiza algo de valor para o grupo, os outros membros automaticamente compartilham uma "recompensa energética". Não é incomum que um membro da tribo "viva do poder" de outro membro da tribo que ganhou uma reputação pública. "O que há num nome?", perguntamos às vezes, ironicamente. Mas há muita coisa num

nome - a energia do orgulho ou vergonha que é transmitida pelo primeiro chacra de uma pessoa. Violar a justiça tribal, por outro lado, pode causar uma perda de poder no sistema energético de um indivíduo - tanto que ele pode sentir-se permanentemente "desterrado", e ter dificuldade de formar conexões com outras pessoas.

A tribo costuma acreditar que existe uma razão "humanamente lógica" para explicar por que as coisas acontecem do modo como acontecem. Essas crenças causam um terrível sofrimento. Algumas pessoas desperdiçam anos futilmente tentando descobrir "o motivo" por que tiveram que suportar certos eventos dolorosos; quando não conseguem descobrir um motivo satisfatório, terminam vivendo em um nevoeiro - incapazes de seguir adiante, mas também incapazes de deixar o passado para trás. Embora a lei tribal seja necessária para manter a ordem social, ela não reflete o raciocínio do céu. Ao pensarmos simbolicamente sobre o sacramento do Batismo, podemos encontrar uma passagem para fora da armadilha da justiça humana e rumo à natureza do raciocínio divino. Se podemos ver nossas circunstâncias tribais como tendo sido "arranjadas" para promover o avanço espiritual, não o conforto físico, podemos considerar eventos dolorosos como parte essencial do nosso desenvolvimento pessoal, em vez de punições para nossas ações.

Quando a justiça tribal obstrui nosso avanço espiritual, precisamos nos libertar da sua autoridade sobre o poder de escolha individual. Esse desafio é um dos mais difíceis associados com o primeiro chacra, porque ele muitas vezes exige uma separação física da nossa família ou de um grupo de pessoas com quem nos ligamos.

Patrick era um homem incrivelmente charmoso que assistiu a um dos meus *workshops*. Ele flertava com qualquer mulher que chegasse a dez passos de distância. Todos que o conheciam o achavam jovial, caloroso e amoroso. Paramédico de emergência, ele também era um excelente contador de histórias; quando compartilhava pedaços da sua vida, hipnotizava os outros participantes. Poucas pessoas pareciam notar que Patrick também sofria de dores crônicas nas suas pernas e parte inferior das costas. Não conseguia ficar sentado durante uma palestra inteira; de vez em quando precisava ficar em pé e esticar o corpo durante alguns momentos. Também claudicava ligeiramente.

Todos achavam que Patrick era tão alegre intimamente quanto parecia ser em público, muito embora fosse da Irlanda do Norte, conhecida por seus intermináveis conflitos religiosos e econômicos. Provavelmente havia muitos ferimentos de bala em seu corpo e viu muitas vítimas de carros-bomba no setor de emergência.

Certo dia eu e Patrick nos encontramos para o café da manhã, e ele me pediu que fizesse uma leitura para ele, embora não se sentisse muito à vontade com o pedido. Perguntei qual era a sua idade, e quando eu entrei naquele estado de distração que permite que as impressões comecem, ele perguntou nervosamente: "o quanto você acha que consegue ver?" Instantaneamente, recebi a impressão de que ele estava no exército, e que sua intensa dor na perna tinha como causa o fato de ele ter sido surrado com extrema violência, a ponto de suas pernas sofrerem danos quase permanentes.

"Por que estou recebendo a impressão de que você leva uma vida dupla - metade no exército e metade no hospital? Você está envolvido em algum tipo de organização militar?"

Todo o corpo e modo de agir de Patrick subitamente se tornaram rígidos. A medida que ele passava de um ser humano caloroso e amoroso para um estranho gélido, percebi que acabara de cruzar um limite perigoso.

Patrick respondeu: "você precisa estar preparada para se proteger no lugar onde vivo", obviamente se referindo aos conflitos permanentes na Irlanda do Norte. Mas eu soube imediatamente que a sua energia não envolvia autodefesa, mas agressão. Disse a ele: "acredito que a pressão da sua conexão com uma organização paramilitar é a causa da sua incapacidade de curar sua dor crônica. Na minha opinião, você precisa reduzir sua ligação com esse grupo, ou até mesmo deixá-lo inteiramente."

Ele respondeu: "algumas coisas são possíveis e outras não. Uma pessoa não pode deixar de lado o poder da história, por mais que deseje fazê-lo. E uma pessoa não pode facilmente mudar a maneira como as coisas são feitas. A vingança leva a mais vingança; numa semana são as minhas pernas, na semana seguinte são as pernas de um dos deles. É um caminho de loucos, mas uma vez que você entre nele, não pode sair."

Ficamos sentados durante mais alguns momentos, sem que nenhum de nós dissesse alguma coisa, e então ele falou: "preciso ir agora. Já falamos o bastante." Achei que ele queria dizer que precisava sair da mesa de café, mas na verdade deixou o *workshop*, e nunca mais o vi novamente.

Eu não sei se Patrick foi alguma vez forçado a tirar a vida de alguém, mas sei que o fardo da sua vida dupla era o motivo das suas pernas não estarem curadas. Ele simplesmente era incapaz de romper com sua "tribo militar", independentemente do custo para sua saúde pessoal e do conflito entre seu senso de justiça pessoal e a atmosfera vingativa que o cercava.

A lição suprema do primeiro chacra é que a única justiça verdadeira é a ordenada pelos céus. Compreendi a profundidade dessa lição enquanto fazia uma leitura para uma mulher tomada pelo câncer. Enquanto estava recebendo impressões da sua energia, vi a imagem da crucificação. Essa imagem estava conectada não com sua religião, mas com o sentimento de sofrer por causa de um "Judas" - o desafio de curar-se de uma profunda traição.

Enquanto pensava sobre o significado dessa imagem, percebi que a experiência de Judas é um arquétipo. Ela transmitia o significado de que o raciocínio e justiça humanos sempre falham em algum momento, e que não temos o poder de reordenar os eventos na nossa vida e refazer todas as coisas como gostaríamos. A lição de uma experiência com Judas é que colocar a fé na justiça humana é um erro, e que precisamos passar nossa fé da autoridade humana para a autoridade divina; é confiar que a nossa vida é governada "com justiça divina", muito embora não possamos vê-la. Precisamos lutar para não nos tornarmos amargos ou nos apegarmos ao papel de vítimas quando somos traídos ou quando não podemos conseguir o que queremos, como essa mulher que desenvolveu câncer como resultado da traição que sofreu. Precisamos acreditar que não fomos vitimizadas, e que essa experiência dolorosa está nos desafiando a avaliar as coisas em que colocamos nossa fé. A história de Erik é uma ilustração clássica deste exato desafio.

Conheci Erik vários anos atrás, num *workshop* na Bélgica. Ele ficou sentado silenciosamente durante todo o *workshop*, e quando acabou ele anunciou que era minha carona para Amsterdã. Eu estava exausta e queria dormir, mas quando estávamos a caminho, ele disse: "deixe-me contar a você tudo sobre mim." Naquele momento achei uma ideia tão atraente quanto enfiar um dedo no olho. Mas mesmo assim, respondi, "tudo bem, estou ouvindo", e até hoje agradeço pela sua insistência.

Dez anos antes, toda a vida de Erik se desmoronara. Dois sócios com quem estava tentando realizar dois empreendimentos anunciaram que tinham decidido que não queriam mais trabalhar com ele. Como eram dois contra um, não pôde fazer muita coisa sobre a decisão deles. Eles ofereceram um acordo: ele poderia ganhar o equivalente a 35 mil dólares em dinheiro

vivo, ou podia ter todas as ações de uma companhia que eles possuíam, e que na verdade não valiam nada.

Abalado, Erik deixou o escritório e foi para casa. Quando entrou em casa, disse à sua esposa: "preciso contar uma coisa", ao que ela replicou: "também preciso contar uma coisa. Quero me divorciar. Conheci outra pessoa."

Erik me contou: "meus três parceiros se divorciaram de mim no mesmo dia. Fiquei tão abalado que, muito embora fosse ateu, concluí que só o céu poderia bagunçar tanto com a vida de alguém. Naquela noite decidi rezar. Disse a Deus: 'se Você está por trás disso, fale comigo. Eu seguirei qualquer direção que o Senhor me oferecer.'"

"Naquela noite tive um sonho. Neste sonho eu dirigia um carro pelos Alpes durante uma horrível tempestade. As estradas estavam cobertas com um gelo traiçoeiro, e tive que me agarrar ao volante para impedir que o carro derrapasse e saísse da estrada. Num certo ponto quase perdi o controle do carro e pensei que fosse cair da montanha, mas não caí. Finalmente, consegui chegar ao topo da montanha, e uma vez chegando lá, o sol estava brilhando, as estradas estavam secas e seguras. Continuei pela estrada até chegar num pequeno chalé, onde uma vela estava acesa para mim na janela e uma refeição quente estava me esperando."

"Decidi, inspirado pelo sonho, que aceitaria a oferta dos meus parceiros ficando com todas as ações daquela companhia sem valor - porque a empresa era uma fábrica de comida para gatos, e o carro que eu estava dirigindo no sonho era um Jaguar. Meus parceiros se deliciaram com minha escolha, achando que tinham acabado de poupar 35 mil dólares. Mas eu sabia, embora não estivesse certo do porquê, que, ao aceitar aquela oferta, eu precisava deixar que eles e minha esposa fossem embora sem raiva. Tive que me despedir deles, embora, ironicamente, fossem eles que quisessem se livrar de mim. Pouco depois, apareceram várias oportunidades na minha vida de ajudar aquela pequena firma, e, como o sonho previu, os primeiros meses para colocá-la nos trilhos foram muito difíceis. Mas eu sabia, por causa do sonho, que iria conseguir, portanto insisti."

"Hoje em dia eu tenho uma das companhias de maior sucesso da Bélgica e passo grande parte do meu tempo em empreendimentos financeiros. E voltei a me casar, dessa vez com uma mulher absolutamente maravilhosa, alguém que é uma parceira de vida no sentido total da palavra.

Nunca antecipei nada do que estou fazendo agora - só Deus poderia ter conhecido esse plano. A cada manhã eu começo meu dia orando, agradecendo a Deus por me separar da minha vida anterior, porque nunca teria tido coragem de deixar aquelas três pessoas por conta própria. Agora, quando encontro pessoas cujas vidas estão de cabeça para baixo, digo a eles: "Deus está por trás de você. Não há nada com o que se preocupar. Sei que isso é um fato."

Todos esses estudos de caso são exemplos de situações em que a verdade sagrada é *Tudo é um*. O poder espiritual contido na *sefirah* Shekhinah e no sacramento do batismo se combinam com a energia do chacra Tribal para nos dar a "intuição do primeiro chacra", para nos ajudar a viver de maneira honorável uns com os outros, e para evoluir além das percepções errôneas que contradigam a verdade *Tudo é um*. O próximo estágio do nosso desenvolvimento é explorar os temas do segundo chacra e a verdade sagrada *Respeitem uns aos outros*.

Questões para autoexame

1. Que padrões de crença você herdou da sua família?
2. Quais dentre os padrões de comportamento que ainda têm autoridade sobre o seu pensamento você pode reconhecer que não são mais válidos?
3. Quais são suas superstições? Quais delas têm mais autoridade sobre você do que a sua capacidade de raciocínio?
4. Você tem um código pessoal de honra? Como ele é?
5. Você já comprometeu seu senso de honra? Se o fez, tomou alguma atitude para curá-lo?
6. Você tem algum negócio inacabado com membros da família? Se for o caso, liste os motivos que o impedem de curar seus relacionamentos familiares.
7. Liste todas as bênçãos que você sente que vêm da sua família.
8. Caso esteja criando sua própria família, liste as qualidades que gostaria que seus filhos aprendessem com você.
9. Que tradições tribais e rituais você continua para si e para sua família?

10. Descreva as características tribais dentro de você que gostaria de fortalecer e desenvolver.

O segundo chacra: o poder dos relacionamentos

O segundo chacra é o chacra da parceria. A sua energia começa a pulsar e a se tornar distinta por volta dos sete anos de idade. Nessa idade as crianças começam a interagir com outras crianças e adultos, de maneira mais independente dos seus pais e fora do ambiente do lar. Através das suas interações iniciais, elas começam a se individualizar, a formar relacionamentos e a explorar seu poder de escolha. Com o segundo chacra, a energia passa da obediência a uma autoridade tribal para a descoberta de outros relacionamentos que satisfazem necessidades pessoais e físicas. Ainda como um chacra inferior que nos impulsiona ao relacionamento com forças externas, o segundo chacra é uma força poderosa.

Localização: da parte inferior do abdome à área do umbigo.

Conexão energética com o corpo físico: Órgãos sexuais, intestino grosso, vértebras inferiores, pelve, área dos quadris, apêndice e bexiga.

Conexão energética com o corpo emocional/mental: Esse chacra reverbera em nossa necessidade de relacionamentos com outras pessoas e nossa exigência de controlar numa certa medida a dinâmica do ambiente físico. Todos os apegos pelos quais mantemos o controle sobre nossas vidas externas, tais como a autoridade outras pessoas ou dinheiro, estão ligados através desse chacra ao nosso campo energético e ao corpo físico. As doenças que se originam nesse centro energético são ativadas pelo medo da perda de controle. O câncer de próstata ou ovários, dores crônicas na parte inferior das costas ou nos quadris e artrite são alguns dos problemas de saúde mais comuns. Problemas na menopausa, tais como sensação de calor e depressão, são disfunções do segundo chacra. Fibromas resultam da energia criativa do segundo chacra que não veio ao inundo e da energia vital que é direcionada para relacionamentos ou empregos estagnados.

Conexão perceptiva/simbólica: A energia desse chacra nos capacita a gerar um senso de identidade pessoal e de limites psicológicos protetores. Como uma avaliação contínua da nossa força pessoal em relação ao mundo externo e suas faces sedutoras - tais como sexo, dinheiro, substâncias viciantes ou outras pessoas - a energia do segundo chacra de um ego físico

saudável nos permite interagir com esse mundo sem que precisemos negociar ou "vender" a nós mesmos; é a energia da autossuficiência, um instinto de sobrevivência para estar no mundo.

Conexão com as sefirot/sacramento: O segundo chacra é alinhado com a *sefirah* Yesod, que representa o Falo, a energia masculina da procriação. Esse chacra de parceria também contém a energia da "aliança". Essa energia procriadora é tanto biológica quanto espiritual: desejamos criar filhos, e também trazer nossas ideias criativas para uma forma física, que é crucial para o nosso relacionamento saudável com o nosso lado espiritual. O sacramento da comunhão reverbera com a energia desse chacra, e simboliza os laços que formamos com as pessoas. As comunhões de muitos tipos são simbolizadas pelo ato de "compartilhar o pão".

Medos principais: Medo da perda de controle, ou de ser controlado por outro, através do poder dominador de eventos ou condições tais como o vício, estupro, traição, impotência, perda financeira, abandono pelo nosso parceiro fundamental ou por colegas profissionais. Também o medo da perda de poder do corpo físico.

Forças principais: A habilidade ou resistência para sobreviver financeira e fisicamente por conta própria, e de se defender e proteger a si mesmo, o instinto de "luta ou fuga"; a habilidade de assumir riscos, a resistência para se recuperar da perda, seja de membros da família, parceiros, propriedade, ocupação ou finanças; o poder de se rebelar e restabelecer uma vida; e a habilidade e o talento de tomar decisões pessoais e profissionais.

Verdade sagrada: A verdade sagrada inerente ao segundo chacra é *Respeitem uns aos outros*. Essa verdade se aplica às nossas interações com os nossos semelhantes e com todas as formas de vida. Segundo uma perspectiva espiritual, todos os relacionamentos que desenvolvemos, dos mais casuais aos mais íntimos, têm a finalidade de nos ajudar a nos tornarmos mais conscientes. Alguns relacionamentos são necessariamente dolorosos, porque aprender sobre nós mesmos e encarar nossas próprias limitações não são coisas que costumamos fazer com entusiasmo. Muitas vezes precisamos ser espiritualmente "preparados" para esses encontros.

As energias arquetípicas da *sefirah* Yesod e do sacramento da comunhão e a energia física do segundo chacra simbolizam que nossos relacionamentos são essencialmente mensageiros espirituais. Eles trazem para nossas vidas - e nós para eles - revelações sobre nossas próprias forças e fraquezas. Dos relacionamentos dentro do lar aos do trabalho, ou em atividades comunitárias e políticas, nenhuma união carece de valor espiritual; cada uma delas nos ajuda a crescer como indivíduos. Podemos ver com mais facilidade o valor simbólico dos nossos relacionamentos quando deixamos de lado nossa compulsão para julgar o que e quem possui valor, em vez de nos concentrarmos em respeitar a pessoa e a tarefa com quem estamos envolvidos.

A energia do segundo chacra possui uma dualidade intrínseca. A energia unificada do primeiro chacra, representada pela mente tribal, é dividida em polaridades no segundo chacra. Essa divisão de forças recebeu muitos nomes: Yin/Yang, anima/animus, macho/fêmea, sol/lua. Compreender o significado dessa dualidade de opostos é a chave para trabalhar com temas do segundo chacra. As energias da *sefirah* Yesod e do sacramento da comunhão se combinam com as energias duais do segundo chacra para garantir que possamos "atrair" para nós mesmos relacionamentos que nos ajudem a chegar ao autoconhecimento. Expressões conhecidas como "os semelhantes se atraem" e "quando o estudante está pronto, o mestre aparece" reconhecem que uma energia trabalhando "por trás das cenas" parece organizar quando e onde encontramos as pessoas - e sempre no momento certo. O desafio espiritual do segundo chacra é aprender a interagir conscientemente com os outros, formar uniões com pessoas e deixar de lado os relacionamentos que prejudicam nosso crescimento.

A ciência física reconhece a energia do segundo chacra como a lei da causa e efeito (para toda ação, existe uma reação igual e oposta) e a lei do magnetismo (objetos de cargas opostas se atraem). Aplicadas aos relacionamentos, essas leis significam que geramos padrões de energia que atraem pessoas opostas a nós de alguma maneira, e que têm algo a nos ensinar. Nada é aleatório; antes que o relacionamento tenha sido formado, abrimos a porta com a energia que estamos gerando. É esse fato que torna o apren-

dizado sobre o dualismo do segundo chacra tão atrativo; quanto mais conscientes nos tornamos, mais conscientemente podemos utilizar a energia do segundo chacra.

O poder da escolha

A energia do segundo chacra nos ajuda a evoluir além da energia coletiva da tribo. A escolha nasce dos opostos, e a dualidade do segundo chacra nos leva a escolher, em um mundo de lados opostos, os padrões energéticos positivos e negativos. Cada escolha que fazemos contribui com uma corrente sutil da nossa energia para o universo, que responde à influência da consciência humana.

Administrando o poder da escolha, com todas as suas implicações criativas e espirituais, está *a essência da experiência humana*. Todos os ensinamentos espirituais são direcionados para nos inspirar a reconhecer que o poder de fazer escolhas é a dinâmica que transforma nossos espíritos em matéria, nosso verbo em carne. A escolha é o processo da própria criação.

O fato de nossas escolhas tecerem nossos espíritos em eventos é o motivo por que as principais tradições espirituais são formadas ao redor de uma lição essencial: faça suas escolhas com sabedoria, porque cada escolha que você faz é um ato criativo de poder espiritual pelo qual será responsabilizado. Além disso, qualquer escolha feita com fé possui todo o poder do céu por trás - é por isso que a "fé do tamanho de um grão de mostarda pode mover uma montanha". Mas qualquer escolha feita a partir do medo é uma violação da nossa fé.

A escolha, porém, possui um aspecto misterioso, porque nunca sabemos completamente o resultado total de qualquer escolha que façamos. Uma lição primordial do segundo chacra é a natureza paradoxal da escolha: o que parece certo pode dar errado; o que parece bom pode acabar mal. Justamente quando tudo parecia estar indo às mil maravilhas, o caos arrebatava com tudo.

Paradoxalmente, embora a energia do segundo chacra nos incline a tentar controlar nossas vidas, a lição do segundo chacra diz que não podemos estar no controle. Somos seres físicos e seres energéticos, mas já que o mundo físico não pode ser controlado, a tarefa diante de nós é dominar

nossas respostas interiores ao mundo externo, nossos pensamentos e emoções.

Apesar disso, todos nós lutamos num ciclo aparentemente interminável de desapontamentos quando tentamos controlar nossas vidas. Buscamos, sem cessar, pela grande escolha que colocará tudo em nossas vidas numa ordem permanente, detendo o movimento de mudança o tempo suficiente para estabelecer o controle final sobre tudo e todos. Essa escolha é a carreira certa? O parceiro de casamento é certo? O local geográfico é certo? Ao procurar constantemente essa escolha correta, damos forma ao nosso medo do ritmo de constante mudança que é a própria vida. Ao procurarmos por uma única pessoa ou coisa externa que nos trará para sempre paz, estabilidade, amor e saúde, deixamos de lado o poder mais autêntico que está "por trás dos nossos olhos e não diante deles". A verdade contida dentro da natureza paradoxal do dualismo é esta: não é *o que* escolhemos que importa; nossos poderes para influenciar um resultado estão em *nossas razões* para fazer uma certa escolha.

O desafio do segundo chacra é aprender o que nos motiva a fazer as nossas escolhas. Ao aprendermos sobre nossas motivações, tomamos conhecimento do conteúdo dos nossos espíritos. Você está cheio de medo, ou está cheio de fé? Cada escolha que fazemos contém a energia da fé ou do medo, e o resultado de toda decisão reflete, numa certa medida, essa fé ou medo. Essa dinâmica de escolha garante que não podemos fugir de nós mesmos ou de nossas decisões.

Escolhas e relacionamentos

A energia do segundo chacra é extremamente volátil, porque ela procura criar. Ela também está ligada às questões de sobrevivência física: sexo, poder e dinheiro, que são os valores dos relacionamentos. À medida que tentamos criar um lugar para nós no mundo físico, nossos conflitos internos entre a fé e o medo muitas vezes são enterrados por baixo das questões de sobrevivência que dominam nossos pensamentos: posso me sustentar financeiramente? Posso encontrar uma companheira ou companheiro? Posso cuidar de mim mesmo?

O lado sombrio das questões do segundo chacra consiste em nossos medos mais persistentes: estupro, traição, perda financeira e pobreza, abandono, isolamento, impotência, e a incapacidade de cuidar de nós mesmos. Cada um desses medos tem o poder de nos controlar e de direcionar nossas ações durante toda uma vida. Na linguagem das escrituras, esses medos seriam os "falsos deuses".

Para que possamos aprender mais sobre nossas motivações e descobrir nossos "falsos deuses" pessoais, precisamos de relacionamentos. Para formar um relacionamento, precisamos usar parte da nossa energia ou poder pessoal. Uma vez que o relacionamento tenha sido formado, podemos perguntar, muitas vezes de maneira inconsciente: esse relacionamento está tirando sua força de mim, ou eu estou tirando minha força dele? Onde eu acabo, e onde a outra pessoa começa? Qual é o meu poder, e qual é o poder da outra pessoa? Estou me comprometendo, em troca de segurança, dinheiro ou status? Embora essas questões sejam essencialmente saudáveis, na maioria dos relacionamentos começamos pensando em termos opostos psicologicamente de divisores ou causadores de conflitos: eu ou você, meu ou seu, bom ou mau, vencedor ou perdedor, certo ou errado, rico ou pobre.

Simbolicamente, esses conflitos representam o relacionamento da maioria das pessoas com Deus: meu poder ou o Seu - Você está realmente comigo nessa terra, ou preciso controlar tudo sozinho? E mesmo que um Poder Divino esteja manobrando por trás das cenas, como saber que escolhas devo fazer? Esse conflito primário de fé informa todos os nossos relacionamentos.

Paradoxalmente, nosso desafio é gerenciar essas energias conflitantes para mantê-las na consciência da unidade inerente ao universo. Começamos essa jornada explorando o conflito dentro dos relacionamentos: os relacionamentos geram conflitos, os conflitos geram escolhas, as escolhas geram movimentos e o movimento gera mais conflito. Vamos nos livrar deste ciclo fazendo escolhas que transcendem o dualismo e as divisões percebidas entre nós mesmos e os outros, e entre nós mesmos e Deus. Enquanto nos concentramos em tentar controlar a outra pessoa e esquecemos que aquela pessoa é um espelho refletindo para nós nossas próprias qualidades, mantemos o conflito vivo dentro de nós. Ver a nós mesmos e aos outros como uniões simbólicas, porém, nos ajuda a acomodar as diferenças.

O desafio de administrar a energia criativa

As energias do segundo chacra precisam criar a vida, "para mover a terra", a fim de causar uma impressão ou contribuição no contínuo da vida. A energia criativa, ao contrário da inspiração - uma qualidade do sétimo chacra -, é essencialmente física, da terra, ou enraizada. É a sensação de estar fisicamente vivo. A energia do segundo chacra nos dá nossos instintos básicos de sobrevivência e intuições, assim como nosso desejo de criar música, arte, poesia e arquitetura, e a curiosidade de investigar a natureza na ciência e medicina. Nossa energia criativa nos atrai para um diálogo interno com as polaridades da personalidade, nossas inclinações conflitantes, e nos compele a formar relacionamentos externos para resolver essas polaridades.

A energia criativa surge a partir de padrões habituais de comportamento, pensamentos e relacionamentos. O hábito é um inferno a que as pessoas se apegam numa tentativa de tentar deter o fluxo da mudança. Mas a energia criativa desafia a repetição do hábito. Essas duas forças, a repetição e a criatividade, estão em luta uma com a outra dentro da psique humana, e nos impelem a investir e reformar o caos do nosso mundo com significado pessoal.

A energia do segundo chacra lida com os eventos cotidianos de nossas vidas, oferecendo soluções criativas para os problemas e questões físicas, mentais e espirituais. Bloquear essa energia pode causar o surgimento de impotência, esterilidade, infecções vaginais, endometriose e depressão. Esse bloqueio também interfere no nosso amadurecimento espiritual, como se declarasse: "eu não quero mais ver, eu não quero mais aprofundar meu entendimento, não quero interagir com os processos de aprendizado da vida." Caso tenha a permissão de fluir, a energia criativa vai agir continuamente para reformar nossas vidas e revelar mais significados. Essa energia criativa vai explicar por que as coisas acontecem, e como acontecem, em vez de acontecer como gostaríamos que acontecessem.

Uma mulher chamada Kate entrou em contato comigo para uma leitura depois que seu marido, um homem de trinta e poucos anos, morrera em um acidente de carro. Ela teria que sustentar dois filhos, com opções aparente-

mente mínimas para lidar com a vida, sem educação ou habilitações formais. Kate me disse que simplesmente não tinha mais energia "para continuar vivendo".

Ficou óbvio para mim, e para a própria Kate, que ela estava sofrendo de uma depressão. Durante a leitura percebi que tinha um cisto benigno no ovário, que ela ignorava. Falamos sobre a importância de deixar o passado para trás e encontrar um motivo para seguir adiante, mas o desafio parecia ser demais para Kate. Aconselhei-a a ir a um médico para um *check-up* sobre o cisto, e também fazer alguma pequena tarefa que representasse sua intenção de reconstruir a vida. Não era surpreendente que ela estivesse com um cisto no ovário, porque não só perdera seu parceiro como também perdera um tipo de vida, e agora estava confrontando sua habilidade de até mesmo sobreviver física e financeiramente. A sobrevivência é uma das grandes questões do segundo chacra.

A tarefa que Kate escolheu para simbolizar seu novo começo foi plantar flores, que representam uma nova vida. Com cada flor que plantava, dizia, "estou plantando um novo início para mim e para meus filhos." A cada dia ela trabalhava com maior consciência para trazer sua energia para o presente. Ela se recusou a permitir a si mesma ficar aprisionada na vida passada que teve com o marido. Também foi a um médico, e este confirmou que ela tinha um cisto benigno no ovário. Não estava em perigo imediato, disse ele, mas esse cisto precisava ser checado periodicamente. Kate, então, acrescentou uma nova tarefa à sua jardinagem; enquanto tirava as ervas daninhas do jardim, repetia, "estou tirando o cisto para fora do meu corpo."

Depois de seis semanas, Kate começou a ter ideias de como criar uma renda para si mesma. Sempre tivera talento em atividades domésticas, tais como cozinhar e costurar, mas nunca pensara em ganhar dinheiro com essas habilidades. Então, certo dia, uma amiga ligou dizendo que acabara de torcer o pulso, mas deveria costurar todo o figurino para uma produção teatral local. Será que Kate poderia substituí-la na tarefa?

Kate aceitou; foi para o teatro, recebeu instruções sobre as roupas, e voltou para casa com tecido e medidas. A medida que olhava para os modelos, começou a mexer com eles, notando onde poderia fazer aperfeiçoa-

mentos. Ela ligou para a pessoa encarregada dos figurinos e sugeriu algumas alterações, e todas elas foram aprovadas. Seus figurinos foram um sucesso. Pouco depois, o telefone de Kate começou a tocar com pedidos para que ela ajudasse em outros projetos teatrais e roupas pessoais.

Desde então, Kate abriu sua própria loja de moda e tem prosperado. Seu cisto no ovário se dissolveu. Ela recomendou a numerosas pessoas que estavam num beco sem saída e com necessidade de recomeçar a vida que plantassem flores num jardim, pensando: "agora estou plantando uma ideia criativa para mim mesmo."

A história de Kate ilustra o modo como a energia criativa pode nos levar por caminhos que nunca teríamos percorrido e aumentar o poder das nossas escolhas positivas. Uma ideia criativa tem seu próprio campo de energia, e pode gerar o envolvimento sincrônico de pessoas e circunstâncias necessárias para levar a ideia adiante através do próximo estágio da vida.

Como a energia criativa é tão volátil, e tão poderosa, um dos nossos maiores desafios é usá-la conscientemente. Nós a utilizamos com maior frequência na privacidade dos nossos próprios pensamentos, mas também nas interações com outras pessoas. Podemos, por exemplo, alterar criativamente os detalhes das histórias que contamos aos outros para satisfação de nossas próprias finalidades; ou podemos manipular alguém para conseguirmos algo que queremos. Esses atos utilizam a energia de maneira negativa. A fofoca e a manipulação esgotam o poder do segundo chacra.

Os atos e pensamentos negativos se originam do medo. Na medida em que o medo da traição de outra pessoa, por exemplo, ou da violação dentro de um relacionamento, ou de que nos tirem vantagem financeira, determina o grau do nosso comportamento negativo. A fé em qualquer coisa, seja negativa ou positiva, produz resultados. Colocar a fé no medo produz resultados negativos, começando com a desintegração da sua capacidade de lidar com o mundo de maneira confiante.

Quando somos motivados pelo medo, podemos facilmente ser seduzidos pelos deuses falsos do sexo, poder e dinheiro e tudo o que eles representam. Uma vez seduzidos, abdicamos do nosso controle em prol da autoridade sedutora: relacionamentos pessoais disfuncionais, a fonte externa do poder ou da segurança, a experiência recordada muito depois da época

em que devia ter sido esquecida, ou o vício de drogas ou álcool. Enfeitiçado pela voz do medo, o indivíduo é incapaz de pensar ou agir com clareza, pois está contaminado com o temor. O medo gera um curto-circuito na energia e nas ideias criativas, que recebem sua energia do segundo chacra. Literal e simbolicamente, o segundo chacra é o canal de nascimento. Embora ideias novas tenham seu próprio campo de força e lutem pela sobrevivência, do mesmo modo que bebês recém-nascidos, o medo muitas vezes aborta uma ideia nova. Algumas pessoas têm medo de dar às ideias - ou relacionamentos - o "espaço para respirar" de que necessitam para que possam prosperar. Você pode sentir-se ameaçado, por exemplo, quando uma ideia que teve alcança um ponto onde precisa da especialidade de outros para que tenha apoio. Ou você pode assumir uma posição de posse sobre a ideias - o que significa que você "deu à luz" a ideias, que é sua, e que portanto você controla tudo o que estiver relacionado com ela. As duas respostas frequentemente resultam num "sufocamento energético", o efeito abafador de um pai ou parceiro controlador e temeroso.

Um homem chamado John foi a um dos meus *workshops* porque queria descobrir intuitivamente uma nova direção para sua carreira. Ele sempre teve a expectativa, contou, de iniciar sua própria produtora de vídeos. À medida que se aproximava do seu quadragésimo aniversário, sentiu que o momento era "agora ou nunca". Encontrou dois parceiros e lançou o que todos esperavam que fosse uma firma de sucesso. Juntos, os três desenvolveram um plano de negócios e saíram em busca de investidores. Durante o planejamento ou "período de sonhos" do projeto, tudo estava bem entre os três sócios. Eles se alimentavam da sua energia e ambições, e sentiam que estavam marcados para o sucesso - uma crença que tornou-se ainda mais forte quando conseguiram cinco investidores diferentes.

No entanto, a injeção de capital inesperadamente jogou-os uns contra os outros. Em vez de levá-los para o próximo estágio criativo de desenvolvimento, o dinheiro mudou a atitude de John. Ele começou a dar a entender sutilmente que as ideias eram, na maior parte, produzidas pela sua criatividade, e que, portanto, ele devia liderar a próxima fase de decisões. A competição de John com seus parceiros fez com que o ímpeto criativo do grupo descarrilhasse, e, seis meses depois, com uma boa parte do seu capital de investimento inicial gasta, eles ainda não tinham conseguido produzir um

único projeto de vídeo. Os três foram finalmente forçados a terminar sua sociedade e declarar falência. John culpou seus parceiros pelo fracasso, convencido de que eles tinham ciúmes do seu talento.

Inerente ao potencial do segundo chacra de criar, existe também um potencial para o conflito. A verdade sagrada e o tema do segundo chacra, *Respeitem uns aos outros*, contêm um imenso poder espiritual e a solução para a administração desse desafio espiritual. Quando agimos em alinhamento com essa verdade, trazemos à tona o melhor de nós e dos outros. Simbolicamente, as energias da *sefirah* Yesod e do sacramento da comunhão devem ser utilizadas para honrar outro ser humano, seja induzindo a coisa certa a ser dita para alguém ou reconhecendo a importância igual da outra pessoa numa união. A criação é uma forma de comunhão, unindo as energias geradoras da vida das pessoas numa meta comum. A criatividade é frequentemente comparada com plantar sementes, o que é só mais uma metáfora representando a energia fálica da *sefirah* Yesod.

John foi incapaz de reconhecer o fato de que seus sócios também tinham talentos, ideias criativas e ambições. Em vez de respeitá-los e de trabalhar com eles, sentiu-se ameaçado por eles. Quando fiz uma leitura particular para ele, esperando ajudá-lo a compreender a fonte desse medo, recebi a impressão de que seu maior medo era a impotência, e que ele associava à impotência sexual, assim como a impotência criativa e financeira, com a ideias de criar junto com outras pessoas. Embora esse tipo de conflito possa ser resolvido na terapia, John resistiu à sugestão. Ele disse que, na sua opinião, cada negócio só poderia ter um líder, e que o seu problema seria resolvido se ele encontrasse um grupo de pessoas de talento que compreendesse isso. A terapia, segundo John, não alteraria a maneira como ele se sentia sobre a dinâmica administrativa de um negócio; portanto, a terapia não tinha valor algum. Até John achar a motivação para desafiar suas próprias crenças, ele continuará a liderar empreendimentos que falharão. De fato, ele deixou o *workshop* determinado a encontrar outra equipe de pessoas que pudesse liderar.

Os abortos físicos e energéticos que resultam do medo possuem consequências emocionais e muitas vezes físicas. As mulheres que fazem abortos porque seus maridos as rejeitam ou aos filhos, ou porque estão apavoradas com a ideias de como serão incapazes de oferecer um lar para a criança,

podem ter desordens no sistema reprodutivo - fibromas, por exemplo. Em um incidente, Norm Shealy me ligou durante uma consulta para uma paciente que teve graves sangramentos vaginais sem nenhuma causa física conhecida. Enquanto avaliava sua energia, notei que ela tivera dois abortos, nenhum dos dois desejados. Perguntei a Norm: "ela falou sobre seus dois abortos?" Norm perguntou à paciente o que ela achava do aborto, e que não havia mencionado durante sua avaliação médica. Ela teve um colapso emocional, e colocou para fora toda a tristeza e culpa que carregara durante anos. Esses traumas foram a causa energética do sangramento.

As mulheres que conheci que haviam tido um aborto por escolha própria não declararam nenhum sentimento de trauma devido à experiência. Ao contrário, achavam que a hora não era boa para que se tornassem mães ou tivessem outro filho, e o fato de que sabiam que tinham que tomar uma decisão exerceu um papel significativo na sua habilidade de viver confortavelmente com sua escolha. Uma mulher me contou que, antes de fazer um aborto, conduziu uma cerimônia para mandar uma mensagem ao espírito da criança que estava carregando. Ela comunicou ao filho que não podia oferecer um ambiente estável. Estava convencida de que a mensagem foi recebida porque, depois do aborto, teve um sonho em que ela encontrava um espírito que lhe dizia: "tudo está bem."

Os abortos energéticos acontecem com uma frequência muito maior do que abortos físicos, e são uma experiência tanto masculina como feminina. Assim como os abortos fetais podem causar enormes cicatrizes emocionais e físicas, também os abortos energéticos deixam suas marcas. Tanto nos homens quanto nas mulheres, os abortos energéticos contribuem com problemas físicos, entre eles a esterilidade. Muitas mulheres executivas que se envolvem intensamente com suas carreiras têm dificuldades para engravidar. Alguns homens na mesma posição também experimentam problemas na próstata e dificuldades com a potência sexual.

Um homem recordou como tinha investido muito do seu tempo, energia e dinheiro no planejamento de um novo negócio. Como não tinha o dinheiro suficiente para começar seu próprio negócio, procurou conseguir ajuda financeira com vários conhecidos. Depois de vários meses cuidando dos detalhes, procurou seus sócios para falar sobre o dinheiro que haviam prometido. Todos tiraram o corpo fora. A sua criação nunca veio a existir, e ele ficou

profundamente magoado. Disse então que não pôde "dar à luz" a ideias. Durante anos ele carregou a "morte" do seu plano no seu corpo como se fosse um aborto. Eventualmente, desenvolveu um tumor maligno no seu cólon, que acabou sendo a causa da sua morte anos depois. A sua necessidade de dar à luz a vida, que é igual nas psiques masculina e feminina, fizeram com que sofresse um aborto energético.

Outro homem me disse que sua mulher certa vez fizera um aborto sem falar com ele, porque achava que a decisão era só dela. Quando ele ficou sabendo, passou a carregar a energia daquele aborto - a raiva e a culpa - nos seus sistemas. Como resultado, tornou-se impotente; seu corpo recusou-se a produzir vida novamente.

O desafio de administrar a energia sexual

A sexualidade e todas as nossas atitudes para com ela são formadas no segundo chacra. A sexualidade é puro poder, o poder de formar laços fortes e uma união íntima com outra pessoa com quem podemos produzir e sustentar a vida. Ter um companheiro ou companheira e formar uma família, com ou sem filhos, representa estabilidade para nós enquanto adultos. Descobrir um parceiro para a vida toda também inclui formar uma união com uma pessoa do mesmo sexo. O rompimento dos limites culturais que mantiveram as pessoas em formas de expressão sexual confinadas e limitadas permitiu que os indivíduos procurassem companhia segundo suas necessidades, e isso permitiu que a comunidade homossexual começasse a sua jornada para alcançar a dignidade dentro de um mundo predominantemente heterossexual.

O segundo chacra contém o desejo, assim como a habilidade, de criar a vida. A gravidez e o nascimento unem as forças "dualísticas" entre duas pessoas de maneira mais tangível do que qualquer outra expressão de unidade.

Além do seu papel na criação da vida, a sexualidade também é um caminho para a auto expressão, um meio de fazer uma declaração sobre nosso conforto na relação com o mundo físico ao nosso redor. A sexualidade nos conecta aos nossos próprios corpos e necessidades físicas, assim como ao nosso potencial para explorar aspectos eróticos e sensuais. O erotismo sexual é uma forma não só de conseguir liberação física e emocional como também de alcançar a liberação espiritual. Por que espiritual? O prazer erótico é, pela

sua própria natureza, "do momento presente", um encontro em que abandonamos a maioria dos limites físicos para que possamos apreciar a plena medida do contato humano. Explorada sem vergonha, a energia erótica pode elevar o corpo e espírito humano a sensações de êxtase, ocasionalmente gerando estados de consciência alterados.

As mulheres são exemplos físicos do padrão vital permanente da transformação da energia em matéria através da gravidez, trabalho de parto e nascimento. O ciclo vital feminino expressa uma progressão natural da energia sexual. Para a maioria das mulheres, por exemplo, a *kundalini*, ou energia sexual-espiritual, começa a subir naturalmente por volta dos quarenta anos. A medida que ela sobe, vai ativando os chacras por onde ela passa. Qualquer negócio inacabado guardado nos chacras inferiores se manifestará durante os anos anteriores à menopausa e da própria menopausa. Para as mulheres com prazeres sexuais limitados, por exemplo, a energia *kundalini* bloqueada ou o vigor sexual não utilizado pode se manifestar como sensações de calor. A energia criativa não utilizada ou conflitos criativos também podem se expressar como ondas de calor.

Nas mulheres com menos de quarenta anos, problemas com a menstruação, cólicas e TPM são indicações clássicas de que ela está em algum tipo de conflito com sua feminilidade, com seu papel na tribo e com as expectativas da tribo em relação a ela. A maioria dos problemas com sangramentos e períodos menstruais irregulares deriva de ter emoção demais e energia ou consciência mental e intelectual insuficiente. Anormalidades de sangramento são exacerbadas quando uma mulher internaliza sinais confusos a partir da sua família ou sociedade ou sobre seus próprios desejos sexuais. Por exemplo, uma mulher pode desejar prazer sexual, mas sentir-se culpada por isso ou ser incapaz de pedir por esse prazer diretamente. Ela pode nem mesmo estar consciente desse conflito interno.

Problemas nas trompas ou problemas com a fertilidade estão centrados na "criança interior" de uma mulher, enquanto as próprias trompas representam feridas da infância que não foram curadas ou energia não-utilizada. O fluxo dos óvulos pode ser bloqueado porque o ser interior de uma mulher não é "crescido" ou nutrido o suficiente, ou maduro ou curado o bastante para ser fértil. Esse padrão energético pode estar por trás de problemas com

as trompas. Uma parte de uma mulher pode continuar na pré-puberdade devido à sua própria indecisão inconsciente sobre sua preparação para produzir a vida se, em algum nível, ela ainda não "saiu da casca do ovo".

As energias da *kundalini* são forças contrárias da psique e do corpo. Elas se enrolam ao redor da espinha, da sua base no primeiro chacra até o topo da cabeça, seguindo e fazendo uma espiral ao redor de todos os sete chacras. A ioga *kundalini* ensina uma maneira de administrar essa energia e realizar uma experiência da *kundalini*, um estado de êxtase espiritual alcançado através da disciplina da energia sexual do indivíduo, de acordo com uma tradição espiritual hindu. Em vez de permitir a liberação normal da energia sexual através de um orgasmo físico, a prática espiritual da *kundalini* dirige a energia sexual para que suba pela espinha e culmine em uma união espiritual com o divino. Numerosos místicos disseram ter experimentado estados alterados de consciência durante momentos intensos de meditação que incluíam a liberação orgásmica.

O erotismo sexual normalmente produz o orgasmo, e a liberação dessa voltagem é essencial para a saúde física, mental e psicológica. O orgasmo é uma maneira - certamente uma das mais agradáveis - de liberar os "destroços energéticos" que coletamos através do contato humano ordinário. O exercício e a criatividade são outros caminhos bastante conhecidos de liberação. Contudo, quando uma pessoa não passa por essa liberação, a energia volta ao sistema e, sem administração consciente, pode produzir reações que seguem todo o espectro da depressão até a violência. Mas também podem acontecer experiências espontâneas da *kundalini*.

Certa vez, eu teria feito pouco das ideias de uma união sexual levando a um elo espiritual. Mas as verdades profundas dos ensinamentos da *kundalini* e das doutrinas tântricas são evidentes na história seguinte.

Conheci Linda há muitos anos, quando éramos convidadas na casa de uma amiga comum. Como estava com cólicas pré-menstruais, perguntei se Linda não tinha uma aspirina, comentando, casualmente, "você sabe como é". Ela respondeu: "não sei. Nunca fiquei menstruada em toda a minha vida." Vendo minha cara de espanto, disse: "não estou brincando. Pode fazer uma leitura se quiser." Foi o que fiz.

Imediatamente recebi a impressão de que Linda fizera uma histerectomia, mas a impressão era extremamente peculiar, porque eu ficava vendo

a imagem de uma criança sofrendo a operação. Ao mesmo tempo, recebi a impressão de uma intensa energia sexual fluindo de uma maneira bastante saudável do seu segundo chacra - uma imagem que raramente é encontrada na energia de mulheres que não têm mais os órgãos sexuais. Compartilhei minhas impressões com Linda e confessei que estava muito confusa com elas.

Linda, sorrindo, confirmou que fizera a histerectomia. O resto das imagens faria sentido, ela me garantiu, assim que ela contasse sua história.

Linda e seu marido, Steve, foram namorados no segundo grau no início dos anos sessenta. Naqueles dias ainda era raro que adolescentes mantivessem relações sexuais. Linda admitiu que temia o momento em que seu relacionamento com Steve se tornaria sexual, porque aos dezesseis anos recebeu um diagnóstico de órgãos sexuais subdesenvolvidos (o que explicava porque mais tarde recebi a imagem de uma criança). Um ciclo menstrual normal era impossível para ela, quanto mais uma gravidez. Linda ficou embaraçada com sua condição, e a escondeu de Steve, pois temia que caso ele soubesse que ela não podia ter filhos, desistisse de casar com ela, já que não era uma mulher "normal". Ele poderia até mesmo deixar de considerá-la atraente sexualmente. Ela nem mesmo sabia se poderia ter relações sexuais com um homem, mas queria muito casar com Steve.

No segundo grau Linda aprendeu a tocar o saltério, um instrumento popular americano de cordas. Como presente de formatura, Steve fez para ela um saltério e o entregou na noite de formatura. Naquela noite Linda e Steve fizeram amor. Ela não lhe contou seu segredo, apavorada que de alguma maneira ele descobrisse algo de errado com ela, alguma anormalidade no ato sexual, que foi o primeiro dela.

Enquanto faziam amor, Linda começou a respirar pesadamente, não tanto de paixão quanto de medo. Simultaneamente ela repetia uma oração na sua mente, pedindo a Deus que permitisse que eles ficassem juntos pelo resto de suas vidas. No meio dessa combinação de fervor espiritual e amor sexual, Linda sentiu uma grande energia se mover do seu corpo para o de Steve. Isso fez com que sentisse como se ela e Steve fossem um único sistema energético. Naquele momento, ficou convencida de que se casariam, muito embora ela fosse incapaz de ter filhos.

Uma semana depois daquela noite de formatura, porém, Steve anunciou que queria ficar sozinho durante algum tempo.

O caráter súbito da sua decisão, junto com a nova intimidade física deles, convenceu Linda de que ele estava indo embora porque havia algo de errado com a sexualidade dela. Ele decidiu que não queria mais nada com ela, e deixar a cidade era a maneira de dizer-lhe isso. Eles se separaram.

Quatro anos depois, os dois se casaram com outras pessoas. Curiosamente, ambos se casaram no mesmo mês. Embora Linda tentasse dar o melhor de si naquele casamento, nunca deixara de amar Steve. Na verdade, na época em que se casou, ela não se importava mais com a possibilidade de sua incapacidade de ter filhos ou de ter uma vida sexual normal ser um problema para qualquer homem, nem mesmo seu marido. Um ano depois do seu casamento, Linda fez uma histerectomia devido a indicações de que um cisto estava se desenvolvendo no seu útero.

Nos dois casamentos, Linda e Steve se mudaram para cidades distantes da sua cidade natal. Os dois casamentos duraram cinco anos, e por mais inacreditável que isso possa parecer, Linda e Steve se divorciaram com uma semana de diferença. Os dois voltaram a viver em sua cidade natal no mesmo mês. Eles estavam fora de contato um com o outro durante todos esses anos, e não tinham mais se encontrado com antigos amigos.

Depois de se mudar de volta para sua cidade natal, Linda passou por dificuldades financeiras, a ponto de precisar colocar no prego todos os seus objetos de valor, incluindo seu precioso saltério, sua última ligação com Steve. Duas horas depois de Linda ter saído da loja de penhores, Steve entrou para penhorar algumas joias. Ele viu o saltério. Há quanto tempo o saltério estava na loja? Perguntou. Quando ficou sabendo que a dona tinha praticamente acabado de deixar a loja, ele saiu para procurá-la, com o saltério debaixo do braço. Naquela noite Linda e Steve se reuniram, e, desde então, nunca mais se separaram. Quando viu o saltério que fizera com as próprias mãos, contou ele, memórias dela imediatamente encheram sua mente e ele sentiu-se tomado pelo amor. Ele sabia que ela devia estar numa crise financeira desesperadora, senão nunca teria penhorado seu saltério.

Naquela noite, Linda contou a Steve sobre sua condição de saúde, incluindo sua crença de que ele a deixara porque ela era incapaz de ter uma vida sexual completa. Steve confessou que o motivo de tê-la deixado era que, na noite de formatura, enquanto faziam amor pela primeira vez, ele

sentiu uma energia invadindo seu corpo, de uma maneira como nunca havia experimentado antes. Sentiu como se todo o seu ser estivesse unido com ela para sempre, e, naquele momento, o sentimento foi de euforia. Mas quando pensou sobre o acontecido alguns dias depois, a sensação o assustou, e tudo em que conseguiu pensar foi na fuga. Linda estava muda de surpresa.

Naquela mesma noite decidiram se casar, e o fizeram naquela semana. Quando fizeram amor na noite da sua união, aquela mesma energia voltou, e agora ambos estavam conscientes dela. Eles acharam que a sensação vinha simplesmente do seu deleite por estarem juntos novamente, mas na medida em que sua vida sexual continuou numa base regular, a energia aumentou. Steve tinha lido sobre a *kundalini* e passou a ideia a Linda. A partir de então, eles utilizaram conscientemente essa energia para o prazer físico e espiritual. Isso mais do que explicava minha impressão de correntes de energia saudável fluindo pelo segundo chacra de Linda, apesar da sua histerectomia.

A união sexual, independentemente de todos os seus prazeres físicos, também simboliza uma união espiritual de duas pessoas. Pode muito bem ocorrer que a energia sexual abra uma corrente de energia espiritual para formar um elo transcendente entre duas pessoas profundamente apaixonadas. Foi isso que permitiu a Linda e Steve alcançar o estado de consciência descrito na experiência da *kundalini*, uma expressão total do poder conjunto da *sefirah* Yesod, do sacramento da comunhão, e do segundo chacra, ou chacra da parceria.

A necessidade do esforço para *Respeitar uns aos outros* é fácil e frequentemente eclipsada em encontros sexuais, em grande parte porque a energia sexual muitas vezes é controlada pelo medo. Os homens têm medo de não ser potentes ou masculinos o bastante, mas a maioria das tribos permite que os seus jovens ajam de maneira descontrolada sexualmente até que alcancem uma certa "maturidade". A partir desse aspecto, espera-se que a sua capacidade de agir de maneira sexualmente responsável apareça naturalmente. Uma percepção tribal comum é a de que os homens jovens precisam "cair na farrá" antes de se estabilizarem, o que libera os machos promíscuos da condenação ou responsabilidade pelo seu comportamento. Afinal de contas, as necessidades biológicas os dominam.

As mulheres, contudo, não têm a mesma liberdade para explorar sua natureza sexual, apesar do movimento de liberação da mulher, que já tem

três décadas. As mulheres ainda precisam se comportar, controlar sua energia sexual, enquanto os homens ainda se divertem. Muitas mulheres aprendem a ter medo de perder o controle ou mesmo a pensar em si mesmas como seres sexuais. Uma das participantes num dos meus *workshops* descreveu como sua mãe sempre fazia com que se sentisse "suja" quando se enfeitava para sair com suas amigas. Os recalques sexuais da sua mãe fizeram com que ela achasse que atrair a atenção de qualquer homem equivalia à prostituição. O comportamento emocionalmente invasivo dessa mãe era uma violação da energia de sua filha.

A visão da energia sexual como necessária mas sempre potencialmente "fora de controle" contribui enormemente para a atitude tribal esquizofrênica da nossa sociedade para com a expressão sexual. Ela encoraja as mulheres a parecerem sensuais, agirem de maneira sensual e se vestirem com sensualidade; mas se elas forem atacadas como resultado dessa atitude, a sociedade ainda se sente desconfortável em culpar o estuprador ou assassino. As mulheres que foram violentadas ainda são investigadas quanto ao que estavam vestindo e como eram suas vidas sexuais particulares. As que são surradas ou estupradas por seus namorados ou maridos recebem o apoio de grupos organizados especificamente para sua proteção, mas não da sociedade como um todo. A sociedade ainda pergunta a mulheres que sofreram estupros e abusos coisas como: "se ele era realmente tão ruim, por que você simplesmente não o deixou?" - dando a entender que esses ataques são questões a serem resolvidas através da terapia, não tendo gravidade o bastante para uma ação legal. As pequenas sentenças que os estupradores recebem pelas violações sexuais que praticaram são consideradas pouco ilegais, ao contrário de verdadeiras atrocidades sociais.

O dualismo das energias do segundo chacra é transferido para a visão da sociedade de que a energia sexual está fora de controle, por um lado, e o alto valor que nossa tribo dá ao autocontrole, de outro. Vemos a sexualidade como uma ameaça contínua à nossa habilidade de administrar a nós mesmos ou de controlar os outros. Os relacionamentos de qualquer tipo expõem a necessidade de nos protegermos, mas as ligações sexuais trazem à tona medos extremos, especialmente de traição, um medo tão forte que pode ameaçar um relacionamento íntimo.

As visões culturais da sexualidade são diferentes em cada sociedade. A história puritana da cultura americana, combinada com o valor que colocamos no controle sexual, contribui substancialmente para a vergonha disseminada que as pessoas sentem de seus corpos e de suas naturezas sexuais. Durante muitos dos meus *workshops*, os participantes que compartilhavam histórias pessoais de suas vidas sexuais problemáticas eram tão numerosos quanto os que procuravam os *workshops* para melhorar a saúde. Muitos afirmavam ter vivido com um parceiro durante anos, até mesmo décadas, sem nunca ter tido uma única conversa sobre suas necessidades sexuais pessoais. Os motivos oferecidos são todas variações de sentimentos que vão do embaraço a uma falta de consciência quanto ao que significa ter necessidades sexuais próprias.

Essa vergonha sexual, tão comum na nossa mente tribal, contribui para a necessidade da sociedade americana de gerar regras estabelecendo quais são os comportamentos sexuais apropriados e impróprios - ainda outro comportamento paradoxal do segundo chacra. Já que a energia natural do segundo chacra sai da personalidade e vai rumo ao "outro", o seu medo característico produz uma necessidade de controlar o comportamento sexual. Assim, a tribo valida casais casados e monogâmicos e tenta envergonhar os outros. Alguns estados consideram certos tipos de comportamento sexual criminoso em vez de meramente impróprio, apesar do fato de que a sexualidade é voluntária, entre adultos maduros. Particularmente, essa condenação legal está direcionada para os homossexuais.

A desonra sobre a sexualidade se transforma em vergonha sobre as doenças sexualmente transmissíveis, tais como sífilis, herpes e AIDS. Inevitavelmente, as pessoas com uma doença sexualmente transmissível tendem a oferecer um perfil da sua história sexual pessoal, para evitar a dedução de que a doença foi contraída através de encontros sexuais indiscriminados.

As violações sexuais criminosas - estupro, incesto e abuso infantil - são mais que violações físicas; são também violações energéticas. É possível violentar o campo energético de uma pessoa com abuso verbal ou com atitudes destrutivas e enfraquecedoras. Bill, um participante num *workshop*, teve um relacionamento com seu pai que exemplifica a violação emocional ou o estupro.

O pai de Bill constantemente o subestimava enquanto ele crescia, dizendo que "nunca seria nada na vida". Bill passou anos tentando provar que seu pai estava errado, mas nunca teve sucesso. Quando seu pai morreu, sem nunca ter retirado sua condenação, Bill ficou emocionalmente paralisado. Ele sofria de depressão crônica, não conseguia manter um emprego e era impotente. Embora o pai de Bill houvesse atacado a potência do filho no mundo material, e não a sua sexualidade, a produtividade financeira e a sexualidade são energias do segundo chacra, e potencialmente estão ligadas de uma maneira íntima.

O estupro e o incesto de um campo energético são motivados pelo desejo de destruir a capacidade de uma pessoa ser independente e prosperar. Os órgãos sexuais armazenam o abuso sofrido por essas crenças e ações negativas. Numerosas pessoas que sofrem de problemas sexuais, que vão da impotência, esterilidade ao câncer nos órgãos reprodutores, recordam ter sido constantemente criticadas nas suas capacidades profissionais, ambições e realizações, assim como pela sua aparência física. Com efeito, seus pais "violentavam" os filhos, roubando-lhes o poder pessoal necessário para a saúde e o sucesso.

Violações energéticas desse tipo podem ser ainda mais comuns do que o estupro e incesto físicos. Quando o estupro e o incesto são definidos em termos energéticos como violações energéticas, homens e mulheres, em igual número, admitem ter sido violentados. Quando pergunto aos participantes dos *workshops*: "quantos de vocês já sentiram que sua dignidade e autoestima foram violentadas no seu trabalho ou ambiente cotidiano?", quase todos levantam a mão.

Quando pergunto: "quantos de vocês são, ou já foram, estupradores energéticos?", a resposta é mais restrita, o que não surpreende. No entanto, quando os talentos físicos de outra pessoa nos intimidam, e quando mantemos atitudes negativas quanto àquela pessoa ou nos envolvemos em combates verbais, estamos tentando violentar aquela pessoa, privá-la de poder. Nossos corpos físicos armazenam as intenções negativas nos nossos órgãos sexuais: atos de estupro energético são danosos tanto para o estuprador quanto para a vítima. Violentar um outro ser humano envenena o sistema energético do estuprador, e portanto contamina o seu sistema bio-

lógico. As violações energéticas possuem uma qualidade cármica de justiça intrínseca que transcende a justiça física - muito embora as pessoas pareçam escapar sem castigo do comportamento criminoso, especialmente em incidentes de estupro ou incesto; a justiça sempre é servida no nível energético, mesmo que não haja testemunhas. Os ensinamentos espirituais enfatizam o perdão e encorajam as pessoas a seguir com suas vidas, de modo que a Ordem Divina possa restaurar o equilíbrio.

A sexualidade é uma forma de troca, ou até mesmo de moeda. Muitas pessoas usam o sexo como um meio para um fim, só para acabarem se sentindo como vítimas de estupro quando seus esforços de manipulação falham. Uma pessoa que troca sexo por um emprego desejado ou o utiliza para se aproximar de uma pessoa acaba sentindo-se usada. Além disso, o sexo usado para conseguir o que a pessoa despreveria como uma "troca justa" deixa a vibração energética do estupro presente no corpo.

A forma mais antiga do uso monetário do sexo é naturalmente a prostituição, o ato mais enfraquecedor de que um ser humano pode tomar parte. A prostituição da própria energia é mais comum do que a prostituição física, pois incontáveis mulheres e homens permanecem em situações que representam segurança física enquanto estão vendendo parte de si mesmos no processo.

A energia do dinheiro

Dentro de cada uma das nossas psiques vive um elemento da prostituição - uma parte de nós mesmos que poderia possivelmente ser comandada pela figura financeira correta. Inevitavelmente encontraremos com essa prostituta interna, seja no mundo dos negócios ou nos relacionamentos pessoais.

O dinheiro, como energia, é uma substância neutra que toma a sua direção na intenção do indivíduo. Um aspecto mais fascinante do dinheiro, contudo, é o fato de que ele pode se imiscuir na psique humana como um substituto da força vital.

Quando as pessoas igualam o dinheiro à sua energia vital - uma substituição muitas vezes inconsciente - as consequências são geralmente ne-

gativas, pois cada dólar que uma pessoa gasta é também um gasto inconsciente de energia. A falta de dinheiro é traduzida numa falta de energia no próprio corpo - novamente, de modo inconsciente.

A percepção errônea do dinheiro como a força vital, junto com uma súbita perda financeira, pode ativar vários tipos de crises de saúde: câncer de próstata, impotência, endometriose, problemas de ovário, dores nas costas e ciática. O fato de tantos problemas físicos criados pelo estresse financeiro se manifestarem nos órgãos sexuais é uma expressão simbólica das energias do falo, representado pela *sefirah* Yesod; o dinheiro foi igualado a uma força sexual.

Até certo ponto, todos nós unimos o dinheiro e a força vital dentro das nossas psiques. O nosso desafio é alcançar, se pudermos, um relacionamento com o dinheiro em que ele esteja separado da nossa força vital, mas em que possamos atraí-lo com nossa energia de maneira fácil e natural. Quanto mais impessoal for o nosso relacionamento com o dinheiro, mais provável será o nosso comando sobre sua energia nas nossas vidas segundo nossa necessidade.

O dinheiro tem poder no mundo simbólico ou energético. Expressões como "ponha seu dinheiro onde está a sua boca", "falar é fácil e o dinheiro fala" se referem à visão cultural segundo a qual o que as pessoas fazem com seu dinheiro diz mais sobre os seus motivos do que qualquer intenção falada.

O dinheiro é o meio através do qual tornamos públicas nossas crenças e metas particulares. A energia precede a ação, e a qualidade das nossas intenções contribui substancialmente para os resultados.

As crenças sobre o dinheiro também afetam as atitudes e práticas espirituais. A crença de que Deus abençoa aqueles que lutam para fazer o bem recompensando-os financeiramente é extremamente difundida, assim como a crença de que ajudar os outros financeiramente através da caridade serve para garantir que nós mesmos seremos protegidos da pobreza. Essas e muitas outras crenças do mesmo gênero refletem a noção maior de que Deus se comunica conosco através das nossas finanças e que, por sua vez, nos comunicamos com Deus através das nossas ações financeiras.

O fato de estas atitudes se basearem em mitos ou na verdade é irrelevante. Temos muito mais crença do que descrença desses adágios sociais,

e só por esse fato deveríamos compreender que ligamos o dinheiro e a fé. O relacionamento mais sábio que podemos ter com o dinheiro é vê-lo como uma substância que a fé pode atrair para as nossas vidas.

Colocar a fé antes do dinheiro reduz o dinheiro do seu status de líder para o de servo, que é a sua posição mais apropriada. A fé que transcende o dinheiro libera a pessoa para seguir sua própria orientação intuitiva sem ceder autoridade desnecessária para preocupações financeiras. Obviamente, enquanto fizermos parte do mundo físico, precisamos honrar seus códigos de dívida e pagamento e assumir um relacionamento sensato com o dinheiro; mas o dinheiro não merece mais atenção do que isso.

Até mesmo começar a estabelecer essa fé é uma marca de maturidade espiritual. Uma pessoa espiritualmente madura pode agir de acordo com a orientação que pareceria tola ou arriscada para uma pessoa motivada financeiramente. Em muitos mitos espirituais, o céu entra em contato com a pessoa que tem fé e então direciona essa pessoa oferecendo diariamente o "maná dos céus", de modo que a pessoa possa realizar a sua tarefa. Esses mitos são muito parecidos com o significado simbólico da *sefirah* Yesod. Parte do maná recebido inclui a energia financeira. Em parte alguma da literatura espiritual, que eu saiba, existe algum incidente de uma pessoa que se arrependesse de seguir a orientação divina.

Andrew, de 27 anos, me contactou para uma leitura porque queria que eu interpretasse um sonho que se repetia constantemente. No seu sonho, Andrew se mudava para uma cidade em Montana. Ele não tinha emprego, casa, nem amigos ou contatos lá, já que nunca estivera em Montana. Ele tentou ignorar o sonho, como se fosse a cena de um filme que estivesse presa no seu inconsciente. Mas, gradualmente, o sonho produziu a sensação de que o único motivo para continuar no seu trabalho eram os benefícios financeiros. Ele me perguntou o que eu achava do sonho, e respondi: "eu pensaria seriamente em me mudar para Montana."

Andrew disse que nunca estivera em Montana e que não tinha nenhuma vontade de ir para lá. Talvez ele devesse fazer uma viagem para Montana só para ver como era o lugar, repliquei. Ele respondeu que pensaria sobre o assunto e que me ligaria depois.

Seis meses mais tarde, tive notícias de Andrew. O sonho estava continuando, só que agora a sensação sobre benefícios financeiros estava fazendo Andrew sentir-se como um prostituto. Ele se considerava um homem honrado, e quando o sonho sugeriu que ele estava comprometendo sua honra, passou a achar difícil olhar para o próprio rosto no espelho. Novamente o encorajei a visitar Montana, só que dessa vez recomendei que fizesse a viagem o mais cedo possível. Ele disse que pensaria seriamente sobre o assunto.

Na manhã seguinte, Andrew me ligou para dizer que se demitira do seu emprego. Contou que um forte sentimento o tomara quando entrou no seu escritório naquela manhã, e que simplesmente teve que agir. Quando ele anunciou que estava se mudando para Montana, seus associados deduziram que arrumara uma posição melhor. Ele contou-lhes que não só não tinha um emprego ou a promessa de um trabalho, como também estava, de fato, seguindo um sonho.

Um mês depois da sua demissão, Andrew mudou-se para Montana. Ele terminou alugando um quarto na casa de duas pessoas que eram proprietárias de um rancho. Elas precisavam de ajuda com as tarefas do rancho, e o contrataram. Uma coisa levou a outra, e à medida que os meses passavam, Andrew estava trabalhando mais com as suas mãos do que com sua cabeça - uma experiência nova para ele. Quando chegou o fim do ano, Andrew decidiu ficar com seus novos amigos em vez de visitar o Leste. Os rancheiros tinham uma filha, que veio visitá-los no Natal. No verão seguinte, Andrew casou-se com a filha, e nos cinco anos seguintes ele aprendeu a administrar o rancho que ele e sua esposa eventualmente herdariam.

Ao seguir o seu sonho, Andrew declarou que era um homem livre, tenha ele percebido isso ou não. Os seus atos eram uma declaração diante dos céus de que era mais importante para ele encarar o desconhecido do que comprometer sua honra pela segurança financeira. Por sua vez, ele recebeu muito mais do que sonhou ser possível.

Devido às numerosas mensagens sexuais negativas que fazem parte da nossa cultura, não é fácil desenvolver uma vida sexual saudável, como veremos no caso do estudo seguinte.

Allen, 28 anos, me contatou para uma leitura, afirmando que tinha muito medo de mulheres e que precisava de ajuda para compreender o motivo. Enquanto fazia sua leitura, reconheci que ele era impotente, e recebi impressões muito fortes de que Allen se considerava um pervertido sexual; mas não tive a sensação de que ele realmente molestara alguém. Ele também não tinha a energia de alguém que sofrera abusos na infância, portanto fiquei confusa com essas imagens. Durante nossa conversa compartilhei minhas impressões com ele e perguntei porque ele se considerava um pervertido sexual. Ele me contou que, durante sua adolescência, ele e um grupo de outros garotos participaram de uma "punheta coletiva", segundo suas próprias palavras, um ato grupai de masturbação. A mãe de um dos garotos apareceu inesperadamente e gritou que todos eles eram pervertidos e que deviam ter vergonha de si mesmos. Ela telefonou para a mãe de cada garoto, contando a elas tudo sobre o incidente, e telefonou para o diretor da escola relatando tudo para ele também, acrescentando que aqueles garotos não eram dignos de confiança de se aproximar das garotas e das crianças da cidade. O boato se espalhou por toda a cidade, e, durante o resto dos seus anos no colégio, todos os garotos ficaram no ostracismo. Assim que Allen se formou no segundo grau, ele se mudou, mas a essa altura, ele acreditava que era um depravado.

Allen admitiu que era impotente, e que nunca saía com uma mulher. Observei que "punhetas coletivas" eram na verdade muito comuns, tão comuns que elas podem ser quase consideradas um rito de passagem para adolescentes. "Não acredito nisso", replicou Allen. Concordamos que ele precisaria procurar aconselhamento terapêutico para trabalhar o seu problema, e para aprender por si mesmo que essa experiência não indicava nenhuma perversão sexual.

Cerca de um ano depois recebi uma carta de Allen, compartilhando o progresso que ele fez na terapia. Escreveu que estava começando a sentir-se "socialmente normal", o que para ele era uma nova sensação. Ele começara um relacionamento com uma mulher com quem se sentia confortável o bastante para contar-lhe sobre sua experiência traumática. Ela respondeu com compaixão, e não teve nenhum sentimento de repulsa. Allen estava confiante de que logo estaria completamente curado.

As energias do segundo chacra sutilmente trazem à tona memórias que precisam ser liberadas constantemente nos apresentando com o desejo de agir para que nos tornemos mais inteiros de corpo e mente.

Energia ética

O segundo chacra é o centro ético do corpo. Embora as leis estejam conectadas ao primeiro chacra, a ética e a moral pessoal residem no segundo chacra. A energia da *sefirah* Yesod e do sacramento da comunhão nos influenciam espiritualmente a ter um forte código ético pessoal, nos atraindo para relacionamentos individuais e nos alertando intuitivamente para os perigos relacionados com a expressão do nosso código de honra.

O segundo chacra "registra" todas as interações em que "damos nossa palavra" para outras pessoas, fazemos promessas e nos comprometemos com elas, ou que aceitamos as promessas dos outros. Um forte código de ética pessoal irradia uma qualidade perceptível de energia. Essa parte da nossa biologia também registra as promessas que fazemos para nós mesmos, tais como resoluções de ano-novo e outras decisões de "re-formar" certos comportamentos em nossas vidas.

A ordem física sob o domínio do primeiro chacra faz com que nos sintamos seguros, e as suas leis expressam o controle que existe dentro de nosso ambiente. A ética e a moral do segundo chacra nos oferecem uma linguagem pela qual podemos comunicar o que aceitamos e não aceitamos nos relacionamentos humanos. A ética possui um grande poder de ligação: procuramos a companhia daqueles que possuem o mesmo senso de certo e errado; quando as pessoas se desviam do seu caráter ético ou moral, muitas vezes as desqualificamos como companheiras íntimas.

Também queremos que nosso deus seja um deus ordeiro, e estamos sempre tentando decifrar o código divino do certo e errado e de recompensa e punição, tentando compreender por que "coisas ruins acontecem com pessoas boas". O nosso conforto é acreditar que, caso a justiça humana falhe, a justiça divina fará com que todos recebam o que merecem.

Como o segundo chacra abriga todos os nossos medos individuais, construímos um sistema legal externo que oferece alguma semelhança com a justiça, o que é crucial para nosso bem-estar. Exercitar o poder legal, ou

até mesmo usar o vocabulário legal, oferece uma válvula de escape, de algum modo, para as pressões que se acumulam no segundo chacra. O sistema legal, pelo menos em teoria, é um meio de determinar a culpa e de punir violações; frequentemente, um veredicto de "inocente" é visto como uma questão de honra, e o acordo financeiro que a vítima ganha representa a recuperação de uma certa dignidade pessoal. Essa dinâmica é a versão social da verdade sagrada *Respeitem uns aos outros*.

A necessidade de jogo limpo e de lei e ordem está na nossa biologia, em que observamos leis físicas de saúde, tais como exercícios, nutrição apropriada, a regulação consciente do estresse e uma dose de consistência e ordem. Essas leis assinalam para nossa fisiologia que estamos fisicamente seguros e que confiamos no nosso ambiente. A instabilidade, por sua vez, mantém nossa adrenalina fluindo com força total e nosso mecanismo de "lutar-ou-fugir" em contínuo alerta. O corpo físico não pode suportar um estresse prolongado sem produzir algumas respostas biológicas negativas. Úlceras e enxaquecas são dois dos indicadores mais comuns de que o caos na vida de uma pessoa tornou-se insuportável. A falta de justiça muitas vezes contribui para a perda de saúde de uma pessoa.

Paul, de 42 anos, é um advogado que me contactou para uma leitura porque, disse ele, o estresse relacionado com seu trabalho o estava afetando. Enquanto lia, recebi impressões de que a energia tóxica estava tentando penetrar no seu segundo chacra, como se alguém ou alguma coisa estivesse tentando controlá-lo. Então percebi que Paul sofria de dor crônica, de enxaquecas, dores nas costas, no pescoço e nos ombros.

Quando compartilhei minhas impressões com ele, Paul as confirmou, dizendo que vinha sentindo graus variados de dor durante os últimos dez anos. Ele tentara a terapia, mas não funcionara. Ele tomou analgésicos como doces, o que explicava minha impressão de que alguma coisa estava tentando controlá-lo: ele estava morrendo de medo de ficar viciado no seu medicamento. A fonte da sua dor, observei, era a sua compulsão de querer que tudo acontecesse de acordo com seus planos. Como parte dessa obsessão de controle, ele precisava vencer em tudo o que fizesse, fosse uma questão legal, esportes, jogos de cartas, ou até mesmo chegar em algum lugar primeiro. Ele era impulsionado pela sua necessidade de controle, e agora que estava tomando um remédio para a dor, estava atormentado pela

possibilidade de ser controlado por uma droga. Para Paul, um desenvolvimento nessa direção significaria perder seu senso de honra. Paul acreditava que se fosse dominado por algo ou por alguém, estaria muito perto de comprometer sua integridade; este era o seu código pessoal de honra.

Sugeri a Paul, que era um advogado, que deveria escrever um contrato consigo mesmo no qual reorganizaria, passo a passo, a sua vida. Ele poderia fazer a sua natureza controladora mais honrada e trabalhar ao seu favor alterando gradualmente a sua necessidade de controlar resultados. Com cada sucesso, disse a ele, a energia gerada teria mais probabilidade de aliviar sua dor. Ele adorou a ideia, sem dúvida porque poderia controlar o conteúdo do contrato. Disse que escreveria o acordo imediatamente e me mandaria uma cópia por fax, o que fez no dia seguinte.

Três meses depois, Paul me mandou uma carta comentando que sua cura progrediu desde que ele estabeleceu "seu contrato" de cura. Como uma maneira de derrotar sua necessidade de vencer, ele se proibiu de apostar em qualquer coisa. Permitiu que sua compulsão pela vitória continuasse apenas em questões legais, em que ela era apropriada. Ele nunca percebera que todos que o conheciam interpretavam sua necessidade de vencer como uma "natureza desagradavelmente competitiva". As suas dores estavam sendo curadas, suas enxaquecas estavam se tornando menos frequentes, e a dor nas costas estava melhorando até o ponto em que ele poderia fazer exercícios novamente.

A história de Paul expressa o significado simbólico de entrar em comunhão consigo mesmo; isto é, concordar consigo mesmo para tornar-se inteiro e equilibrado. Enquanto a parte disfuncional de sua natureza influenciar negativamente o resto do sistema, sua energia será esgotada, dividida contra si mesma. Paul foi capaz de fazer um contrato bem-sucedido consigo mesmo e encontrar a cura.

Como os humanos são, por natureza, uma espécie que procura a lei e a ordem, caímos facilmente sob a influência de pessoas que projetam autoridade e buscam o controle. O nosso instinto de confiar nas pessoas com quem vivemos e trabalhamos é uma extensão da energia de *Respeitem uns aos outros*-, não é natural sentir que você precisa olhar sobre o ombro enquanto tenta criar algo junto com outras pessoas. No entanto, muitas pessoas usam mal o poder para controlar em vez de apoiar os outros.

É comum criar dentro de relacionamentos pessoais uma série de regras que ambos os lados concordam em seguir: nada de casos extraconjugais, sem jogatina, nenhuma grande compra sem acordo mútuo, e assim por diante. Estabelecer regras para controlar o crescimento emocional, mental, psicológico ou espiritual, todavia, é energeticamente destrutivo. Em geral, se um casal não consegue expandir suas regras e limites originais para acomodar o crescimento pessoal, o relacionamento se desintegra. Os pais às vezes violam seus filhos espiritual e emocionalmente impondo regras severas como um modo de estabelecer a autoridade paterna.

A vingança pessoal é um mau uso da energia do segundo chacra. O segundo chacra é nosso centro de autodefesa e de armas, que são projetadas para serem usadas ao redor do segundo chacra. Embora os jornais da atualidade estejam cheios de relatos de pessoas fazendo justiça com balas, a maioria dos atos de "tomar a lei nas próprias mãos" se baseia em leis pessoais, psicológicas e emocionais de honra, como o desejo de "acertar as contas" com alguém que nos feriu de alguma maneira. A energia da vingança é um dos venenos emocionais mais tóxicos para nosso sistema biológico, causando disfunções que vão da impotência ao câncer na região

O poder pessoal do segundo chacra

Embora a criatividade, sexualidade, moralidade e o dinheiro sejam todas formas da energia do segundo chacra, o desejo de poder pessoal também precisa ser discutido. O poder é uma manifestação da força vital. Precisamos de poder para viver, prosperar e funcionar. A doença, por exemplo, é a companheira natural das pessoas sem poder. Toda a nossa vida, na verdade, está envolvida no nosso relacionamento com a energia chamada poder.

No nível do primeiro chacra, sentimos uma sensação de poder quando estamos com um grupo de pessoas a quem estamos ligados de alguma maneira, como uma corrente elétrica. O entusiasmo dos fãs de esporte ou dos participantes em manifestações políticas - unindo pessoas sob o mesmo time ou causa - exemplifica esse tipo de poder. A qualidade do poder do segundo chacra, porém, expressa essa energia em formas físicas, como o

materialismo, autoridade, controle, posse, magnetismo sexual, sensualidade, erotismo e vício. Cada forma fisicamente sedutora que o poder pode tomar está energeticamente conectada com o segundo chacra. E ao contrário da natureza grupai do poder do segundo chacra, este possui uma natureza de pessoa para pessoa. Cada um de nós é um indivíduo, que precisa explorar o próprio relacionamento com o poder físico. Precisamos aprender como e quando somos controlados pelo poder externo, e, se for o caso, a qual tipo de poder somos mais vulneráveis.

O poder é a força vital, e já nascemos sabendo isso. Desde a juventude, testamos a nós mesmos e a nossa capacidade de aprender o que e quem tem poder, como atrair o poder, e como usar o poder. Através desses exercícios infantis, descobrimos se temos o que é necessário para atrair o poder para nós mesmos. Se temos, começamos a sonhar com aquilo que gostaríamos de realizar quando adultos. Mas se decidimos que somos incapazes de atrair a força vital, começamos a viver um tipo de "débito de poder". Imaginamos que sobrevivemos apenas através das energias de outras pessoas, e não das nossas.

Para as pessoas que confiam na sua habilidade de atrair o poder, os sonhos comuns podem se transformar em fantasias de poder. No pior dos casos, elas podem encher a cabeça com ilusões de grandeza. Então a mente racional é eclipsada por um desejo de poder que deforma os parâmetros do comportamento aceitável para incluir todo e qualquer meio que realize esse fim. O apetite pelo poder pode tornar-se um vício que desafia a vontade de Deus. O desejo do poder por si mesmo é o assunto de várias escrituras e mitos sobre egos humanos que acabam humilhados pelo desígnio divino.

Para todos nós o desafio não é tornar-se "celibatário do poder", mas alcançar força interna suficiente para interagir confortavelmente com o poder físico sem vender nossas almas. É esse o significado da expressão "estar no mundo mas não ser do mundo". Ficamos fascinados com pessoas imunes às seduções do mundo físico; eles se tornam nossos heróis sociais e espirituais.

Gandhi possuía uma ligação límpida com o poder. O seu desejo de melhorar a vida dos habitantes da Índia tinha uma motivação transpessoal mais do que pessoal. Na sua vida pessoal ele certamente sofreu muito por

causa do poder, mais especificamente quanto ao sexo. Mas seus sofrimentos pessoais só emprestaram maior credibilidade às suas conquistas globais: ele reconhecia suas próprias imperfeições e conscientemente tentava separar sua fraqueza do seu trabalho social enquanto a utilizava para evoluir espiritualmente.

O personagem cinematográfico Forrest Gump conquistou os corações de milhões, principalmente devido ao seu comportamento ético para com o poder no mundo físico. Curiosamente, Gump não era excessivamente espiritual, e não rejeitava o sexo, o poder ou o dinheiro. Em vez disso, ele conquistou todas essas metas do segundo chacra através da sua inocência e da sua resistência à contaminação pelo ato de viver. Ele nunca negociou seu espírito, apesar do seu medo ou solidão.

Durante *workshops*, quando peço aos participantes que descrevam seu relacionamento com o poder, a atmosfera na sala geralmente muda dramaticamente. A tensão só faz com que eu queira insistir na questão. A maioria das pessoas altera sua posição na cadeira para cobrir o segundo chacra. Eles cruzam as pernas, por exemplo, ou se inclinam sobre seus segundos chacras, colocando os cotovelos sobre as coxas e sustentando as cabeças com as mãos. Eles me olham de uma maneira que diz: "puxa, que pergunta interessante, mas não chegue mais perto."

Quando eles sugerem respostas, o primeiro coro invariavelmente inclui descrições do poder como a habilidade de manter o controle sobre o próprio ambiente, ou como um veículo para fazer as coisas. O segundo coro descreve o poder como a força interior para o autocontrole. A característica mais interessante de todas as respostas combinadas é que a maioria define o poder como ter um *objeto*, seja esse objeto algo no mundo externo ou na personalidade. Embora o poder interno seja reconhecido como o ideal, na prática ele é muito menos popular do que o poder externo, primeiro porque o poder externo é muito mais prático, e segundo porque o poder interno exige, de algum modo, que desistamos do nosso relacionamento com o mundo físico.

Nesse ponto da nossa evolução, tanto culturalmente quanto como indivíduos, podemos reconhecer que o poder externo ou físico é necessário para a saúde. A saúde é uma consequência direta dos princípios espirituais

e terapêuticos que absorvemos na nossa vida cotidiana. Tanto a espiritualidade contemporânea quanto a psicoterapia enfatizam que o poder pessoal é fundamental para o sucesso material e para o equilíbrio espiritual. Ele está diretamente envolvido na criação dos nossos mundos pessoais, assim como na criação da nossa saúde.

David Chetlahe Paladin (seu nome verdadeiro) compartilhou sua história pessoal comigo em 1985; ele faleceu em 1986.

Essa história é um testemunho do potencial humano de alcançar uma qualidade de poder interno que desafia as limitações da matéria física. Quando o conheci ele irradiava uma qualidade de poder que era rara, e tive que saber como ele alcançara o que tantas pessoas queriam conseguir. David foi um dos meus melhores professores, uma pessoa que dominara a verdade sagrada *Respeitem uns aos outros* e que transmitiu plenamente para os outros a energia da *sefirah* Yesod e do sacramento da Comunhão.

David era um índio navajo que cresceu numa reserva durante os anos 20 e 30. Aos onze anos já era um alcoólatra. Deixou a reserva na adolescência, perambulou pela região durante alguns meses, e então conseguiu um trabalho em um navio da marinha mercante. Só tinha quinze anos, mas disse ter dezesseis.

A bordo do navio, ele fez amizade com um jovem alemão e com outro jovem americano nativo. Juntos, eles viajaram pelos portos do Oceano Pacífico. Como hobby, David começou a fazer desenhos. Um dos temas de seus desenhos foram os *bunkers* que os japoneses estavam construindo nas várias ilhas dos Mares do Sul. O ano era 1941.

Esses esboços acabaram caindo nas mãos dos militares americanos. Quando foi recrutado para o serviço militar, David achou que continuaria a trabalhar como artista. Em vez disso, tomou parte de uma operação secreta contra os nazistas. O exército alistou navajos e outros americanos nativos numa rede de espionagem. Os agentes eram mandados para o outro lado das linhas inimigas e transmitiam informações de volta para a base principal sobre as operações militares na Europa. Como todas as transmissões de rádio podiam ser interceptadas, as línguas indígenas eram utilizadas para garantir que uma mensagem interceptada não fosse decifrada.

Enquanto David estava atrás das linhas inimigas, ele foi aprisionado por soldados nazistas. Os nazistas o torturaram prendendo seus pés no chão

e forçando-o a ficar de pé durante dias nessa condição. Depois de sobreviver a esses horrores, David foi mandado para um campo de extermínio por ser de uma "raça inferior". Enquanto estava sendo empurrado num vagão de trem, sentiu um rifle cutucando-o nas costelas, mandando-o mover-se mais depressa. Voltou-se para encarar o soldado nazista. Era o alemão com quem David fizera amizade a bordo do navio mercante.

O amigo alemão de David fez os arranjos para que ele fosse transferido para um campo de prisioneiros, onde passou os anos restantes da guerra. Quando os campos foram liberados, os soldados americanos encontraram David inconsciente e moribundo. Transportado para os Estados Unidos, David passou dois anos e meio em estado de coma num hospital militar em Battle Creek, Michigan. Quando, finalmente, saiu do coma, seu corpo estava tão enfraquecido pelas suas experiências no campo de prisioneiros que não podia caminhar. Teve que usar pesados aparelhos ortopédicos para as pernas, e usando muletas podia se arrastar por distâncias curtas.

David decidiu voltar à reserva, dizer um último adeus ao seu povo, e então entrar num hospital para veteranos e ficar lá para o resto da sua vida. Quando chegou na reserva, sua família e amigos ficaram horrorizados com o que acontecera com ele. Eles se reuniram e fizeram um conselho para descobrir uma maneira de ajudá-lo. Depois disso o conselho dos anciãos se aproximou de David, tirou os aparelhos de suas pernas, amarrou uma corda na sua cintura, e o jogou em águas profundas. "David, chame o seu espírito de volta", ordenaram. "O seu espírito não está mais no seu corpo. Se você não conseguir chamar seu espírito de volta, deixaremos você ir embora. Ninguém pode viver sem seu espírito. O seu espírito é o seu poder."

"Chamar o espírito de volta", David me contou, foi a tarefa mais difícil da sua vida. "Foi mais difícil do que aguentar ter meus pés pregados no chão. Vi os rostos daqueles soldados nazistas. Revivi todos aqueles meses no campo de prisioneiros. Soube que teria que abandonar minha raiva e ódio. Mal conseguia evitar o afogamento, mas rezei para que a raiva deixasse o meu corpo. Foi só por isso que rezei, e minhas orações 'oram respondidas.'"

David recobrou o uso pleno das suas pernas e acabou tornando-se um xamã, um sacerdote cristão e um curandeiro. Também voltou a desenhar, e ganhou a reputação de artista altamente talentoso.

David Chetlahe Paladin irradiava uma qualidade de poder que parecia a própria graça. Tendo sobrevivido a um confronto com o lado mais escuro do poder, ele transcendeu essa escuridão e passou o resto da sua vida curando e inspirando pessoas a "chamar de volta o seu poder" das experiências que drenam a força vital dos seus corpos.

O tema central na união das energias dualistas dos nossos relacionamentos é aprender a *Respeitar uns aos outros*. Usando a energia do segundo chacra, a força criativa da *sefirah* Yesod, e a visão simbólica do sacramento da comunhão, podemos aprender a apreciar as uniões sagradas que formamos uns com os outros durante todos os dias de nossas vidas.

Assim, muito do modo como respondemos aos desafios externos é determinado pelo modo como respondemos a nós mesmos. Além de todos os relacionamentos que temos com as pessoas, também precisamos formar um relacionamento saudável e amoroso com nós mesmos - uma tarefa que pertence à energia do terceiro chacra.

Questões para autoexame

1. Como você define a criatividade? Você se considera uma pessoa criativa? Você leva a cabo suas ideias criativas?
2. Quantas vezes você direciona suas energias criativas para caminhos negativos de expressão? Você exagera ou embeleza os "fatos" para apoiar seu ponto de vista?
3. Você está confortável com sua sexualidade? Se não, você é capaz de trabalhar para curar seus desequilíbrios sexuais? Você usa pessoas para ter prazer sexual, ou já se sentiu usado? Você é forte o bastante para respeitar seus limites sexuais?
4. Você mantém sua palavra? Qual é o seu código pessoal de honra? De ética? Você negocia a sua ética de acordo com as circunstâncias?
5. Você tem a impressão de que Deus é uma força que exerce justiça na sua vida?

6. Você é uma pessoa controladora? Você se envolve em jogos de poder nos seus relacionamentos? Você é capaz de ver a si mesmo com clareza em circunstâncias relacionadas com o poder e dinheiro?
7. O dinheiro tem autoridade sobre você? Você faz acordos que violam sua personalidade interior pela segurança financeira?
8. Com que frequência os medos relacionados com a sobrevivência ditam as suas escolhas?
9. Você é forte o bastante para dominar os seus medos relacionados com finanças e sobrevivência física, ou eles controlam você e as suas atitudes?
10. Que metas você estabeleceu para si mesmo e ainda estão por perseguir? O que está impedindo que você aja para realizar essas metas?

3. O terceiro chacra: poder pessoal

A energia do terceiro chacra, a energia do poder pessoal, torna-se a vibração dominante no nosso desenvolvimento durante a puberdade. Ela nos ajuda a prosseguir no processo de individualização, de formação de uma "individualidade", ego e personalidade distinta de nossa identidade herdada. Esse centro energético também contém a maioria das questões relacionadas com o desenvolvimento do poder pessoal e da autoestima.

O terceiro chacra completa a trilogia física do sistema energético humano. Como os chacras um e dois, ele se relaciona primariamente com uma forma física de poder. Enquanto o primeiro chacra reverbera com o poder grupai ou tribal, o segundo chacra reverbera com o fluxo de poder entre a individualidade e os outros, o terceiro chacra relaciona o nosso poder pessoal com o mundo externo.

Localização: Plexo solar.

Conexão energética com o corpo físico: Estômago, pâncreas, glândulas adrenais, intestino delgado, vesícula biliar, fígado e a espinha intermediária, localizada atrás do plexo solar.

Conexão energética com o corpo emocional/mental: O terceiro chacra, muitas vezes chamado de plexo solar, é o nosso centro de poder pessoal, o núcleo magnético da personalidade e do ego. As doenças que se originam aqui são ativadas por questões relacionadas com a auto responsabilidade, auto-estima, medo da rejeição e uma supersensibilidade à crítica.

Conexão simbólica/perceptiva: O terceiro chacra faz a mediação entre o que é primariamente externo (que é característico do primeiro e segundo chacras) e a internalização da consciência. O primeiro chacra possui um centro externo de gravidade e está sempre localizado dentro de uma mente grupai. O segundo chacra também possui um centro gravitacional externo, mas se concentra em relacionamentos e seus efeitos sobre nós. No terceiro chacra, porém, o centro gravitacional está parcialmente interiorizado, à medida que nosso foco passa do modo como nos relacionamos com as pessoas para o modo como nos relacionamos e compreendemos a nós mesmos.

Conexão com as sefirot/sacramento: A *sefirah* Nezah representa a qualidade divina da *permanência*, e a *sefirah* Hod simboliza a *majestade* (ou integridade) do divino. No sistema de chacras, essas duas qualidades

estão associadas, porque, dentro da tradição cabalística, ambas representam as qualidades de que precisamos para "ficarmos de pé" como indivíduos. Assim, Nezah e Hod são ilustrados simbolicamente como as pernas do corpo. Eles também são considerados a fonte da profecia e o centro da visão simbólica. O significado simbólico de Nezah e Hod forma um poderoso laço espiritual com o sacramento da confirmação. Este sacramento representa a emergência da "personalidade consciente", ou da parte da personalidade humana que é eterna e naturalmente alinhada com o sagrado.

Medos principais: Medos da rejeição, da crítica, de parecer tolo e de não conseguir cumprir as próprias responsabilidades; todos os medos relacionados com a aparência física, tais como o medo da obesidade, calvície ou velhice; medos de que os outros descubram nossos segredos.

Forças principais: Autoestima, autor espeito e autodisciplina; ambição, a habilidade de gerar ação e a habilidade de lidar com uma crise; a coragem de assumir riscos; generosidade, ética e força de caráter.

Verdade sagrada: A verdade sagrada do terceiro chacra é *Respeite a si mesmo*, um tema sustentado pelas energias espirituais das *sefirot* Nezah (permanência) e Hod (majestade) e Pelo significado simbólico do sacramento da crisma, assim como pelo poder intrínseco do terceiro chacra. As energias que se unem nesse chacra só possuem uma meta espiritual: ajudar a amadurecer nossa auto compreensão - o relacionamento que temos com nós mesmos, e o modo como andamos com nossas próprias pernas e cuidamos de nós mesmos. A qualidade espiritual conferida pelo sacramento da crisma é o auto respeito. Este sacramento também simboliza a passagem da infância para a maturidade. Todos nós já passamos ou iremos enfrentar uma experiência que nos revelará nossas próprias forças e fraquezas interiores como algo distinto da influência dos nossos antecessores. A qualidade espiritual inerente ao terceiro chacra nos leva a criar uma identidade distinta da nossa personalidade tribal.

Desenvolvendo a autoestima

Todas as três correntes espirituais se fundem para formar a voz intuitiva do nosso plexo solar. A medida que desenvolvemos um senso de identidade, nossa voz intuitiva torna-se nossa fonte natural e constante de orientação.

Como nos sentimos quanto a nós mesmos, se respeitamos a nós mesmos, determina a qualidade de nossa vida, nossa capacidade de ter sucesso nos negócios, relacionamentos, cura e habilidades intuitivas. A auto compreensão e a aceitação, o elo que formamos com nós mesmos, são de muitos modos o desafio espiritual mais importante que enfrentamos. Na verdade, se não gostamos de nós mesmos, seremos incapazes de tomar decisões saudáveis. Em vez disso, direcionamos todo nosso poder pessoal para a tomada de decisões nas mãos de outra pessoa; alguém que queremos impressionar, ou alguém diante de quem pensamos que devemos nos enfraquecer para ganhar segurança física. As pessoas com baixa autoestima atraem relacionamentos e situações ocupacionais que refletem e reforçam essa fraqueza.

Um homem me disse que ele nunca esperara ser amado no seu casamento. Casara-se apenas pela companhia, acreditando que o amor era algo que acontecia com outras pessoas, mas nunca com pessoas como ele. Ninguém nasce com uma auto-estima saudável. Precisamos conquistar essa qualidade no processo de vida à medida que encaramos nossos desafios um de cada vez.

O terceiro chacra em particular reverbera até os limites do corpo físico. Somos fisicamente fortes ou fracos? Capazes ou incapacitados? Belos ou marcados por cicatrizes? Altos demais ou muito baixos? Segundo um ponto de vista espiritual, toda e qualquer vantagem e limitação física são ilusórias, simples "auxílios de vida". No entanto, a aceitação ou resistência de uma pessoa a elas é crítica para adentrar a maturidade espiritual. Segundo uma perspectiva espiritual, de fato, todo o mundo físico não é mais do que nossa sala de aula, mas o desafio para cada um de nós nessa sala de aula é o seguinte: dados seu corpo, ambiente e crenças particulares, você fará escolhas que fortalecerão seu espírito ou aquelas que drenam seu poder para a ilusão física ao seu redor? Repetidas vezes, os desafios do terceiro chacra farão com que você avalie o seu senso de poder e personalidade em relação com o mundo externo.

Pense, por exemplo, nos desafios do terceiro chacra para uma pessoa numa cadeira de rodas. O fato de que o mundo físico é uma ilusão não significa que a cadeira de rodas não existe ou que o seu problema físico não é real. Ao contrário, significa que nada no mundo físico pode conter

ou limitar o poder do espírito humano. A mulher pode nunca recuperar o uso de suas pernas, mas ainda possui o poder de decidir se o fato de estar numa cadeira de rodas vai prejudicar o seu *espírito*. Caso ela escolha viver da melhor maneira possível numa cadeira de rodas, ela faz mais do que tomar uma decisão saudável psicologicamente; toma uma decisão espiritual que ativará todas as energias das *sefirot* Nezah e Hod.

Conheci uma mulher chamada Ruth quando estava conduzindo um *workshop* de uma semana no México. Ruth estava no mesmo hotel - ela não participava do meu *workshop*. Presa a uma cadeira de rodas devido a uma terrível artrite, era o caso mais grave que já vi.

Certa manhã acordei muito cedo e fui até o pátio com uma xícara de café para fazer anotações sobre a minha palestra do dia. Notei que Ruth estava sentada sozinha, escutando música clássica tocando num velho toca-fitas. Eu a conhecera no dia anterior, mas nessa manhã eu não conseguia parar de olhar para ela, embora não achasse que estivesse percebendo porque estava de costas para mim. Estava me perguntando como ela conseguia lidar com seu corpo terrivelmente incapacitado, que também se tornara obeso devido à imobilidade. Subitamente ela virou a cabeça, sorriu, e disse: "você está imaginando como eu consigo viver neste corpo, não é?"

Fiquei tão espantada que não pude disfarçar. "Você me pegou, Ruth, era exatamente isso em que eu estava pensando."

"Bem, chegue mais perto que eu conto."

Assim que aproximei a minha cadeira da sua, aquela mulher de setenta e cinco anos me perguntou: "você gosta de música New Age?"

Assenti, e ela disse: "Ótimo. Vou colocar esta fita enquanto falo sobre mim."

Com a música de Kitaro no fundo, essa notável mulher judia me contou sua história. "Fiquei viúva quando tinha trinta e oito anos de idade, com duas filhas para criar e poucas maneiras de fazê-lo. Tornei-me a pessoa mais manipuladora que você possa imaginar. Nunca roubei nada, mas cheguei perto."

"Quando minha filha mais velha fez vinte e dois anos, ela entrou para uma comunidade budista. Criei minhas garotas num lar judaico tradicional em Nova York, e ela entra para uma comunidade budista! Toda vez que ela

vinha me visitar, eu perguntava. 'Como você pôde fazer isso comigo? Depois de tudo que eu fiz por você, como você pôde?' Tivemos essa conversa umas cem vezes. Então, certo dia, ela olhou para mim e me perguntou: 'Mamãe, minhas roupas estão sujas? Estou suja de algum modo? Estou fazendo alguma coisa que a ofenda?'

"Respondi: 'Você deve estar tomando drogas. E isso - eles viciaram você.' Ela respondeu: 'Sim, já tomei drogas.' Sabe o que eu disse para ela então? 'Me dê um pouco.' E ela me deu. Ela me trouxe um pouco de LSD. Eu tinha cinquenta e cinco anos, e tomei ácido."

Quase caí da cadeira. Eu não conseguia imaginá-la tomando LSD.

Ela continuou: "Você acredita em anjos?"

"Sim, naturalmente", respondi.

"Ótimo, pois foi isso que aconteceu em seguida. Eu tomei o LSD, e tive uma experiência fora do corpo. Subitamente estava flutuando acima do meu corpo, mais leve do que o próprio ar. E encontrei essa adorável criatura que disse que era meu anjo. Ele reclamou comigo, 'Ruthie, Ruthie, você sabe como é difícil ser seu anjo?'

"Eu respondi que nunca tinha pensado nisso, e meu anjo disse: 'Deixe-me mostrar como você parece para mim'. E ele então apontou para minha sósia - só que minha sósia estava completamente amarrada com milhares de fitas de borracha. Meu anjo respondeu: 'E assim que eu a vejo. Cada uma dessas fitas é um medo que a controla. Você tem tantos medos que nunca pôde me escutar falando com você, para dizer-lhe que tenho tudo sob controle.'

"Então meu anjo disse: 'Aqui está uma tesoura. Por que não corta todas essas fitas de borracha e se liberta?' E foi isso que eu fiz. Cortei cada uma delas, e sempre que cortava uma, sentia uma energia inacreditável entrando no meu corpo. Então, o meu anjo continuou: 'E agora, não está se sentindo melhor?' Respondi que estava me sentindo mais leve que o ar, e que nunca estivera tão feliz em toda a minha vida. Eu não conseguia parar de rir. Meu anjo falou: 'Você precisa voltar para o seu corpo agora, mas antes disso, preciso mostrar-lhe algo.'

"Ele me mostrou o futuro, e vi a mim mesma tomada pela artrite. Ele não podia me dizer por que teria que suportar essa condição, mas era isso que eu teria que fazer. Mas ele disse que estaria comigo durante todo o

caminho. Então ele me colocou de volta ao meu corpo. Conteí à minha filha tudo o que acontecera, e nós duas rimos quase continuamente durante dois meses. Desde essa experiência ficamos íntimas. Quando esse problema da artrite começou há dez anos atrás, eu pensei, oh, bem, isso não é estar inválida. Eu estava muito mais inválida quando podia caminhar: eu sempre tinha tanto medo de ficar sozinha, de cuidar de mim mesma, que queria manter minhas filhas perto de mim para não ter que cuidar de mim mesma. Mas depois dessa experiência, nunca mais tive medo novamente. Acredito que a minha condição física é uma maneira de me lembrar para que eu nunca tenha medo. Agora eu falo com meu anjo diariamente, e ainda rio mais a cada dia agora do que ria antes."

Eu gostaria de levar Ruth comigo aonde quer que eu fosse para que ela pudesse contar sua história para os participantes em meus *workshops*. Para mim, Ruth e seu anjo são gêmeos. A sua história representa a escolha de acreditar que o mundo não-físico da energia divina possui mais autoridade do que o mundo físico da forma e da matéria. Essa escolha fez com que o que parecia um sério problema se tornasse uma fonte de inspiração. As suas limitações se transformaram numa vantagem. Essa é a influência das *sefirot* Nezah e Hod, nossas "pernas" espirituais.

Como fortalecer o poder interior

Nós "reordenamos" nossas vidas quando escolhemos o espírito em vez das ilusões das circunstâncias físicas. Com cada escolha que tomamos, ou nos envolvemos mais no mundo físico ilusório, ou investimos energia no poder do espírito. Cada um dos sete chacras representa uma versão diferente de manifestação dessa lição essencial. Cada vez que escolhemos o fortalecimento do nosso poder interior, limitamos a autoridade do mundo físico sobre nossas vidas, corpos, saúde, mentes e espíritos. De um ponto de vista energético, cada escolha que aumenta o nosso espírito fortalece nosso corpo energético; e quanto mais forte nosso campo energético, menores nossas conexões com as pessoas e experiências negativas.

Conheci Penny num *workshop* quando ela já tinha começado a reconstruir ativamente sua vida por conta própria. Penny estivera casada durante dezoito anos com um homem com quem tivera uma parceria comercial. Ela

era o cérebro da operação. E também uma alcoólatra - uma condição que não incomodava seu marido, porque ele também era alcoólatra. Ele queria que ela bebesse porque manter Penny semiconsciente lhe dava mais controle sobre o casamento e nos negócios.

Num dia comum no seu relacionamento, Penny chegaria em casa do trabalho, e cuidaria dos cães e da casa. O seu marido lhe serviria uma taça de vinho e diria: "Agora vá e descanse. Eu cuido do jantar." Quando o jantar ficava pronto, ela já estava "alta".

Depois de dezessete anos, Penny percebeu que tinha um problema. Ela pensou em ir a uma reunião dos Alcoólatras Anônimos, mas mudou de ideia. "Nós vivíamos numa cidade pequena", ela explicou. "Se alguém me visse naquela reunião, todos iam ficar sabendo." Ela passava de carro pelo local mas nunca entrava. Então Penny chegou ao fundo do poço. Em vez de se voltar para o marido, ligou para uma amiga e pediu socorro. A amiga levou Penny para sua primeira reunião dos AA.

A sobriedade mudou sua vida. Quando ela voltou ao normal, percebeu que nada no seu mundo funcionava, muito menos seu casamento. Por mais que tivesse medo de deixar o casamento - o que também significava deixar seu emprego -, ela o fez, passo a passo. Mudou-se para outra região do país, continuou a frequentar reuniões dos AA, e fez cursos de desenvolvimento pessoal, e foi assim que nos encontramos. Ela tomou um banho de loja, mudou seu penteado e perdeu dez quilos. Resumindo, ela voltou à vida. Decidiu divorciar-se do seu marido, muito embora isso a deixasse numa posição economicamente vulnerável, porque era "o que meu espírito precisava para se libertar". Enquanto dava todos esses passos, Penny e eu discutíamos cada movimento novo e como ele alteraria a vida dela e o seu conforto. Muito embora o divórcio alterasse o seu status financeiro, ela precisava descobrir se podia conseguir uma renda por conta própria. Decidiu que acreditava em si mesma o bastante para achar que conseguiria. Trabalhou para tornar-se uma treinadora em programação neurolinguística (PNL). Por acaso conheceu James, um homem maravilhoso que correspondia a seus novos e elevados padrões de saúde e desenvolvimento pessoal. Eles se casaram e agora oferecem seminários sobre desenvolvimento pessoal em Londres.

A história de Penny fala sobre o potencial ilimitado dentro de cada pessoa para transformar a sua vida, caso tenha determinação e um forte senso de responsabilidade pessoal. Essas qualidades de poder são inerentes ao terceiro chacra. O compromisso de Penny com a sua própria cura é o significado simbólico do sacramento da crisma. Ela se desligou de pessoas e circunstâncias negativas, invocou seu próprio espírito e descobriu que possuía uma infinita resistência (Nezah) e dignidade (Hod), através das quais ela poderia reconstruir sua vida. Como Penny foi capaz de enfrentar seus medos, ela também foi capaz de livrar-se deles e de tornar-se forte, saudável e bem-sucedida.

Quanto mais fortes nossos espíritos se tornam, menos autoridade o *tempo linear* possui sobre nós. Numa certa medida, o tempo linear é uma ilusão do mundo físico, ligada à energia física dos três primeiros chacras. Para tarefas físicas, precisamos dessa energia física; por exemplo, quando precisamos levar uma inspiração do pensamento à forma, o fazemos através de passos lineares. Mas em termos de nossa crença na nossa habilidade de cura, o conceito do tempo deve ser reexaminado.

A ilusão de que a cura leva "muito tempo" possui uma autoridade considerável na nossa cultura. Acreditar nela faz com que se torne verdadeira. No livro do Gênesis, Javé "respirou nas narinas de Adão o hálito da vida, e assim o homem nasceu". Quando escolhemos acreditar em alguma coisa, respiramos nosso hálito nessa crença, dando a ela autoridade. A nossa cultura acredita que curar memórias dolorosas da infância exige anos de psicoterapia, mas não é preciso ser assim. Se uma pessoa acredita que é possível, curar memórias dolorosas e livrar-se da autoridade que elas possuem dentro da sua vida podem acontecer rapidamente.

A duração dos processos de cura ajusta-se ao tempo que a mente tribal atribui a eles. Por exemplo, a mente grupai atualmente acredita que certos tipos de câncer levam seis meses para nos matar, que as pessoas com AIDS podem viver de seis a oito anos, que o luto pela morte de um companheiro ou companheira exige pelo menos um ano, e que o luto pela morte de um filho pode nunca terminar. Caso acreditemos nessas afirmações, damos à mente tribal poder sobre nossas vidas em vez de exercitar nosso poder pessoal. Se o seu espírito é forte o bastante para se afastar da autoridade de

uma crença grupai, é potencialmente forte para mudar sua vida, como a história incrivelmente rica de Margaret demonstra.

Conheci Margaret num *workshop* que dei em New Hampshire. Ela descreveu sua formação como "comum, ordinária e rígida". Os seus pais filtravam tudo o que ela lia e determinavam quem seriam seus amigos. Margaret nunca teve permissão de ir a qualquer evento que seus pais achassem "radical" demais. Ocasionalmente, ela até mesmo teve que ler às escondidas um jornal. Cresceu controlada pelo medo dos seus pais, do desconhecido. Quando foi para a faculdade, seus pais disseram que, como ela era uma mulher, deveria escolher entre basicamente duas profissões: o ensino ou a enfermagem.

Margaret decidiu ser enfermeira. Pouco depois de formar-se na faculdade de enfermagem, ela se casou com um homem que era, nas suas palavras, "comum, ordinário e rígido. Dupliquei meus pais".

Margaret e seu marido se mudaram para uma cidadezinha, onde ela trabalhou como enfermeira particular. A cidade, uma típica comunidade amigável, tinha seus personagens locais, particularmente uma mulher chamada Ollie. Ollie de algum modo ganhara a reputação de ser "perigosa". Ninguém falava com ela, e ninguém a convidava a nenhum evento social. As crianças a atormentavam a cada Dia das Bruxas, como faziam há dez anos.

Certo dia Ollie ligou para o escritório de enfermagem particular, pedindo ajuda. Todas as enfermeiras da equipe se recusaram a responder - exceto Margaret. Ela ficou um pouco apreensiva quando se aproximou da casa de Ollie, mas quando entrou, conheceu, nas palavras de Margaret, uma "mulher de cinquenta anos solitária e inofensiva sedenta de afeição".

Enquanto Margaret cuidava de Ollie, elas começaram a desenvolver uma amizade. Quando Margaret sentiu-se à vontade, perguntou a Ollie como passara a ter aquela reputação. Ollie fez uma pausa por alguns momentos, e então contou que ela recebera um "poder" subitamente quando era criança. Esse poder podia curar pessoas. Ele passou a vender seus serviços de cura aos necessitados. O pai de Ollie ganhou muito dinheiro desse modo - até que o poder "simplesmente pareceu ir embora certo dia". O seu pai pensou que ela só estava sendo teimosa, portanto ele tentou surrá-la para fazer com que o poder voltasse, mas não voltou.

Quando cresceu, Ollie saiu de casa e se mudou para uma cidade onde ninguém a conhecia. Trabalhou como faxineira e se casou aos trinta e dois anos. Ela e o marido tiveram dois filhos. Quando o caçula tinha cinco anos, ficou muito doente com leucemia. O médico disse a Ollie e ao seu marido que deviam se preparar, porque a morte era inevitável. Só então Ollie contou ao marido sobre o poder que possuía na infância, e pediu a ele que se juntasse a ela em oração, pedindo a Deus que restaurasse aquela habilidade mais uma vez, para que pudesse curar o seu filho. Ollie se ajoelhou diante da cama do filho, rezou, e então pôs as mãos sobre ele. Dois dias depois ele estava mostrando sinais de melhora, e uma semana depois estava se recuperando. A criança ficou completamente curada num espaço de dois meses.

O médico perguntou a Ollie e ao seu marido o que tinham feito, que tratamento haviam dado ao filho. Ollie pediu ao marido que não contasse ao médico, mas ele mesmo assim revelou exatamente o que tinha acontecido. A resposta do médico foi que Ollie era "perigosa", e aconselhou o marido de Ollie a "ter cuidado perto daquela mulher. Afinal de contas, ela podia ser uma bruxa ou algo assim".

Cinco meses depois, Ollie chegou em casa e descobriu que o marido tinha levado seus dois filhos e a abandonado. Ele conseguiu o divórcio acusando-a de insanidade. Ollie ficou devastada e contou a Margaret que tentou várias vezes encontrar os filhos, mas foi em vão. Ela nunca mais os vira.

O elo entre Margaret e Ollie ficou mais forte com cada visita. O "poder" de Ollie inspirou Margaret a ler livros sobre curandeiros, o poder da cura e espiritualidade. Ollie abriu um novo mundo para ela. Quanto mais aprendia, mais ela pensava nos seus pais, no seu medo de ideias novas, e nos seus esforços para garantir que ela só aprenderia "coisas comuns, para manter o estilo de vida comum deles".

Margaret tentou compartilhar com seu marido tudo o que estava aprendendo, esperando que ele achasse a informação tão inspiradora quanto ela. Mas seu marido sentiu-se ameaçado por Ollie e por essas novas ideias, e finalmente ele a proibiu de ver Ollie novamente.

A essa altura, Margaret precisava ver Ollie não só porque gostava muito dela como também Ollie estava ensinando-a sobre o poder da cura

que era a energia do amor de uma fonte divina. Dessa vez ela não quis ser controlada pelos medos de outra pessoa.

Margaret entrou na crise mais sombria de sua vida, não só por causa de Ollie mas também porque "estava entre dois mundos de pensamentos". Ela sabia que, vendo ou não Ollie novamente, nunca poderia voltar às suas crenças anteriores sobre a cura e a espiritualidade. Queria continuar aprendendo e disse ao marido que continuaria a cuidar de Ollie como enfermeira, independentemente do que ele sentisse.

O marido de Margaret começou a dizer coisas como "Aquela mulher enfeitiçou você" e "eu me pergunto o que mais está acontecendo entre vocês duas". A atmosfera no lar de Margaret finalmente tornou-se insuportável e ela se mudou para um apartamento. Esperava que uma separação temporária ajudasse a curar o casamento.

As colegas de Margaret, assim como suas amigas, ficaram do lado do marido. Margaret estava sacrificando seu casamento por uma mulher maluca e moribunda, disseram. Ninguém compreendia os seus motivos para fazer o que estava fazendo. Ela "rezou por um milagre sem restrições", significando que ela não se importava com a maneira como Deus resolveria sua crise - ela só queria que o problema se resolvesse.

Cerca de quatro meses depois, Margaret recebeu uma mensagem do seu marido dizendo que eles precisavam se encontrar. Ela pensou que ele fosse pedir o divórcio, mas em vez disso, ele contou que tinha acabado de receber o diagnóstico de câncer no cólon. Ele tinha medo - e então veio o milagre. Será que Ollie seria capaz de ajudá-lo? Perguntou. Margaret tremeu de emoção. Eles foram imediatamente para a casa de Ollie.

Ollie disse ao marido de Margaret que o seu poder vinha de Deus, e que ele devia concentrar sua atenção nisso. Fez uma imposição de mãos sobre ele, por pouco mais que dez minutos. O homem se recuperou do câncer no cólon dentro de três meses. Ele ficou totalmente dedicado a cuidar de Ollie, tanto que insistiu que ela se mudasse para a casa deles, onde ela viveu até morrer.

"Agora o meu marido não para de fazer coisas para mim ou para os outros. Temos serviços de cura na nossa casa, onde rezamos com outras pessoas e oferecemos instruções sobre a cura. Eu nunca acreditei que isso

pudesse acontecer, e não posso dizer quantas vezes meu marido diz: 'Agradeço a Deus todos os dias em minhas orações por você ter tido a coragem de me enfrentar e se agarrar às suas crenças. Estou vivo hoje em dia por sua causa.'"

Sem dúvida, nossas memórias de infância podem ser fonte de grande dor. No entanto, como Margaret, podemos receber oportunidades para usar essa dor para inspirar outras escolhas na maturidade.

Autoestima e intuição

Quando comecei a oferecer *workshops* sobre a orientação intuitiva, dei aos participantes exercícios internos e práticas de meditação. Mas a maioria das pessoas que meditaram relataram uma falta de sucesso no desenvolvimento da sua intuição. Percebi, durante um *workshop*, que entrar em contato com a intuição não era realmente o desafio. Na maioria das vezes, os participantes já estavam em contato com a sua intuição, mas compreendiam de modo totalmente errôneo a natureza da sua intuição.

Cada participante desse *workshop* confundira a intuição com a habilidade profética. Eles achavam que a intuição era a capacidade de prever o futuro. Mas a intuição não é nem a capacidade de profetizar nem um meio de evitar perdas financeiras ou relacionamentos dolorosos. É, na verdade, a habilidade de usar dados energéticos para tomar decisões *no momento imediato*. Dados energéticos são os componentes emocionais, psicológicos e espirituais de uma determinada situação. Eles são os ingredientes da vida no "aqui e agora", e não informações não-físicas sobre algum lugar "futuro".

Na maioria das vezes, as informações acessíveis através da intuição tornam sua presença conhecida nos deixando desconfortáveis, deprimidos e ansiosos - ou, no outro extremo, leves e desapegados, como se subitamente estivéssemos cortados dos nossos próprios sentimentos. Nos sonhos de natureza intuitiva, recebemos símbolos de mudança do caos. Esses sonhos muitas vezes ocorrem com maior intensidade durante uma crise emocional. Sensações energéticas ou intuitivas sinalizam que chegamos a uma encruzilhada nas nossas vidas e que temos uma oportunidade de influenciar

o nosso próximo estágio, pelo menos num certo grau, através da escolha que fazemos agora.

A intuição e a independência do terceiro chacra nos oferecem a capacidade de assumir riscos e de seguir nossos palpites. Evan, de 28 anos, me contou porque estava sofrendo graves ulcerações no cólon. Enquanto o avaliava, recebia a impressão de um cavalo sendo levado para a largada mas que nunca chegava a correr. O terceiro chacra de Evan era como um buraco aberto, vazando energia. Ele parecia não ter mais energia para cuidar de si mesmo. Na verdade, parecia ter fugido das oportunidades que a vida lhe oferecera porque tinha medo do fracasso. Nem mesmo arriscaria uma oportunidade para procurar a confirmação de uma intuição.

Segundo suas próprias palavras, a vida de Evan fora uma série de falsos começos. Ele considerara todo tipo de empreendimento financeiro, mas decidira contra todos eles. Estava sempre estudando o mercado de ações, procurando uma fórmula que revelasse o padrão de ascensão e queda do preço das ações. Na verdade, se tornara bastante hábil em identificar ações que estavam prestes a aumentar de valor. Quando perguntei a ele por que simplesmente não ia em frente e investia em algumas dessas ações, ele disse: "A fórmula ainda não está perfeita. Ela precisa ser perfeita." Contudo, ele estava cheio de amargura para consigo mesmo porque sabia que teria ganhado um bocado de dinheiro se seguisse algumas de suas intuições. Na verdade, ele teria ficado rico. Quando comentei que, como ele tivera tanto sucesso em ações, provavelmente também ganharia num investimento verdadeiro, Evan respondeu que o mercado de ações é volátil, e que nunca poderia ter certeza de que seus palpites estavam corretos. Com o cólon ulcerado, o corpo de Evan começou a ser despedaçado pela sua incapacidade de seguir seus palpites. Nem mesmo conseguia investir uma pequena quantia numa ação. O seu medo de se arriscar estava literalmente destruindo o seu corpo, no entanto ele estava completamente obcecado com um negócio que é feito só de riscos. Mandar Evan usar uma técnica de relaxamento teria sido tão útil quanto mandar um adolescente chegar em casa cedo. Evan precisava se desapegar da sua mente de computador e usar os instintos viscerais. Ele desconfiava dos seus instintos viscerais porque eles não ofereciam "provas" dos resultados, mas só sugeriam possibilidades.

Os participantes dos meus *workshops* também estavam em contato com suas intuições - mas achavam que a intuição significava uma direção clara em vez de uma orientação intuitiva. Eles esperavam que uma boa intuição lhes desse o poder de reorganizar suas vidas numa completa harmonia e felicidade. Mas a orientação intuitiva não significa seguir uma voz até a Terra Prometida; significa ter a *autoestima* para reconhecer que o desconforto ou confusão que a pessoa sente está, na verdade, direcionando-a para tomar conta de sua vida e fazer escolhas que o retirarão da estagnação e da miséria.

Se uma pessoa sofre de baixa autoestima, ela não pode seguir seus impulsos intuitivos porque o seu medo do fracasso é intenso demais. A intuição, como todas as disciplinas meditativas, pode ser extremamente eficaz, *se, e apenas se*, a pessoa tem a coragem e o poder pessoal de seguir a orientação que ela oferece. A orientação exige ação, mas não garante a segurança. Enquanto medimos nossos próprios sucessos em termos de conforto pessoal e segurança, o universo mede nosso sucesso pelo quanto aprendemos. Enquanto usarmos o conforto e a segurança como nossos critérios de sucesso, teremos nossa orientação intuitiva, porque pela sua própria natureza ela nos direciona para novos ciclos de aprendizado que às vezes são desconfortáveis.

Em um dos meus *workshops*, uma mulher chamada Sandy comentou orgulhosamente que passara seis anos vivendo em um *ashram* na Índia desenvolvendo sua prática de meditação. Toda manhã e noite ela entrava numa meditação de uma hora de duração e era capaz de receber orientações espirituais muito claras. Num momento particular, ela me perguntou se eu tinha recebido alguma impressão sobre onde ela devia viver e como ela devia se sustentar. Por que ela não estava recebendo esse tipo de informação nas suas próprias meditações? Perguntei, acrescentando que o aconselhamento ocupacional não era minha especialidade, por assim dizer. Ela replicou que a sua orientação era só para questões espirituais. Mas sua ocupação fazia parte da sua vida, retruquei, e portanto fazia parte da sua espiritualidade. Ela disse que simplesmente não podia receber esse tipo de informação. Então perguntei: "qual a pior intuição possível que você poderia receber na sua meditação sobre onde você deve viver e o que você deveria fazer?"

Ela instantaneamente respondeu: "Isso é fácil - voltar a ensinar no centro de Detroit. Eu cheguei a ter pesadelos sobre isso." Eu disse: "eu pensaria em fazer isso, se fosse você. Me parece uma orientação."

Um ano depois, recebi uma carta de Sandy me dizendo que depois do meu *workshop* ela foi perturbada por impulsos de voltar a lecionar. Ela os combateu com tanto vigor que terminou com dores de cabeça e problemas ligados com o sono. Enquanto isso, ela estava trabalhando como vendedora numa livraria, o que não lhe dava dinheiro o bastante. Assim, quando recebeu uma oferta de trabalho como professora substituta no seu antigo distrito escolar, ela aceitou. Dois meses depois, ela introduziu um curso extracurricular sobre meditação para alunos do segundo grau que se encontravam duas vezes por semana. O curso teve tanto sucesso que foi colocado no currículo regular do ano seguinte, e Sandy assinou o contrato de ensino com prazer. As suas enxaquecas e problemas com o sono terminaram pouco depois.

Acreditar em si mesmo é necessário para a cura. Antes de ter percebido a importância da autoestima no desenvolvimento de habilidades intuitivas, eu teria declarado que a fé é o fator mais importante na cura. Agora igualo a fé com a autoestima e o poder pessoal, porque a baixa autoestima reflete a falta de fé em si mesmo, assim como nos poderes do mundo invisível. Inquestionavelmente, a fé é vital para lidar com os desafios da nossa existência cotidiana.

Por exemplo, uma mulher de vinte e tantos anos chamada Janice entrou em contato comigo porque ela queria aprender a administrar sua saúde. Janice teve uma série de problemas de saúde graves, mas não me perguntou por que tinha que lidar com eles; só estava interessada em começar sua cura.

Quando Janice estava na adolescência, teve que sofrer uma cirurgia devido a um bloqueio no cólon. Quando a conheci, estava casada, mãe de um filho, e no hospital para sua sétima cirurgia abdominal. A maior parte do seu trato intestinal tinha sido removida, e ela teria uma colostomia durante o resto da vida. Ela não podia mais comer alimentos sólidos, e tinha que se alimentar de líquidos através de um cateter implantado cirurgicamente no seu peito. Isso também seria para o resto da sua vida. Ela precisava prender sua nutrição líquida antes de dormir; durante a noite, pingava

para o seu corpo. Como essa nutrição líquida, chamada de hiperalimentação, acabara de ser desenvolvida, não era coberta pelo seu seguro. Viagens, até mesmo no final de semana, eram agora um grande problema, porque ela precisava levar muito material médico. Além de todos os problemas físicos e, como consequência deles, Janice e seu marido estavam acumulando uma enorme dívida.

No caminho do hospital onde Janice estava internada, esperava que ela estivesse arrasada com seu estado de saúde e temesse o futuro. Mas para minha grande surpresa, ela irradiava uma atitude e energia positivas. Queria aprender sobre técnicas energéticas como meditação e visualização para melhorar sua saúde. Durante nossa conversa ela observou: "Quando tive que prender o cateter, tenho que admitir que senti pena de mim mesma, sem falar na culpa. Eu achava que seria apenas um fardo financeiro para meu marido, e que não poderia ser uma boa esposa. Então caminhei um pouco pelo hospital e vi alguns dos problemas que as pessoas enfrentavam. Decidi que a minha situação não era tão ruim, e disse a mim mesma que poderia cuidar disso."

Depois da sua última cirurgia, Janice voltou à escola para completar seu curso de enfermagem. Justamente quando ela estava refazendo sua vida, seu marido pediu o divórcio. Ela me telefonou e marcamos um encontro. Durante nossa conversa ela observou: "eu não estou muito surpresa com o fato de Howard querer o divórcio. Ele me deu o máximo de apoio possível durante estes últimos doze anos, mas não foi um grande casamento para ele. Eu não posso ser amarga; tenho um filho que precisa de mim, e acredito profundamente que a negatividade só piorará meus problemas físicos. Mas estou assustada - o que faço agora? Existe alguma visualização para fazer a coragem subitamente aparecer nas minhas entranhas?"

Decidimos que atravessar o divórcio era sua primeira prioridade, e que ela deveria ter o máximo de apoio possível durante os meses à frente. Enquanto ela estava nos estágios finais do seu divórcio, Janice descobriu um trabalho num hospital local. Ela e seu filho de dez anos se mudaram para um novo apartamento, e ela se esforçou muito para conhecer novos amigos. Tornou sua vida espiritual uma prioridade, e toda manhã visualizava com seu filho vidas felizes e completas - uma ação que utilizava as energias

espirituais associadas com o terceiro chacra: resistência, vigor e auto respeito. Ela estava determinada a "se virar sozinha" nos seus problemas. Finalmente, conseguiu. A sua saúde se estabilizou depois desse período transitório, e um ano depois do seu divórcio, conheceu um homem maravilhoso e se casou novamente. A sua história ilustra bem a capacidade do espírito humano de transcender as limitações físicas e os desafios pessoais escolhendo uma resposta corajosa para eles. Janice teve seus dias difíceis, certamente, mas ela percebeu que a auto piedade era mais danosa do que sua condição física. Sua atitude e sua prática espiritual diária mantiveram seu corpo e mente equilibrados, simbolizando o apoio energético das *sefirot* Nezah e Hod e o sacramento da crisma.

O significado simbólico do sacramento da crisma é que nos tornamos "vivos" por dentro e fortalecidos interiormente. A autoestima e o poder pessoal consciente às vezes se desenvolvem durante um ponto memorável da vida que significa uma iniciação na maturidade espiritual. Talvez num súbito lampejo de compreensão você veja como realizar uma tarefa que antes parecia impossível; talvez você veja a si mesmo como poderoso e perceba que pode realizar metas de todos os tipos, desde a boa forma física até o sucesso financeiro.

Desenvolver a confiança para seguir metas é uma maneira de o poder pessoal se tornar um agente para a mudança pessoal. Ao mesmo tempo, um nível igualmente impressionante de mudança pode ocorrer dentro da vida espiritual ou simbólica de uma pessoa. Tornar-se interiormente fortalecido muda o centro de gravidade da pessoa do externo para o interno - uma marca da passagem espiritual.

A maioria das culturas pratica um rito de passagem para os jovens, um rito que representa o amadurecimento do espírito: *bar mitzvahs* na cultura judaica, por exemplo, é a crisma na cultura cristã. Em muitas tradições americanas nativas, pelo menos historicamente, os jovens eram afastados da tribo durante algum tempo para viver no mato, de modo que fossem iniciados como guerreiros. Essas cerimônias marcam o final simbólico da dependência de um jovem da energia protetora do poder tribal e a sua aceitação da responsabilidade pela sua vida física e espiritual. O rito também marca o reconhecimento tribal dessa aceitação. Uma vez "iniciado", um jovem está sujeito a expectativas mais maduras dos amigos e da família.

Um senso de individualidade fortalecido também pode se desenvolver em estágios, durante os anos, numa série de mini-iniciações. Cada vez que aumentamos nossa autoestima, mesmo numa pequena quantidade, temos que mudar algo sobre nossa dinâmica externa. Na maioria das ocasiões detestamos a mudança, mas uma iniciação representa a necessidade de mudança. Podemos terminar um relacionamento porque ficamos tão fortalecidos que precisamos de um parceiro mais forte. Ou então, podemos abandonar um trabalho porque precisamos sair dos nossos padrões seguros e familiares e testar nossa própria criatividade. Mudanças demais, ocorrendo rápido demais, podem ser avassaladoras, portanto tentamos administrar nosso fortalecimento lidando com um desafio de cada vez. À medida que o fazemos, um por um, as mudanças por que passamos formam um padrão na nossa jornada rumo ao poder pessoal.

Os quatro estágios do poder pessoal

A autoestima tornou-se uma palavra popular no início dos anos 60, uma década de revolução que redefiniu nossa visão do indivíduo fortalecido. Só então a autoestima tornou-se aceita como algo essencial à saúde masculina e feminina, que foi redefinida para incluir a saúde psicológica e espiritual tanto quanto a física.

Cada uma das três décadas seguintes pareceu refinar ainda mais essa nova definição de autoestima. Simbolicamente, as tendências sociais entre 1960 e 1990 refletem os estágios de desenvolvimento do nosso fortalecimento como indivíduos. Depois da revolução da década de 1960 veio a década de 1970 - a década da involução. A energia bruta liberada durante os anos 60, que quebrou barreiras externas, levou para os anos 70 a tarefa de quebrar as barreiras internas. Essa foi a década que tornou *psicoterapia* uma palavra forte.

Os anos 70 fundiram duas novas forças psicológicas. Em primeiro lugar, a palavra excessivamente poderosa *self* (personalidade, individualidade) livrou-se da sua prisão puritana, na qual o único sufixo possível era *ish*. Essa única palavra, *selfish* (egoísta), durante séculos foi forte o bastante para evitar que a grande maioria das pessoas seguisse qualquer forma

de desenvolvimento pessoal. Os anos 70 tornaram *self* uma palavra aceitável e um prefixo comumente utilizado - como em *self-motivated*, *self-healing*, *self-awareness* (respectivamente, "automotivado, autocura, autoconsciência"). Essa simples mudança foi o mesmo que dar a cada um de nós nossa própria chave para o "jardim secreto" onde, com um pouco de ajuda, todos nós poderíamos descobrir que realmente podemos caminhar por conta própria.

Como era de se esperar, esse fascínio com a personalidade foi levado a um extremo. Para testar quão longe o poder das nossas novas "personalidades" nos levaria, o tema dos anos 80 tornou-se a *indulgência* da personalidade: narcisismo. A sua atmosfera narcisista fez com que subitamente nos sentíssemos livres para satisfazer todos os nossos desejos físicos. E, de fato, nos entregamos ao prazer até os maiores extremos. Com que rapidez poderíamos ficar ricos? Com que rapidez poderíamos transferir informação? Com que rapidez poderíamos converter nosso mundo num tecnoplaneta? Com que rapidez poderíamos emagrecer? Com que rapidez poderíamos nos curar? Até mesmo a meta de alcançar a consciência, antes uma tarefa sagrada que exigia uma vida de trabalho e dedicação, tornou-se algo que as pessoas acreditavam que poderiam alcançar em uma semana, caso pagassem dinheiro o bastante.

Até mesmo a autoindulgência alcança um ponto de saturação, e, quando entramos na década de 1990, o pêndulo mais uma vez passara do mundo externo para o mundo interno, direcionando todos esses padrões energéticos rumo à evolução pessoal - formando uma personalidade que é poderosa o suficiente para "estar no mundo mas não ser do mundo", uma personalidade que pode apreciar a magnificência do mundo físico sem permitir que as muitas ilusões do mundo esvaziem sua alma.

Revolução, involução, narcisismo e evolução são os quatro estágios através dos quais progredimos para alcançar a auto-estima e a maturidade espiritual. Um adulto espiritual discretamente envolve suas qualidades espirituais interiores nas suas decisões cotidianas. Os pensamentos e atividades "espirituais" são inseparáveis de outros aspectos da vida: tudo torna-se um.

Uma pessoa pode passar muitos anos em cada fase ou apenas meses, mas independentemente da duração de cada uma dessas fases, ela vai inevitavelmente lutar com seus desafios particulares ao seu caráter, ética, moralidade e auto respeito.

Todos nós precisamos trabalhar para descobrir a nós mesmos, para compreender por que mantemos segredos, ou temos vícios, ou culpamos os outros pelos nossos próprios erros. Todos nós precisamos nos esforçar para compreender por que achamos difícil receber ou fazer um elogio, ou se carregamos alguma vergonha dentro de nós. Precisamos nos acostumar a ter orgulho do nosso caráter e realizações. Temos necessidade de aprender os parâmetros do nosso caráter, o quanto de nós vai ser comprometido, e onde traçamos o limite - ou até mesmo se traçamos o limite. Para criar uma identidade para nós mesmos nos baseamos na autodescoberta, e não na herança biológica ou étnica. O primeiro estágio da autodescoberta é a revolução.

Estágio um: revolução

Desenvolver a autoestima exige um ato de revolução, ou várias mini revoluções, em que nos separamos do pensamento grupai e estabelecemos nosso próprio senso de autoridade. Podemos subitamente perceber que temos uma opinião diferente da de nossa família ou de nossos colegas, mas de qualquer modo teremos dificuldades em nos libertar da energia grupai, cuja força depende dos números e que se opõe à maioria das expressões de individualidade.

O ato de encontrar sua própria voz, mesmo sem mini revoluções, é espiritualmente significativo. A maturidade espiritual é medida não pela sofisticação da opinião de uma pessoa, mas pela sinceridade e coragem necessárias para expressá-las e mantê-las. Para mim, coragem não é a teimosia intratável de duas pessoas se digladiando; essa dinâmica é o jogo de poder do segundo chacra. A maturidade espiritual, por sua vez, é a capacidade de manter a própria posição como um reflexo de uma crença interior genuína.

Jerry me contatou para uma leitura porque estava sofrendo de úlceras. Recebi uma impressão muito forte de que ele estava envolvido com uma

mulher que estava violando o seu código moral. Senti que ele queria proteger essa mulher e que estava preso a ela, e também igualmente desapontado consigo mesmo porque ele era incapaz de confrontá-la sobre seus sentimentos. Quando compartilhei com Jerry minhas impressões, ele me disse que Jane, sua companheira, era viciada em drogas. Ele a conheceu quando ela estava "limpa", e depois de um mês ela se mudou para a casa dele. Tudo pareceu estar indo bem durante mais de dois meses, e então o comportamento de Jane começou a mudar. Ele perguntou se ela voltara a usar drogas, mas ela respondeu que não, acrescentando que estava mal-humorada porque queria deixar seu emprego mas não tinha ideia para onde ir. Inicialmente ele acreditou, mas então percebeu que estava sumindo dinheiro da sua carteira. Quando perguntou a ela sobre o dinheiro, Jane disse que precisava do dinheiro para fazer compras para a casa e se desculpou por não ter dito nada para ele. As histórias de Jerry sobre as mentiras de Jane preencheram trinta minutos de conversa.

Pedi a Jerry para ligar os pontos. Ele nunca tivera úlceras antes de viver com Jane. O seu problema não era Jane, disse eu, mas o fato de que ele queria desesperadamente dizer a ela que não acreditava nas suas desculpas. Ele fez uma pausa por um momento, então disse que não acreditava que tinha desenvolvido úlceras por causa de Jane. Ele se comprometera com ela, era errado abandonar uma pessoa necessitada, e ele estava morrendo de medo de perder Jane se a enfrentasse. Perguntei a ele: "O que você prefere perder, a sua saúde ou Jane?", acrescentando que ele já estava enfrentando Jane - mas a sua úlcera estava aguentando o tranco. Dois dias depois Jerry ligou para dizer que ele pedira a Jane para sair do seu apartamento. Para sua surpresa, contou, ele sentiu-se aliviado com essa decisão: "Eu não pensei que conseguisse fazê-lo, mas simplesmente não podia mais viver assim. Eu prefiro ficar sozinho a viver uma mentira."

Para Jerry, desafiar Jane foi uma revolução pessoal. Naquela única experiência, ele aprendeu que precisava honrar seus valores pessoais e que possuía a coragem para fazer a escolha necessária.

Quando desenvolvemos esse tipo de força interior, mesmo numa pequena proporção, somos mais capazes de introspecção e autoexame. Desse modo, gradualmente substituímos as influências da nossa mente tribal ou grupai com a nossa própria orientação interior ou intuitiva. Uma vez que

esse processo tenha começado, o próximo passo natural é a "involução", a exploração da nossa personalidade interior.

Estágio dois: involução

A cada novo encontro ou busca perguntamos à nossa personalidade interior: "em que mais eu acredito? O que mais eu penso? Eu quero me conhecer melhor. Esse é um pedido de informação." Em cada nova situação, a informação desce pelo nosso estômago. Recebemos sentimentos sobre novas pessoas e novas circunstâncias. Nessa fase, a involução, reavaliamos nosso mundo externo e o quanto ele serve às nossas necessidades. Muitas vezes, este autoexame nos leva a querer focalizar nosso relacionamento com Deus e com a finalidade da nossa vida, mas primeiro precisamos desenvolver um nível de vigor interior que nos dê a força necessária para lidar com as consequências do pensamento auto examinador. Durante meus *workshops*, as pessoas admitiram para mim que, quando faço algumas perguntas para levá-las à reflexão, elas preferem se "desligar" porque não querem se conhecer tão bem. Ou então, elas podem dizer: "Eu não sei. Nunca pensei sobre isso!", ao que eu respondo: "Bem, pense sobre isso agora!" Por que essa resposta é tão comum? Porque o autoconhecimento promove a escolha e a ação, e muitas pessoas sentem-se despreparadas para qualquer uma das duas.

Durante um dos meus *workshops*, conheci Emma, uma mulher com mais de cinquenta anos que acabara de completar um tratamento quimioterápico para câncer no cólon. Ela tinha seis filhos, todos eles jovens adultos. Ela me disse que o seu câncer fora sua inspiração. Durante seu período de recuperação, ela percebeu que, embora seus filhos realmente a amassem muito, eles amavam mais o seu lado "serviçal". Para sua tristeza, quatro dos seus filhos tinham comentado durante sua recuperação que agora eles precisavam encontrar alguém para fazer isso ou aquilo por eles; e quando ela achava que estaria pronta para fazer de novo as coisas? Emma percebeu que precisava reavaliar seu papel na sua própria vida, e que precisava curar a si mesma. A sua revolução levou a um período involucionário, durante o qual ela leu muitos livros sobre auto cura e autoconsciência. Ela percebeu que tinha vivido pelos filhos, e que agora queria viver por si mesma. Foram

necessários alguns meses para que ela juntasse a coragem necessária para mudar as regras de sua casa, mas acabou conseguindo. Anunciou aos filhos que não deveriam mais contar com ela para infinitas tarefas de babá; que ela não estaria mais sempre disponível para preparar as refeições; e também que não deixaria o que estava fazendo para trabalhar para eles. Resumindo, ela exigiu o direito de dizer não. Os seus filhos ficaram tão revoltados com a posição assumida por ela que chegaram a marcar uma reunião de família (encontro tribal) para discutir uma maneira de lidar com a mãe. Emma ficou irredutível na sua posição, e disse aos filhos que eles teriam que se ajustar ao fato de que ela era um indivíduo com necessidades, e que estava abandonando para sempre o seu papel de mãe.

A história de Emma mostra como o estágio de involução é seguido por um nascimento narcisista de uma nova imagem da individualidade.

Estágio três: narcisismo

Embora tenha uma má reputação, o narcisismo às vezes é uma energia extremamente necessária para nós à medida que trabalhamos para desenvolver um forte senso de individualidade.

Dar a nós mesmos uma nova imagem - um novo corte de cabelo, novas roupas, talvez até mesmo uma nova forma corporal através de exercícios - indica que mudanças também estão ocorrendo dentro de nós. Enquanto estamos nesse estágio vulnerável, podemos ter uma grande reação crítica dos nossos associados tribais ou grupais, mas a energia narcisista geralmente nos dá a força para que recriemos a nós mesmos e os nossos limites diante da oposição. As mudanças nesse estágio nos preparam para as mudanças mais significativas que virão em seguida.

Gary descreveu esse estágio de uma maneira belíssima quando comentou num *workshop* que subitamente começou a vestir-se formalmente para concertos e peças, enquanto sempre vestira anteriormente jeans e camisetas. Muito embora suasse frio ao pensar em sair dos seus hábitos com seus amigos, ele viu essa mudança como um passo importante no seu desenvolvimento pessoal, porque ele queria saber como era "ser olhado com inveja". Não que ele quisesse ser invejado; ele queria se livrar do controle grupai que seus amigos exerciam ao determinar sua imagem humilde con-

tinuamente projetada. Gary disse que ele era homossexual, e quando perguntei se ele tinha revelado esse fato para sua família, ele replicou: "Ainda não. Estou trabalhando para alcançar esse nível de autoestima, um passo de cada vez. Assim que eu ficar forte o suficiente para vestir o que eu quero, então vou trabalhar para me tornar forte o bastante para ser quem eu quero."

Ser quem nós queremos captura o significado do quarto estágio: evolução.

Estágio quatro: evolução

Esse último estágio do desenvolvimento da autoestima é interno. As pessoas que conseguem manter seus princípios, sua dignidade e sua fé sem comprometer qualquer energia do seu espírito são evoluídas interiormente: pessoas como Gandhi, Madre Teresa e Nelson Mandela. O mundo está cheio de pessoas de reputações muito menores que alcançaram esse nível de autoestima, naturalmente, mas os espíritos dessas três pessoas tomaram conta dos seus ambientes físicos - e os ambientes mudaram para acomodar o poder dos seus espíritos.

Todas essas três pessoas foram, incidentalmente, consideradas narcisistas durante alguma fase do seu desenvolvimento. A madre Teresa, por exemplo, quase foi forçada a deixar duas comunidades religiosas nos seus primeiros dias porque a sua visão do serviço aos pobres era muito mais intensa do que as suas irmãs podiam suportar. Durante aquele período ela foi considerada egocêntrica e narcisista. Ela precisou passar por um período de profunda reflexão espiritual, e quando o momento certo chegou, ela agiu de acordo com sua orientação intuitiva. Como Gandhi e Mandela, ela entrou num estágio de evolução em que a personalidade se transformou em persona - uma força arquetípica da qual milhões de pessoas retirariam inspiração. À medida que o seu próprio espírito assume o comando, o mundo se renderá à sua força.

Desafios da jornada

Não existe nada simples sobre o desenvolvimento da auto-compreensão, independência e auto respeito, muito embora a jornada consista apenas em quatro estágios. O terceiro chakra está cheio da energia das nossas ambições pessoais, nosso senso de responsabilidade, e nosso respeito por nossas

forças e fraquezas; assim como os medos e segredos que ainda não estamos prontos para enfrentar. Como muitas vezes somos tomados por conflitos pessoais, encontramos o desafio espiritual de "tornar-se vazio para ser preenchido", de morrer para os velhos hábitos e autoimagens para renascer, com grande temor. No entanto, o caminho para o desenvolvimento da independência e da maturidade é muito mais do que um ato psicológico de saúde. Tornar-se adepto de um processo interno de autoquestionamento e compreensão simbólica é uma tarefa espiritual vital, que leva ao crescimento da fé em si mesmo.

Adoro a história de Chuck porque captura a essência espiritual de *Respeite a si mesmo*. Chuck veio de uma família da Europa oriental muito tradicionalista. A influência da sua família era forte de todas as maneiras - atitudes sociais e valores religiosos. Os filhos deveriam crescer para tornar-se como os pais. Chuck era o estranho na sua família; ele não gostava de esportes e festas regadas a cerveja e era atraído por ideias e amigos liberais. Quando estava no segundo grau, já vivia uma vida dupla, mantendo seus interesses e amigos separados da sua vida caseira. Ao terminar o segundo grau, ele sabia que era homossexual, o que intensificou sua necessidade de uma vida dupla, já que não ignorava que sua família não seria capaz de lidar com sua homossexualidade. Chuck deixou seu lar para viajar e lecionar em outras culturas; ele dominou várias linguagens.

Finalmente voltando à sua cidade natal, tinha recebido uma série de honras acadêmicas, mas estava continuamente deprimido. Quando o conheci, ele claramente precisava parar com suas viagens externas e viajar para dentro de si mesmo. Conversamos sobre sua vida em termos simbólicos, reconhecendo que a sua verdadeira motivação para viver no exterior era que ele estava desconfortável como o estranho na sua família. Queria desesperadamente ser aceito por eles, no entanto sabia que ainda precisava aceitar a si mesmo. Ele ainda não podia viver abertamente como um homem homossexual, o que o preocupava, já que, como ele disse: "Eu não acredito que tenha aceitado minha homossexualidade se as únicas pessoas que sabem são meus amigos homossexuais. O meu maior medo é que, caso eu explore meus sentimentos, acabe descobrindo que no fundo eu não posso aceitar a mim mesmo. Então o que farei?"

Chuck se dedicava a estudos sobre misticismo, e mantinha uma prática espiritual que incluía orações, meditação e adoração na igreja. Sugeri que ele fizesse uma peregrinação para os locais espirituais sobre os quais ele adorava ler e direcionasse sua intenção espiritual para a auto aceitação. Ele citou um amigo que disse: "A peregrinação é misticismo extrovertido, assim como o misticismo é peregrinação introvertida."

No verão seguinte, Chuck viajou para a Europa para visitar Fátima, Lourdes e vários outros lugares que representavam o sagrado para ele. Em cada lugar, executou uma cerimônia espiritual, livrando-se de uma parte dolorosa do seu passado e pedindo a habilidade de aceitar a si mesmo plenamente. Quando voltou para casa, Chuck tinha mudado. Ele era livre e "vivo" da maneira como todos nós deveríamos ser. Ele se desfizera de sua sombra e parecia irradiar luz. Uma das primeiras coisas que fez, no seu retorno, foi se reunir com sua família e dizer para eles que era homossexual. Ele estava preparado para qualquer reação deles, mas para sua surpresa eles aceitaram a novidade. A jornada espiritual de Chuck conquistara para ele a independência do seu passado e dos seus medos do futuro, assim como uma profunda fé em si mesmo.

Todos nós estamos em algum tipo de peregrinação, muito embora não seja certamente necessário viajar fisicamente para locais sagrados e conduzir cerimônias para nos livrarmos do nosso passado. *E* necessário, contudo, viajar espiritualmente e se desfazer dos medos que impedem de reconhecer a beleza na vida, e chegar a um local de cura e auto aceitação. Podemos fazer esse tipo de jornada diariamente na privacidade de nossas próprias orações e meditações.

A finada Dorothy Parker certa vez observou: "Detesto escrever. Adoro ter escrito." O mesmo poderia ser dito sobre o desenvolvimento do poder pessoal: parece o céu quando chegamos lá, mas a viagem é longa e árdua. A vida inevitavelmente nos faz perceber a importância das palavras de Polonius: "Sê fiel a ti mesmo", pois, sem o poder pessoal, a vida é uma experiência assustadora e dolorosa.

Trabalhar com a intuição não nos permite evitar o desafio de encarar nossos medos. Não existe atalho para tornar-se uma pessoa completa, e certamente as habilidades intuitivas não são a resposta - elas são a consequência simples e natural de possuir autoestima.

Nós somos alinhados biologicamente para aprender essa lição: nossos corpos prosperam quando nossos espíritos prosperam. O terceiro chacra encarna a verdade sagrada *Respeite a si mesmo* - uma verdade que é sustentada pelo significado simbólico das *sefirot* Nezah e Hod e pelo sacramento da crisma. A medida que ganhamos a força e a resistência que surgem quando vivemos com autoestima, nossas habilidades intuitivas emergem naturalmente.

Questões para autoexame

1. Você gosta de si mesmo? Se não, o que você não gosta, e por quê? Você está trabalhando ativamente para mudar as coisas de que não gosta?
2. Você é uma pessoa honesta? As vezes você deturpa a verdade? Caso o faça, por quê?
3. Você critica os outros? Você precisa culpar outros para se proteger?
4. Você é capaz de admitir que está errado? Está aberto para os comentários de outros sobre sua pessoa?
5. Você precisa da aprovação dos outros? Se precisa, por quê?
6. Você se considera forte ou fraco? Você tem medo de cuidar de si mesmo?
7. Você já se permitiu ficar num relacionamento com uma pessoa que não amasse realmente, só para não ficar sozinho?
8. Você respeita a si mesmo? Você pode decidir fazer mudanças no seu estilo de vida e então manter seu compromisso?
9. Você tem medo da responsabilidade? Ou acha que é responsável por tudo e por todos?
10. Você está continuamente desejando que sua vida fosse diferente? Se deseja, está fazendo alguma coisa para mudá-la ou se resignou com a situação?

4. O quarto chacra: poder emocional

O quarto chacra é a casa de força central no sistema energético humano. Sendo o chacra intermediário, ele faz a mediação entre o corpo e o espírito e determina a sua saúde e sua força. A energia do quarto chacra é emocional na sua natureza e ajuda a estimular nosso desenvolvimento emocional. Esse chacra encarna a lição espiritual que nos ensina a agir por amor e compaixão e a reconhecer que a força mais poderosa que possuímos é o amor.

Localização: Centro do peito.

Conexão energética com o corpo físico: Coração e sistema circulatório, costelas, seios, glândula do timo, pulmões, ombros, braços e mãos, diafragma.

Conexão energética com o corpo emocional/mental: Esse chacra reverbera com nossas percepções emocionais, que determinam a qualidade de nossas vidas muito mais do que nossas percepções mentais. Na infância, reagimos às nossas circunstâncias com uma gama de emoções: amor, compaixão, inveja, confiança, esperança, desespero, ódio, inveja e medo. Como adultos, somos desafiados a gerar dentro de nós mesmos um clima e firmeza emocionais a partir dos quais podemos agir conscientemente e com compaixão.

Conexão simbólica/perceptiva: Mais do que qualquer outro chacra, o quarto representa a capacidade de "se desapegar e deixar na mão de Deus". Com a sua energia aceitamos nossos desafios emocionais como uma extensão de um plano divino, cuja intenção é nossa evolução consciente. Ao nos livrarmos da nossa dor emocional, ao nos desapegarmos da nossa necessidade de saber por que as coisas aconteceram como aconteceram, alcançamos um estado de tranquilidade, para alcançar essa paz interior, todavia, precisamos abraçar a energia curadora do perdão e liberar nossa necessidade inferior de justiça humana, determinada pela personalidade.

Conexão com as sefirot/sacramento: O quarto chacra corresponde à *sefirah* Tiferet, que simboliza a beleza e compaixão dentro de Deus. Essa energia representa o coração da Divindade - um fluxo incessante de energia vital nutriente. O sacramento do matrimônio é coerente com a energia

do quarto chacra. Como um *arquétipo*, o casamento representa acima de tudo um elo consigo mesmo, a união interna da personalidade e da alma.

O desafio inerente ao quarto chacra é similar àquele do terceiro, mas é mais sofisticado espiritualmente. Enquanto o foco do terceiro chacra está nos nossos sentimentos sobre nós mesmos em relação com nosso mundo físico, o quarto chacra se concentra nos nossos sentimentos sobre o nosso mundo interior - a resposta emocional aos nossos próprios pensamentos, ideias, atitudes e inspirações, assim como a atenção que damos às nossas necessidades emocionais. Esse nível de compromisso é o fator essencial na formação de relacionamentos saudáveis com os outros.

Medos principais: Medos da solidão, do compromisso e de "seguir o coração"; medo da incapacidade de se proteger emocionalmente; medo da fraqueza emocional e da traição. A perda da energia do quarto chacra pode despertar ciúme, amargura, raiva, ódio e uma incapacidade de perdoar.

Forças principais: Amor, perdão, compaixão, dedicação, inspiração, esperança, confiança e a capacidade de curar a si mesmo e aos outros.

Verdade sagrada: O quarto chacra é o centro de poder do sistema energético humano porque *O amor é o poder divino*. Embora a inteligência ou "energia mental" costume ser considerada superior à energia emocional, na verdade a energia emocional é a verdadeira motivadora do corpo e espírito humano. O amor na sua forma mais pura - amor incondicional - é a substância do divino, com sua infinita capacidade de perdoar e de responder às nossas orações. Os nossos próprios corações foram projetados para expressar beleza, compaixão, perdão e amor. Agir de outro modo vai contra nossa natureza espiritual.

Não nascemos fluentes no amor, mas passamos toda a vida aprendendo sobre ele. A sua energia é puro poder. Nós somos tão atraídos pelo amor quanto intimidados por ele. Somos motivados pelo amor, controlados por ele, inspirados, curados e destruídos. O amor é o combustível dos nossos corpos físico e espiritual. Cada um dos desafios da vida é uma lição sobre algum aspecto do amor. O modo como respondemos a esses desafios fica registrado dentro dos nossos tecidos celulares; vivemos dentro das consequências biológicas das nossas escolhas biográficas.

Aprendendo o poder do amor

Como o amor possui tamanho poder, nós conhecemos essa energia em estágios. Cada estágio apresenta uma lição sobre a intensidade do amor e suas formas: perdão, compaixão, generosidade, gentileza, preocupação com os outros e consigo mesmo. Os estágios seguem o projeto dos nossos chacras: começamos aprendendo a amar dentro da nossa tribo, absorvendo as muitas expressões da sua energia dos nossos membros familiares. O amor tribal pode ser incondicional, mas ele geralmente comunica a expectativa da lealdade e do apoio tribal: no ambiente tribal, o amor é uma energia compartilhada dentro do grupo.

À medida que o segundo chacra desperta e aprendemos sobre os elos da amizade, o amor cresce para incluir "estranhos". Expressamos o amor compartilhando e cuidando dos outros com quem não estamos conectados através do sangue. A medida que o nosso terceiro chacra desperta, descobrimos o amor pelas coisas externas, das nossas necessidades físicas, pessoais e materiais, que podem incluir: atletismo, estudo, moda, encontros e relacionamentos, trabalho e lar, e o corpo.

Todos esses três chacras envolvem o amor no mundo externo. Numa certa época da nossa civilização, essas três práticas do amor eram tudo que a vida exigia. Muito poucas pessoas precisavam de mais do que o amor tribal e o amor de parceria. Com a chegada da psicoterapia e do movimento espiritual, porém, o amor passou a ser reconhecido como uma força que influencia e talvez determine a atividade biológica. O amor nos ajuda a curar os outros e a nós mesmos.

As crises da vida que se relacionam com questões amorosas - divórcio, morte de um ente querido, abandono, adultério - muitas vezes são a causa de uma doença, e não simplesmente um evento que a precede por coincidência. A cura física muitas vezes requer, e pode exigir, a cura de questões emocionais.

Jack, um carpinteiro de 47 anos, investiu uma porção substancial das suas economias num empreendimento financeiro criado pelo seu primo, Greg. Descrevendo a si mesmo como um "principiante no mercado de ações", Jack me contou que Greg sempre parecia saber exatamente o que

estava fazendo com os investimentos e prometeu que o seu principal investimento renderia o bastante para que Jack se aposentasse cedo. A esposa de Jack, Lynn, hesitava em colocar todas as suas economias num investimento sem garantia de retorno financeiro, mas Jack confiava no seu primo e sentia que tudo aconteceria exatamente como prometido.

Quatro meses mais tarde, o investimento fracassou, e Greg desapareceu. Dois meses depois disso, Jack sofreu um acidente no trabalho e machucou suas costas. Ele desenvolveu pressão alta e tornou-se retraído e deprimido. Ele apareceu em um dos meus *workshops* porque Lynn o forçou a frequentá-lo com ela, no seu desespero de tirá-lo de sua incapacidade.

Alguns males são tão óbvios que qualquer pessoa externa pode ligar os pontos e descobrir a causa. O estresse financeiro de Jack, junto com seu sentimento de que seu primo se aproveitara dele, sem dúvida, se transformaram numa chama furiosa dentro da psique de Jack, resultando em fraqueza na parte inferior das suas costas e no nervo ciático. A sua raiva contribuiu para sua pressão alta, e ele ficara remoendo o seu ato desastrado de acreditar nas promessas de abundância do seu primo. Jack estava "de coração partido" como resultado da traição de Greg e dos seus sentimentos de ter decepcionado sua esposa.

Quando a minha palestra chegou no assunto do perdão, Jack ficou tão irritado que pediu para deixar a sala. Eu não queria que ele fosse embora, porque sabia que ele precisava ouvir a informação que eu estava apresentando, mas quando olhei para seu rosto, ficou claro para mim que permanecer na sala só aumentaria o seu desconforto. Lynn falou com Jack como se só os dois estivessem na sala, pegou a sua mão, e disse-lhe que embora ele estivesse se punindo pelo que agora considerava um ato de estupidez, na opinião dela, ele agira por amor. "Eu nunca irei acreditar que um ato de amor é recompensado com sofrimento"; e continuou: "acredito que se você mudar sua perspectiva e se apegar à verdade de que você apoiou alguém que amava porque parecia a coisa certa, então - de algum modo - tudo isso vai dar certo para nós. Eu não quero que a raiva que você sente pelo seu primo arruíne o resto das nossas vidas, portanto quero que você siga em frente."

Jack começou a chorar, murmurando palavras de desculpa e gratidão para sua esposa. Os outros participantes do *workshop* ficaram muito abalados e fizeram uma pausa para dar um pouco de privacidade para Jack e Lynn. Enquanto eu deixava a sala, Lynn me pediu para juntar-me a eles, e então me disse: "acho que podemos ir embora agora. Jack e eu ficaremos bem."

Contatei Jack e Lynn alguns meses depois para saber como eles estavam. Lynn disse que Jack voltara a trabalhar, e que suas costas ainda o incomodavam mas já não doíam tanto. A sua pressão sanguínea estava normal, e ele não estava mais deprimido. Os dois estavam sentindo-se notavelmente livres do seu problema financeiro porque haviam sido genuinamente capazes de perdoar o que acontecera e de seguir em frente. "Não ouvimos uma palavra de Greg", ela acrescentou, "mas suspeitamos que hoje em dia ele está pensando muito mais sobre o que aconteceu do que nós."

Esse casal é um exemplo do poder espiritual da energia do coração. A compaixão que fluiu do coração de Lynn para o corpo de Jack deu a ele o apoio de que precisava para perdoar **seu** primo e a si mesmo e seguir em frente com sua vida.

O amor por si mesmo como o caminho para o divino

A expressão "se você não pode amar a si mesmo, não pode amar mais ninguém" é muito difundida. No entanto, para muitas pessoas, amar a si mesmo continua sendo uma noção vaga, que muitas vezes expressamos de modo material - através de acessos de consumismo e de férias caríssimas. Mas recompensar a si mesmo com viagens e brinquedos é amor do terceiro chacra - usar o amor físico para expressar a auto apreciação. Embora esse tipo de recompensa seja agradável, ela pode obstruir nosso contato com os anseios emocionais mais profundos do coração que emergem quando precisamos avaliar um relacionamento, ou um trabalho, ou alguma outra circunstância que afete nossa saúde. Amar a si mesmo como um desafio do quarto chacra significa ter a coragem de escutar as mensagens emocionais do coração e suas diretivas espirituais. O arquétipo ao

qual o coração nos guia mais frequentemente para a cura é o da "criança ferida".

A "criança ferida" dentro de cada um de nós contém os padrões emocionais danificados ou prejudicados da nossa juventude, padrões de memórias dolorosas, de atitudes negativas, e de autoimagens disfuncionais. Sem saber, podemos continuar a operar dentro desses padrões quando adultos, embora de uma nova forma. O medo do abandono, por exemplo, se transforma em ciúme. O abuso sexual se transforma em sexualidade disfuncional, muitas vezes causando uma repetição das mesmas violações com nossos próprios filhos. A auto-imagem negativa de uma criança pode mais tarde tornar-se uma fonte de disfunções como a anorexia, obesidade, alcoolismo e outros vícios, assim como medos obsessivos de fracassar. Esses padrões podem danificar nossos relacionamentos emocionais, nossas vidas pessoais e profissionais, e nossa saúde.

Amar a si mesmo começa com o confronto dessa força arquetípica dentro da psique e destronando a autoridade que a criança ferida tem sobre nós. Caso não sejam curadas, as feridas fazem com que continuemos vivendo no passado.

Derek é um homem de negócios, de 37 anos, que participou de um dos meus *workshops* porque queria resolver algumas dolorosas memórias da infância. Derek sofrera graves abusos na infância. Repetidamente foi surrado e teve comida negada para ele quando estava com fome, e além disso era obrigado a usar sapatos pequenos demais para ele como uma forma de punição.

Derek deixou sua casa depois de completar o segundo grau, fez a faculdade e passou a trabalhar com vendas. Quando o conheci, ele estava num casamento feliz com dois filhos pequenos. Como ele colocou, chegara o momento de lidar com suas memórias da infância, que, até agora, ele conseguiu manter distantes - junto com seus pais. O pai de Derek falecera recentemente, e a sua mãe estava ansiosa para recuperar algum tipo de contato com ele. Derek concordou em ver sua mãe, e no seu primeiro encontro exigiu saber por que ela e seu pai o haviam tratado tão horrivelmente durante sua infância.

De início, a mãe de Derek negou qualquer abuso, mas eventualmente colocou a culpa inteiramente no pai pelos poucos incidentes que ela conseguiu recordar, dizendo que, se ela houvesse percebido que Derek estava tão infeliz, teria feito alguma coisa. Então ela ficou emotiva e perguntou a Derek como ele podia tratá-la tão duramente, já que ela se tornara uma viúva há pouco tempo. Esta é uma resposta bastante comum de um genitor molestatador que é confrontado por um filho adulto.

Derek escutou cuidadosamente a minha palestra sobre memórias individuais e tribais. Ele me contou que não acreditava que seus pais fossem pessoas más, e talvez eles não percebessem as consequências do que estavam fazendo. No final do *workshop*, Derek disse que recebera muita coisa sobre o que pensar e estava grato por isso.

Cerca de quatro ou cinco meses depois do *workshop*, Derek me mandou uma nota. Decidiu que a vida era curta demais para guardar essas memórias cruéis, e escolheu acreditar que o retorno de sua mãe na sua vida era uma oportunidade de mostrar a ela, através do seu próprio casamento e paternidade, um modo de vida mais amoroso. Estava vendo sua mãe regularmente, e acreditava que algum dia "tudo ficaria bem".

A história de Derek fala sobre a orientação curadora que vem da *sefirah* Tiferet, que recomenda a necessidade de reconsiderar suas memórias emocionais. Como sempre ocorre com todos nós, essa orientação chegou num momento em que Derek estava maduro o bastante para agir. Seguir nossa orientação interior é a forma mais alta de cuidado preventivo da saúde. As energias espirituais do coração de Derek o alertaram que as suas memórias negativas poderiam começar a danificar a sua saúde física. O sistema intuitivo de todo mundo funciona desta maneira; raramente ele deixa de nos alertar para as correntes negativas que podem nos ferir, ou de nos mostrar como podemos escolher liberar essas energias negativas antes que elas se transformem em doenças físicas.

A cura é possível através de atos de perdão. Na vida e nos ensinamentos de Jesus, o perdão é um ato espiritual de perfeição, mas também é um ato fisicamente curador. O perdão não é mais meramente uma opção, mas também uma necessidade de cura. Jesus sempre curava primeiro os sofrimentos emocionais dos seus pacientes; a cura física então seguia naturalmente. Embora as curas de Jesus tenham sido interpretadas por

muitos teólogos e professores de escolas dominicais como a recompensa divina pela confissão dos pecados daquele que recebia a cura, o perdão é um ato espiritual essencial que precisa ocorrer para que o indivíduo possa se abrir para a força curadora do amor. O amor-próprio significa se importar o suficiente com nós mesmos para perdoar pessoas no nosso passado, de modo que as feridas não possam mais nos prejudicar - pois as nossas feridas não machucam as pessoas que nos feriram, só a nós mesmos. Desapegar-se dessas feridas permite que passemos do relacionamento infantil com a divindade dos três primeiros chacras para um relacionamento em que participamos do divino ao expressarmos o amor e compaixão do quarto chacra.

As energias do quarto chacra nos impelem adiante rumo à maturidade espiritual, além do diálogo pai-criança com o divino, além de orações por explicações para os eventos, além do medo do inesperado. A criança ferida vê o divino operando um sistema de recompensas e punições, com explicações humanamente lógicas para todas as experiências dolorosas. A criança ferida não compreende que, dentro de todas as experiências, por mais dolorosas que sejam, existe uma sabedoria espiritual. Enquanto nos considerarmos uma criança ferida, amaremos condicionalmente e com um grande medo da perda.

A nossa cultura como um todo está evoluindo na direção da cura de sua ênfase nas feridas e vitimização. Contudo, uma vez que tenhamos penetrado no poder de nossas feridas, é difícil compreender como deixamos esse poder negativo e seguimos adiante para nos tornarmos "sem feridas" e fortalecidos. A nossa é uma "cultura do quarto chacra" que ainda não deixou para trás suas feridas para chegar à maturidade espiritual.

Despertando a personalidade consciente

Saímos do quarto chacra passando por ele e aprendendo suas lições. Quando entramos nos nossos próprios corações, deixamos para trás os padrões de pensamento familiares dos três chacras inferiores e particularmente o nosso coração tribal. Somos liberados da proteção das definições habituais, como por exemplo: "minha prioridade são as necessidades da minha família", ou "eu não posso mudar de emprego porque a minha

esposa precisa sentir-se segura" - e somos saudados na porta do nosso coração com uma única pergunta: "e eu?"

Essa pergunta é uma invocação, atraindo para nós mesmos anos de dados emocionais reprimidos, mas bem registrados, que, num instante, podem determinar um novo caminho para nós mesmos. Podemos tentar voltar para a proteção da mente tribal, mas a sua capacidade de nos confortar já terminou.

Começamos a formidável tarefa de nos conhecer através da descoberta da nossa natureza emocional - não em relação a uma pessoa ou objeto, mas em relação a nós mesmos. Com ou sem outra pessoa exercendo um papel primário, um indivíduo precisa saber: "O que eu gosto? O que eu amo? Quais são minhas forças? Posso contar comigo mesmo? Quais são minhas fraquezas? Por que faço as coisas desse jeito? O que faz com que eu precise da atenção e aprovação dos outros? Sou forte o bastante para ser íntimo de outra pessoa e ainda assim honrar minhas necessidades emocionais?"

Essas perguntas são diferentes daquelas da mente tribal, que nos ensinam a perguntar: "O que eu gosto *em relação aos outros*? Sou forte o suficiente para ainda permanecer atraente *para* os outros? O que eu preciso *dos* outros para ser feliz? O que eu terei que mudar em mim mesmo para fazer com que *alguém me ame*?"

Não respondemos facilmente a essas questões de auto-exploração, porque sabemos que as respostas exigirão que mudemos nossas vidas. Antes dos anos 60, esse tipo de auto-exame era de domínio apenas dos membros mais periféricos da sociedade - místicos, artistas, filósofos e outros gênios criativos. Encontrar a "personalidade" ativa, a transformação da consciência humana e as consequências para muitos artistas e místicos incluíram episódios dramáticos de depressão, desespero, alucinações, visões, tentativas de suicídio e incontável agitação emocional - assim como estados elevados de êxtase combinados com erotismo físico e transcendental. Acreditava-se que o preço do despertar espiritual era alto e arriscado demais para a maioria das pessoas, e que estaria reservado somente para uns poucos "bem dotados".

Mas a energia revolucionária dos anos 60 levou milhões de pessoas a cantarem: "E eu?" Depois disso, o movimento da consciência humana

impulsionou nossa cultura através da porta arquetípica do quarto chacra. Ele revelou os segredos do nosso coração, e articulou detalhes de nossa juventude ferida que ainda forma grande parte da nossa personalidade adulta.

Não era de espantar que a nossa cultura do quarto chacra tenha visto um aumento nacional do divórcio. A abertura do quarto chacra transformou o arquétipo do casamento no arquétipo da parceria. Como resultado, a maioria dos casamentos atuais exige um forte senso de "individualidade" para ter sucesso, em vez da abdicção da "individualidade" que era exigida nos casamentos tradicionais. O significado simbólico do sacramento do matrimônio é que devemos estar unidos com nossa própria personalidade e espírito em primeiro lugar. Depois que o indivíduo possui um entendimento claro de si mesmo, é possível criar uma parceria íntima de sucesso. O aumento no divórcio, portanto, está diretamente relacionado com a abertura do quarto chacra, que atrai as pessoas para a auto-descoberta pela primeira vez. Muitas pessoas relacionam a separação do casamento com o fato de o cônjuge não ter oferecido apoio para suas necessidades emocionais, psicológicas e intelectuais, e como resultado eles precisaram buscar um verdadeiro relacionamento.

A abertura do quarto chacra também alterou a nossa consciência da saúde, da cura e das causas das doenças. Enquanto anteriormente achava-se que a doença era causada por fontes dos chacras inferiores - genética e germes - agora vemos a origem da doença em níveis de estresse emocional tóxicos. A recuperação da saúde começa com a cura de ferimentos emocionais. Todo o nosso modelo médico está sendo reformado ao redor do poder do coração.

A história seguinte reflete essa mudança. Eu conheci Perry, um médico, em um dos meus *workshops*. Perry possuía uma grande prática, que gerava o nível típico de estresse profissional e pessoal. Quando a comunidade médica recebeu informações sobre teorias e práticas alternativas, Perry leu algumas informações fragmentárias, mas continuou a prescrever tratamentos convencionais para seus pacientes, porque não sabia o bastante sobre tratamentos alternativos para recomendá-los.

Cerca de cinco anos depois, Perry decidiu participar de um seminário sobre terapias alternativas. Ele ficou notavelmente impressionado não só

pela validade científica do material apresentado, como também pelos estudos de caso que seus colegas discutiram. Logo depois de voltar ao trabalho, passou a ver todos os seus pacientes de modo diferente, e começou a perguntar a eles sobre seus problemas pessoais durante os exames regulares. Perry leu livros sobre saúde holística e frequentou mais palestras e seminários sobre o tópico que ele considerava mais interessante, o componente emocional da doença. Pouco a pouco, Perry perdeu a fé nos tratamentos convencionais. Ele queria discutir seus sentimentos com seus colegas, mas eles não compartilhavam do seu interesse. Chegou a um ponto em que não se sentia mais à vontade para receitar remédios, mas também ainda não estava confiante o suficiente para recomendar que um paciente procurasse outros tratamentos. Eventualmente, ele passou a achar tão desagradável ir ao consultório que chegou a pensar em deixar a prática da medicina.

Então, certo dia, enquanto estava se preparando para encontrar um novo paciente, Perry, aos 52 anos, sofreu um ataque cardíaco na sua mesa. Durante sua recuperação, pediu para ser tratado por um psicoterapeuta e por um consultor espiritual. Recebeu aconselhamento durante vários meses e então fez uma pausa na sua prática, estudando tratamentos alternativos durante esse período. Criou, então, um centro de tratamento onde as necessidades emocionais, psicológicas e espirituais poderiam ser tratadas junto com as necessidades físicas.

Sofri um grave ataque cardíaco", disse Perry. "Sempre acreditarei que recuperei minha saúde porque entrei na psicoterapia, e portanto dentro de mim mesmo. Nunca percebi que estava doente do coração devido à minha prática médica até meu coração adoecer literalmente. O que poderia ser mais óbvio? Para meu próprio bem, preciso tratar meus pacientes com o cuidado e a consciência que agora percebo que eles precisam. Também preciso cuidar de mim mesmo de um modo diferente, portanto não mantenho mais os horários de atendimento do passado. Agora tenho como prioridade cuidar de mim mesmo. A minha vida inteira está mais saudável, porque fiquei doente e decidi acreditar que meu ataque cardíaco era muito mais significativo do que meramente desenvolver um problema elétrico no meu sistema coronário."

Indo além da linguagem das feridas

Em termos de uma cultura do quarto chakra, nossa linguagem da intimidade agora se baseia nas feridas. Antes dos anos 1960, a conversação aceitável consistia, principalmente, em troca de informações sobre questões do primeiro, segundo e terceiro chacras: nomes, lugares de origem, trabalho e *hobbies*. Raramente alguém revelaria os detalhes dos seus desejos sexuais ou a profundidade do seu tormento psicológico ou emocional. A nossa cultura ainda não aceitava esse nível de discussão, e carecíamos do vocabulário para ela.

Desde que nos tornamos uma cultura do quarto chakra, contudo, nos tornamos terapeuticamente fluentes, criando no processo uma linguagem de intimidade que chamo de "feridologia". Agora usamos a revelação e troca de nossas feridas como a substância de nossa conversação, chegando a ser a cola que une um relacionamento. Nos tornamos tão bons nisso, realmente, que convertemos nossas feridas num tipo de "moeda do relacionamento" que usamos para controlar situações e pessoas. Os incontáveis grupos de apoio para ajudar as pessoas a trabalhar suas histórias de abuso, incesto, vício e espancamentos, só para citar alguns, servem apenas para ampliar a feridologia como nossa linguagem contemporânea da intimidade. Dentro do ambiente desses grupos de apoio bem-intencionados, os membros recebem - muitas vezes pela primeira vez - a validação tão necessária para as feridas que sofreram. O jorro de compaixão de membros compassivos do grupo parece um longo gole d'água num dia quente e seco.

Conscientizei-me da prevalência da feridologia há alguns anos, durante um incidente com uma mulher com quem iria almoçar. Enquanto a esperava, tomei café com dois homens. Quando Mary chegou, apresentei-a a Ian e Tom e, simultaneamente, outro homem se aproximou para perguntar a Mary se ela estava livre no dia 8 de junho, porque a sua comunidade estava esperando um convidado especial e eles precisavam de alguém para ciceronear esse convidado pelo campus. Note bem que a pergunta feita a Mary foi: Você está livre no dia 8 de junho? - uma pergunta respondida com um sim ou um não.

Em vez disso, Mary respondeu: "Oito de junho? Você disse oito de junho? De jeito nenhum. Qualquer outro dia, exceto oito de junho. Em oito de junho tenho o meu *workshop* de sobreviventes do incesto, e nunca

decepcionamos uns aos outros. Comprometemo-nos a apoiar uns aos outros, e não importa como, vamos às reuniões. Nesse dia é absolutamente impossível. Você vai ter que encontrar alguma outra pessoa. Eu simplesmente não vou quebrar meu compromisso com esse grupo. Já tivemos uma história de compromissos rompidos, e nos dedicamos a não tratar uns aos outros com a mesma falta de respeito."

Wayne, o homem que fizera a pergunta, simplesmente disse: "Tudo bem, obrigado", e foi embora. Mas eu estava fascinada, assim como Ian e Tom. Mary e eu então saímos para nosso almoço, e quando nós duas estávamos sozinhas, perguntei: "Mary, agora eu quero saber por que você deu a Wayne uma resposta tão dramática quando ele perguntou se você estaria livre no dia oito de junho. Quero dizer, doze segundos depois de conhecer Ian e Tom, era extremamente importante para você fazer com que eles soubessem que você sofreu um incesto na infância e que ainda sentia raiva por isso. Você queria certificar-se de que aqueles homens saberiam. Do meu ponto de vista, foi óbvio que você queria que a sua história emocional controlasse a conversa na mesa. Você queria que esses dois homens pisassem com cuidado ao seu redor, e queria ser reconhecida como uma pessoa ferida. Você transmitiu todas essas informações, quando Wayne só perguntou se você estava livre no dia oito de junho - tudo o que você precisava dizer era não. Por que teve que deixar que todos soubessem da sua história pessoal como uma sobrevivente do incesto?"

Mary olhou para mim como se eu a tivesse traído, e replicou: "Porque eu *sou* uma sobrevivente do incesto."

"Eu sei disso, Mary. A minha pergunta para você é por que precisou contar isso para eles?"

Mary respondeu que eu obviamente não sabia nada sobre apoio emocional, particularmente para vítimas do incesto. Expliquei a Mary que eu percebia que ela sofrera muito na infância, mas que a cura significava superar a sua dor, e não fazer "propaganda" dela. Como amiga, precisava dizer a ela que investira seriamente na autoridade das suas feridas, em vez de tentar realmente curá-las. Ela me disse que precisava reconsiderar

nossa amizade, e quando deixamos o restaurante naquele dia, também deixamos nossa amizade para trás.

Mas fiquei impressionada com o que acabara de testemunhar. Ela nunca respondeu à minha pergunta. Estava tão completamente entinchirada nas suas feridas que as converteu num tipo de dinheiro social. Achava que merecia certos privilégios devido à sua infância sofrida: o privilégio de poder faltar ao trabalho sempre que precisasse "processar" uma memória; apoio financeiro do seu pai pelo que ele fizera a ela; e infinito apoio emocional de todos os seus "amigos". Os verdadeiros amigos, de acordo com Mary, eram as pessoas que compreendiam suas crises e assumiam as suas responsabilidades sempre que estas eram pesadas demais para ela.

Curiosamente, no dia seguinte, eu dei uma breve palestra naquela comunidade. Cheguei cedo, me sentei perto de uma mulher que viera me escutar. Eu disse: "Olá, qual é o seu nome?" Ela nem virou o rosto enquanto replicava: "Tenho cinquenta e seis anos e sou uma sobrevivente do incesto. Naturalmente, já ultrapassei esse problema porque agora faço parte de um grupo de sobreviventes do incesto, e somos o sistema de apoio uns dos outros. A minha vida é preenchida por essas pessoas." Fiquei chocada, não só porque essa interação repetia a experiência com Mary, mas também porque eu só perguntara qual era o seu nome.

As feridas, enquanto linguagem íntima, descobriram uma área de expressão dentro de relacionamentos, assim como em grupos de apoio para cura. De fato, não é nenhum exagero dizer que nossos rituais de enlace romântico praticamente *exigem* uma ferida para a "decolagem". Um ritual de ligação típico é mais ou menos assim: duas pessoas se encontram pela primeira vez. Eles trocam nome, cidades de origem e, possivelmente, alguma referência a origens étnicas ou religiosas (dados do primeiro chacra). Em seguida, a conversa passa para temas do segundo chacra: profissão, histórias de relacionamento, incluindo casamentos, divórcios e filhos, e talvez finanças. A comunicação do terceiro chacra vem em seguida, geralmente em termos de preferências pessoais quanto aos hábitos alimentares, programas de exercício, atividades de lazer, e possivelmente programas de crescimento pessoal. Caso elas desejem estabelecer uma conexão íntima, eles passam para o quarto chacra. Uma pessoa revela uma ferida que ele ou ela ainda está "processando". Caso a outra pessoa deseje responder de uma maneira que crie "laços", ela deve corresponder à ferida com algo da mesma magnitude. Se houver uma correspondência,

eles terão se tornado "companheiros de feridas". A sua união incluirá os seguintes termos tácitos de acordo:

1. Estaremos dispostos a ajudar um ao outro a lidar com quaisquer memórias difíceis associadas com essa ferida.
2. Esse apoio incluirá a reorganização de qualquer parte de nossa vida social, ou mesmo da vida profissional, ao redor das necessidades do nosso parceiro ferido.
3. Caso seja necessário, realizaremos as responsabilidades do nosso parceiro ferido como uma maneira de mostrar a sinceridade do nosso apoio.
4. Sempre encorajaremos nosso parceiro a processar suas feridas conosco e a levar todo o tempo necessário para a recuperação.
5. Aceitaremos, com um mínimo de atrito, todas as fraquezas e defeitos enraizados em feridas, já que a aceitação é crucial para a cura.

Em poucas palavras, um laço baseado na intimidade de feridas é uma garantia implícita de que os parceiros enfraquecidos sempre precisarão um do outro e que sempre terão uma passagem aberta para o interior do outro. Em termos de comunicação, esses elos representam uma dimensão inteiramente nova de amor, que está orientada para o apoio terapêutico e para o estímulo de compromissos mútuos na cura. Em termos de poder, os parceiros nunca tiveram um acesso tão fácil às vulnerabilidades do outro, ou tanta aceitação aberta para usar as feridas para ordenar e controlar nossos relacionamentos íntimos. A feridologia redefiniu completamente os parâmetros da intimidade.

A intimidade das feridas encontrou um enorme apoio dentro da comunidade de cura holística, particularmente na literatura sobre os laços entre o sofrimento emocional e a doença, e entre a cura dos traumas emocionais e a recuperação da saúde. Grupos de apoio foram criados para todo tipo possível de trauma emocional, desde o incesto, o abuso infantil e a violência doméstica até a dor de ter um membro da família na prisão. Programas de entrevistas da televisão prosperam tornando públicos os detalhes das feridas das pessoas. (Não só vivemos dentro das nossas feridas atualmente, como também nos entremos com as feridas dos outros.) O sistema legal aprendeu a converter feridas em poder econômico:

comerciais na televisão encorajam as pessoas a considerar processos le-
gais como uma maneira de lidar com suas mágoas.

Antes da década de 1960, a definição de maturidade e força signifi-
cava guardar para si a própria dor e vulnerabilidade. Nossas definições
contemporâneas, contudo, incluem a capacidade de expor a própria fra-
queza interior para outra pessoa. Embora a intenção original desses gru-
pos de apoio tenha sido ajudar as pessoas a experimentar uma resposta
fortalecedora e compassiva para suas crises pessoais, ninguém esperava
que elas continuassem até que a pessoa estivesse curada da crise, quanto
mais funcionar como o agente dessa cura. Eles pretendiam apenas ser um
barco através de um rio de transição.

Mas muito poucos membros quiseram sair do bote salva-
vidas quando chegaram à praia. Ao contrário, fizeram de uma fase intermediá-
ria de suas vidas um estilo de vida de tempo integral. Uma vez que te-
nham aprendido a falar a linguagem da feridologia, tornou-se extrema-
mente difícil para eles desistir dos privilégios que acompanham as feridas
na nossa cultura de quarto chakra.

Sem uma data para a cura, nos arriscamos a nos viciar no que consi-
deramos apoio e compaixão; passamos a acreditar que precisamos de
mais e mais tempo para "processar" nossas feridas. Como a resposta en-
corajadora parece tão necessária, os membros de grupos de apoio fre-
quentemente se agarram a eles com uma paixão que parece afirmar:
"Nunca mais vou sair daqui, porque este é o único lugar onde encontrei
apoio. Não existe apoio para mim no mundo comum. Portanto, vou viver
'no processo' e entre pessoas que compreendem o que atravessei."

O problema com esses sistemas de apoio é a dificuldade de dizer a
alguém que ele ou ela já teve apoio o bastante e que precisa levar adiante
a tarefa de viver. De muitas maneiras, esse problema reflete nossa com-
preensão deturpada da compaixão. A compaixão, uma emoção do quarto
chakra e uma das energias espirituais contidas na *sefirah* Tiferet, é a força
de respeitar o sofrimento do outro enquanto o indivíduo recupera o poder.
Como nossa cultura ficou tanto tempo sem permitir nenhum tempo para
a cura do coração, nem reconheceu essa necessidade, supercompensamos
essa antiga deficiência deixando agora de estabelecer qualquer limite de
tempo para essa cura. Ainda precisamos criar um modelo de intimidade

saudável que seja forte, mas ainda assim vulnerável. No presente, definiremos *curado* como o oposto de *carente*. Portanto, ser curado significa ser totalmente independente, sempre positivo, sempre feliz, sempre confiante em si mesmo e nunca precisando de alguém. Não admira que poucos se considerem "curados".

O caminho para o coração fortalecido

A cura é simples, mas não é fácil. Os passos são poucos, mas exigem um grande esforço.

Passo 1: Comprometa-se a curar todo o caminho até a fonte de dor. Isso significa voltar-se para dentro e conhecer suas feridas.

Passo 2: Uma vez "dentro", identifique suas feridas. Elas se tornaram uma forma de "poder-de-ferida" dentro da sua vida atual? Se você converteu suas feridas em poder, descubra por que você converteu suas feridas em poder, pois é muito mais difícil desapegar-se de um passado doloroso do que liberar memórias. Enquanto você se identifica com suas feridas, faça com que alguém "as testemunhe", assim como a influência delas no seu desenvolvimento. Você precisa pelo menos de uma pessoa, um terapeuta ou amigo talvez, que seja capaz de trabalhar com você desse modo.

Passo 3: Uma vez que você tenha verbalizado suas feridas, observe como as utiliza para influenciar ou até mesmo controlar as pessoas à sua volta, assim como a si mesmo. Você alguma vez disse que não estava sentindo-se bem por causa delas, para cancelar um compromisso, por exemplo, quando na verdade estava sentindo-se bem? Você já controlou outra pessoa dizendo que as ações dela lembravam a dos seus pais? Você já deu a si mesmo a permissão de desistir de alguma coisa, ou de não tentar fazê-la, perambulando no seu passado e, portanto, encorajando a depressão? Você tem medo de que, ao curar a si mesmo, perderá as conexões íntimas com certas pessoas na sua vida? Você tem medo de que, ao escolher a cura, precisará deixar para trás grande parte da sua vida familiar? Essas são perguntas que precisam ser encaradas honestamente, porque elas são o aglomerado mais significativo de motivos pelos quais as pessoas têm medo de se curar.

A medida que observar a si mesmo durante o dia, note cuidadosamente a sua escolha de vocabulário, o seu uso de linguagem terapêutica, a sua fluência na feridologia. Então formule novos padrões de interação com os outros que não se apoiem no poder das suas feridas.

Altere seu vocabulário, incluindo o modo como fala consigo mesmo. Caso a alteração desses padrões seja difícil, reconheça que é muitas vezes mais difícil livrar-se do poder que você extrai da sua ferida do que livrar-se da memória de uma experiência dolorosa. Uma pessoa que não consegue desapegar-se do poder das feridas é um viciado em feridas, e como todos os vícios, o vício em feridas não é fácil de quebrar. Não tenha medo de procurar auxílio terapêutico para atravessar esse passo, ou qualquer um dos outros.

Passo 4: Identifique o bem que pode vir, e que já veio, de suas feridas. Comece a viver com a consciência da apreciação e da gratidão, e caso precise, "finja até ser sincero". Inicie uma prática espiritual e seja firme nela. Não a faça de maneira casual.

Passo 5: Uma vez que tenha estabelecido uma consciência da apreciação, você pode enfrentar os desafios do perdão. Por mais agradável que seja o perdão na teoria, é uma ação extremamente pouco atraente para a maioria das pessoas, principalmente porque a verdadeira natureza do perdão permanece incompreendida. O perdão não é o mesmo que dizer à pessoa que o magoou que está tudo bem, que é mais ou menos como as pessoas o definem. Em vez disso, o perdão é um ato complexo de consciência, que libera a psique e a alma da necessidade da vingança pessoal e da percepção de si mesmo como uma vítima. Mais do que tirar a culpa das pessoas que causaram nossas feridas, o perdão significa livrar-se do controle que a percepção do caráter de vítima tem sobre nossas psiques. A liberação que o perdão gera vem na transição para um estado mais elevado de consciência - não só na teoria, mas energética e biologicamente. Na verdade, as consequências de um ato genuíno de perdão são quase miraculosas. Ele pode, na minha opinião, conter a energia que gera os próprios milagres.

Avalie o que você precisa para poder perdoar os outros - e a si mesmo, se necessário. Caso você precise contatar qualquer pessoa para

uma discussão de conclusão, certifique-se de que não está levando a mensagem da culpa como uma meta particular. Se está, então você não está verdadeiramente pronto para desapegar-se e seguir adiante. Caso você precise compartilhar seus pensamentos de fechamento numa carta para a pessoa, faça isso, mas, novamente, certifique-se de que a sua intenção é recuperar o seu espírito do passado, e não enviar outra mensagem de raiva.

Finalmente, crie uma cerimônia oficial para si mesmo em que você chama o seu espírito de volta do seu passado e libera a influência negativa de todas as suas feridas. Prefira um ritual ou oração particular, expresse sua mensagem de perdão de uma maneira "oficial" para estabelecer um novo começo.

Passo 6: Pense amor. Viva a apreciação e a gratidão. Convide a mudança para sua vida, mesmo que só através da sua atitude. E lembre-se continuamente da mensagem de todos os mestres espirituais dignos deste nome: mantenha o espírito no tempo presente. Na linguagem de Jesus, "deixe os mortos e siga com a sua vida". Como Buda ensinou: "só existe o agora."

A coisa curiosa sobre a cura é que, dependendo da pessoa com quem converse, você pode acreditar que nada é mais fácil ou que nada é mais complicado.

O quarto chacra é o centro do sistema energético humano. Tudo das nossas vidas se alimenta do combustível dos nossos corações. Todos nós temos experiências cujo objetivo é "quebrar nossos corações" - não em duas partes, mas para abri-los. Independentemente do modo como o seu coração é quebrado, a sua escolha é sempre a mesma: o que você vai fazer com a sua dor? Vai usá-la como uma desculpa para dar ao medo mais autoridade sobre você ou poderá livrar-se da autoridade do mundo físico sobre você através de um ato de perdão? A pergunta contida dentro do quarto chacra será apresentada repetidas vezes na sua vida, até que a resposta torne-se sua própria libertação.

As energias sutis da *sefirah* Tiferet e do sacramento do matrimônio continuamente nos dirigem para a descoberta e o amor de nós mesmos.

Esse amor é a chave essencial para encontrar a felicidade que acreditamos estar fora de nós, mas que os textos espirituais nos recordam que só é encontrada no interior. Muitas pessoas têm pânico de se conhecer, convencidas de que o autoconhecimento significaria viver sozinho, sem seus amigos e parceiros atuais. Embora o efeito de curto prazo do autoconhecimento possa causar mudanças, são os efeitos de longo prazo - alimentados pela consciência, e não pelo medo - que serão mais potentes. Não faz sentido buscar tornar-se intuitivamente consciente, e depois trabalhar para impedir que a consciência perturbe nossas vidas. O único caminho para a consciência espiritual é através do coração. Essa verdade não é negociável, independentemente da tradição espiritual que escolhamos como meio de conhecer o divino. *O amor é o poder divino.*

Questões para autoexame

1. Que memórias emocionais você ainda precisa curar?
2. Que relacionamentos na sua vida exigem a cura?
3. Você já usou suas feridas emocionais para controlar pessoas ou situações? Em caso positivo, descreva-as.
4. Você já permitiu ser controlado pelas feridas de outra pessoa? Quais são seus sentimentos sobre deixar isso acontecer novamente?
5. Quais são os seus medos em relação a tornar-se emocionalmente saudável?
6. Você associa a saúde emocional a não precisar mais de um relacionamento íntimo?
7. Qual é a sua compreensão do perdão?
8. Quem são as pessoas que você ainda precisa perdoar, e o que o impede de desapegar-se da dor que você associa a elas?
9. O que você fez que precisa de perdão? Que pessoas estão trabalhando para perdoar você?

10. Qual é a sua compreensão de um relacionamento íntimo e saudável? Está disposto a deixar de usar as suas feridas para se abrir para um relacionamento desses?

5. O quinto chacra: o poder da vontade

O quinto chacra encarna os desafios de render nossa força de vontade e espírito para a vontade de Deus. A partir de uma perspectiva espiritual, a nossa meta mais alta é a liberação plena da nossa vontade pessoal nas "mãos da Divindade". Jesus e Buda, assim como outros grandes mestres, representam o domínio desse estado de consciência, a união completa com a vontade divina.

Localização: A garganta.

Conexão energética com o corpo físico: Garganta, tireoide, traqueia, esôfago, paratireoide, hipotálamo, vértebras do pescoço, boca, mandíbula e dentes.

Conexão energética com o corpo emocional/mental: O quinto chacra reverbera com as numerosas lutas emocionais e mentais envolvidas no aprendizado da natureza do poder de escolha. Todas as doenças têm uma ligação com o quinto chacra, porque a escolha está envolvida em todos os detalhes de nossa vida, e portanto em todas as doenças.

Conexão simbólica/perceptiva: O desafio simbólico do chacra da força de vontade é progredir através do amadurecimento da vontade: desde a percepção tribal de que todos e tudo ao seu redor possuem autoridade sobre você; através da percepção de que só você possui autoridade sobre si mesmo; até a percepção final, que a verdadeira autoridade vem de alinhar-se com a vontade de Deus.

Medos principais: Os medos relacionados com nossa força de vontade existem dentro de cada chacra, apropriados para aquele chacra. Temos medos de não ter autoridade ou poder de escolha dentro de nossas vidas, primeiro dentro das nossas tribos, e depois dentro dos nossos relacionamentos pessoais e profissionais. Então, temos medo de não ter autoridade com nós mesmos, de ficar fora do controle nas nossas respostas a substâncias, dinheiro, ao controle emocional de outra pessoa sobre nosso bem-estar. E, finalmente, temos medo da vontade de Deus. A ideia de liberar nosso poder de escolha para uma força

divina continua sendo a maior luta para o indivíduo que procura tornar-se consciente.

Forças principais: Fé, autoconhecimento e autoridade pessoal; a capacidade de tomar decisões sabendo que, independentemente da decisão que tomemos, podemos manter nossa palavra para nós mesmos ou para outra pessoa.

Conexão com as sefirot/sacramento: O quinto chacra corresponde à *sefirah* Hesed, que representa o amor ou misericórdia de Deus, e Geburah, que representa o julgamento de Deus. Essas duas *sefirot* são os braços direito e esquerdo de Deus, retratando a natureza equilibrada da vontade divina. A implicação dessas *sefirot* é que o divino é misericordioso, e que só Deus possui o direito de julgar as escolhas que fazemos. A *sefirah* Hesed nos lembra de usar palavras amorosas na nossa comunicação com os outros, e a *sefirah* Geburah nos lembra de falarmos com honra e integridade. O sacramento da confissão está alinhado com o quinto chacra, simbolizando o fato de sermos todos responsáveis pela maneira como usamos nossa força de vontade. Através do sacramento da confissão, recebemos uma oportunidade de recuperar nossos espíritos das "missões negativas" para onde podemos tê-los enviado como uma consequência dos nossos pensamentos ou ações negativas.

Verdade sagrada: O quinto chacra é o centro da escolha e da consequência, do carma espiritual. Cada escolha que fazemos, cada pensamento e sentimento que temos, é um ato de poder que possui consequências lógicas, ambientais, sociais, pessoais e globais. Estamos em todos os lugares onde estão nossos pensamentos, e assim a nossa responsabilidade social inclui nossas contribuições energéticas.

Que escolhas faríamos se pudéssemos realmente ver as consequências energéticas? Só podemos nos aproximar desse tipo de previsão se obedecermos à verdade sagrada *Renda a vontade pessoal à vontade divina*. As lições espirituais do quinto chacra nos mostram que as ações motivadas por uma vontade espiritual que confiou na autoridade divina criam os melhores resultados.

Os pensamentos e atitudes do indivíduo também se beneficiam ao aceitar uma orientação superior. Uma mulher me contou sobre uma experiência que quase a levou à morte; viu cada escolha que ela fez como tendo um impacto energético em toda a sua vida. Durante o tempo em que ela esteve naquele estado entre a vida física e a não-física, ela repassou todas as escolhas que tomara na vida e contemplou as consequências dessas ações sobre si mesma, sobre outras pessoas e sobre toda a sua vida. Ela mostrou que a orientação estava sempre tentando penetrar na sua mente consciente. Mesmo que estivesse apenas escolhendo um vestido, nenhuma escolha era tão insignificante a ponto de ser ignorada pela divindade. Ao comprar um vestido, era mostrada a ela a consequência energética imediata daquela "compra", através de uma longa cadeia de pessoas que estiveram envolvidas na sua criação e distribuição. Agora ela pede orientação antes de qualquer decisão que precise tomar. Compreender as consequências energéticas dos nossos pensamentos e crenças, assim como as de nossas ações, pode nos forçar a nos tornar honestos num novo grau. Mentir, tanto para os outros como para nós mesmos, deveria estar fora de questão. Uma incapacidade de ser honesto obstrui a cura tão seriamente quanto a incapacidade de perdoar. A honestidade e o perdão recuperam nossa energia - nossos espíritos - da dimensão energética do "passado". Nosso quinto chakra e suas lições espirituais nos mostram que o poder pessoal está nos nossos pensamentos e atitudes.

As consequências do medo

As consequências energéticas mais custosas vêm da expressão do medo. Até mesmo quando as escolhas feitas a partir do medo nos levam até aquilo que desejamos, elas geralmente também produzem efeitos colaterais indesejados. Essas surpresas nos ensinam que escolher a partir do medo trai a nossa confiança numa orientação divina. Todos nós vivemos, pelo menos periodicamente, dentro da ilusão de que estamos no controle de nossas vidas. Procuramos dinheiro e status social para que possamos ter um maior poder de escolha, e para que não precisemos seguir as escolhas que os outros fizeram para nós. A

ideia de que a consciência exige a submissão da vontade pessoal à divindade entrará em conflito direto com aquilo que passamos a considerar a medida de uma pessoa forte.

Assim, podemos repetir o ciclo de medo-surpresa-medo-surpresa, até que cheguemos a um ponto de oração em que dizemos: Você escolhe, e eu seguirei. Uma vez que oremos assim, uma orientação vai entrar em nossas vidas, junto com atos infinitos de sincronicidade e coincidência - "interferência" divina no seu melhor aspecto.

Emily, de 35 anos, é uma professora primária que perdeu a sua perna esquerda para o câncer há treze anos, pouco depois de se formar na faculdade. Durante a sua reabilitação, voltou a morar com os pais. O que eles anteciparam que seria uma estada de um ano acabou sendo uma década, porque Emily não recuperou a sua independência, mas foi ficando cada vez mais deprimida e assustada com a perspectiva de cuidar de si mesma. Ela minimizou tanto a sua atividade física que não fazia mais do que andar ao redor do quarteirão. Com o passar dos anos, Emily fechou-se cada vez mais na casa dos pais, eventualmente deixando para trás até mesmo passeios agradáveis.

Os pais de Emily sugeriram a terapia, mas nada tinha impacto algum sobre ela. Como a sua mãe me disse: "Tudo que Emily fazia, dia após dia, era remoer a sua crença de que a perda da perna arruinou suas chances de se casar e de ter uma família própria, ou de ter qualquer tipo de vida independente. Ela sentia-se 'marcada' pela sua experiência com o câncer, e às vezes comentava que gostaria que o câncer voltasse para 'completar o trabalho', como dizia."

Como resultado da doença da filha, a mãe de Emily interessou-se por tratamentos alternativos. Quando nos conhecemos, ela e o marido estavam tomando coragem para pedir a Emily que fosse morar sozinha. Emily precisava aprender a cuidar das suas próprias necessidades físicas e curar seu estado psicológico. Ela precisava se apoiar novamente na sua própria força de vontade.

Os pais de Emily alugaram e decoraram um apartamento para ela, e ela se mudou - zangada e assustada. Ela disse aos pais que se sentia abandonada por eles. Um mês depois ela conheceu uma vizinha,

Laura, uma mãe solteira com um filho de dez anos chamado T. J. Este garoto sempre chegava em casa da escola antes que a mãe voltasse do trabalho. Emily podia ouvi-lo andando pelo apartamento vizinho, assistindo a TV, comendo lanches, esperando quase três horas sozinho todo dia até que Laura chegasse em casa.

Certa tarde, Emily estava voltando do mercado exatamente quando Laura chegava do seu trabalho. Elas começaram a conversar sobre T. J., e Laura comentou que estava preocupada com o seu desempenho escolar e com a quantidade de tempo que ele passava sozinho depois da escola. Emily subitamente se ofereceu não só para fazer companhia a T. J. como também a orientá-lo nos seus estudos, já que ela era uma professora qualificada. Laura concordou agradecida, e na tarde seguinte, Emily começou a lecionar para T. J.

Algumas semanas depois, espalhou-se pelo condomínio a notícia de que uma "professora maravilhosa" estava disponível para ensinar e cuidar das crianças depois da escola. Emily foi coberta de pedidos de pais trabalhadores. Ela perguntou ao administrador do condomínio se havia uma sala disponível por três horas a cada tarde. Havia uma sala vazia, os arranjos financeiros foram feitos, e Emily - três meses depois de sair da casa dos pais - estava, como ela mesma disse, "viva novamente".

A medida que Emily me contou sua história, ela se referiu várias vezes à espontaneidade com que se ofereceu para dar aulas a T. J. A sua oferta "voou da sua boca" antes mesmo que tivesse uma chance de pensar sobre o assunto, disse ela. Se tivesse pensado sobre o assunto, continuou, nunca teria se oferecido para ajudar. Precisamente porque esse gesto era tão diferente do seu caráter, pensou só por um momento que estava sendo "orientada" pelos céus para ensinar a T. J. Emily acabou decidindo acreditar que ela fora designada para ensinar a T. J., assim como para as onze outras crianças que ficaram sob seus cuidados antes que ela voltasse a ensinar no outono seguinte.

Qualquer que tenha sido o motivo, Emily teve a graça de reconhecer a orientação. Assim que ela começou a cuidar dos outros, o

seu próprio medo de não receber cuidados diminuiu. Ela era a prova viva, percebeu, de que Deus cuida das necessidades dos outros, e renovou sua fé.

Fé

A essência do quinto chacra é a fé. Ter fé em alguém compromete parte da nossa energia com aquela pessoa; ter fé em uma ideia compromete uma parte da nossa energia com aquela ideia; ter fé em um medo compromete uma parte da nossa energia com esse medo. Como resultado dos nossos compromissos energéticos, nós - nossas mentes, corações e vidas - ficamos enredados nas suas consequências. Nossa fé e poder de escolha são, na verdade, o próprio poder da criação. Somos os veículos através dos quais a energia se transforma em matéria nesta vida.

Portanto, o teste espiritual intrínseco a todas as nossas vidas é o desafio de descobrir o que nos motiva a tomar as escolhas que tomamos, e se temos fé nos nossos medos ou na divindade. Todos nós precisamos abordar essas perguntas como uma questão de pensamento espiritual ou como resultado de uma doença física. Chegamos num momento em que perguntamos: quem manda na minha vida? Por que as coisas não estão acontecendo do jeito que quero? Por mais sucesso que possamos ter, em algum momento nos tornamos conscientes de que nos sentimos incompletos. Algum evento, relacionamento ou doença imprevista nos mostra que nosso poder pessoal é insuficiente para nos fazer atravessar uma crise. Fomos feitos para nos conscientizarmos de que nosso poder pessoal é limitado. Fomos feitos para nos perguntarmos se alguma outra "força" está agindo nas nossas vidas, e perguntar: por que isto está acontecendo? O que você quer de mim? O que devo fazer? Qual é a minha finalidade?

Ganhar uma consciência das nossas próprias limitações nos abre para considerar escolhas que não faríamos de outro modo. Durante os momentos em que nossas vidas mais parecem fora de controle, podemos nos tornar receptivos a uma orientação que não teríamos recebido antes. Então nossa vida pode se mover em direções que

nunca antecipamos. A maioria de nós termina dizendo: "Eu nunca pensei que faria isto, ou viveria aqui, mas aqui estou eu, e está tudo bem."

Pode ajudar na sua chegada do ponto de rendição se você puder usar a visão simbólica para ver a sua vida *apenas* como uma jornada espiritual. Todos nós conhecemos pessoas que se recuperaram de circunstâncias terríveis - e que atribuíram o fato a terem deixado Deus assumir o controle. E todas essas pessoas compartilharam a experiência de dizer a Deus: "não a minha vontade, mas a Sua". Se essa oração é tudo que é necessário, por que temos tanto medo de fazê-la?

Continuamos morrendo de medo de que, ao reconhecer a vontade divina - ao entregarmos nossa vontade a uma vontade superior nos tornaremos separados de tudo que nos traz conforto físico. Assim, lutamos com a nossa vontade contra a orientação divina; nós a convidamos, mas lutamos para bloqueá-la completamente. Repetidas vezes observo pessoas nos meus *workshops* que estão nesse dilema; eles procuram a orientação intuitiva, mas temem o que essa voz pode dizer a elas.

Lembre-se de que a sua vida física e o seu caminho espiritual são a mesma coisa. Sentir prazer na sua vida física é uma meta espiritual tanto quanto alcançar um corpo físico saudável. As duas coisas são consequências de seguir a orientação divina ao fazer escolhas no modo de viver a partir da fé e confiança. Render-se à autoridade divina significa libertação das ilusões físicas, não dos deleites e confortos da vida física.

As energias espirituais do quinto chacra nos orientam para esse ponto de entrega. A *sefirah* Hesed transfere para o nosso quinto chacra a energia divina da grandeza através do amor que nos dirige a ser tão amorosos quanto possível em todas as circunstâncias. Às vezes o maior ato de amor é evitar o julgamento de outra pessoa ou de si mesmo. Repetidas vezes somos lembrados de que ser crítico é um erro espiritual. Desenvolver a disciplina da vontade permite que evitemos

a liberação de pensamentos negativos para os outros ou para nós mesmos. Ao deixarmos de julgar, adquirimos a sabedoria e derrotamos nossos medos. A *sefirah* Geburah nos ensina a deixar para trás a necessidade de saber por que as coisas acontecem do modo como acontecem, e a confiar que, seja qual for a razão, ela faz parte de um desígnio espiritual maior.

Marnie, de 44 anos, é uma curandeira, uma curandeira genuinamente ungida, que começou o seu trabalho após uma "noite negra das almas" de sete anos de duração, durante a qual ela teve que curar a si mesma. Quando Marnie tinha 30 anos, ela era assistente social na Escócia, vivia uma vida ativa, e tinha muitos amigos, e gostava imensamente do seu trabalho. Então ela teve um diagnóstico de doença não identificada, "indagnosticável".

Com a passagem de cada mês, Marnie desenvolvia dores cada vez maiores, às vezes nas suas costas, ou na forma de intensas enxaquecas e, ocasionalmente, nas pernas. A dor a forçou a tirar uma licença no seu emprego. Passou dois longos anos indo de um especialista para outro, e nenhum deles pôde ajudá-la a compreender sua dor crônica e ocasional perda de equilíbrio, ou prescrever algum tratamento eficaz.

Marnie caiu numa espiral depressiva. Os seus amigos sugeriram que ela procurasse a ajuda de terapeutas alternativos, nos quais ela nunca acreditou. Certo dia, um amigo apareceu na casa de Marnie com uma coleção de livros de métodos de tratamento alternativos, entre os quais estavam os ensinamentos de Sai Baba, um mestre espiritual que vivia na Índia. Marnie leu o material, mas julgou-o como um tipo de bobagem em que "só criaturas fanáticas poderiam acreditar".

Depois de seis meses de dor, Marnie foi forçada a retirar essas palavras ao viajar para a Índia para tentar conseguir uma audiência particular com Sai Baba. Ela passou três semanas no seu *ashram*, mas nunca o viu em particular. Retornou à Escócia mais deprimida do que nunca. No entanto, pouco depois de voltar para casa, Marnie teve uma série de sonhos em que faziam continuamente a mesma pergunta: pode aceitar o que eu dei para você?

De início, Marnie pensou que os seus sonhos fossem meramente consequência da sua viagem à Índia e das suas numerosas conversas sobre a natureza da vontade de Deus para as pessoas. Então um amigo sugeriu que ela tratasse os sonhos como se ela estivesse realmente sendo interrogada espiritualmente. Como disse Marnie: "Eu não tinha nada a perder, então, por que não?"

Na vez seguinte em que ela teve o sonho, deu a seguinte resposta: "Sim, aceitarei o que você me deu." No momento em que ela disse *sim*, ela sentiu-se banhada em luz, e pela primeira vez em anos ela esteve livre da dor. Ao acordar, ela esperava que a sua doença estivesse curada, mas não estava - na verdade, ela gradualmente piorou nos quatro anos seguintes. Ela estava sempre pensando no sonho, apegando-se à crença de que ele não era realmente um sonho, mas continuava a experimentar a raiva e o desespero, sentindo às vezes que Deus estava pedindo que ela sofresse sem nenhum bom motivo.

Certa noite, enquanto estava chorando, Marnie disse que alcançou a "entrega". Ela pensou que estava naquele estado de consciência desde o seu sonho, mas naquela noite ela percebeu: "eu sentia resignação, e não entrega. Eu estava vivendo aquele tipo de atitude que diz: "tudo bem, tudo bem, eu faço. Agora me recompense fazendo com que eu me sinta melhor." E então, naquela noite, eu percebi que nunca poderia me sentir melhor, e se fosse esse o caso, o que eu diria então para Deus? Me entreguei completamente. Eu disse: "Seja lá o que você tiver escolhido para mim, que seja. Só me dê forças."

A dor de Marnie melhorou instantaneamente, e suas mãos ficaram cheias de calor - não o calor corporal comum, mas "calor espiritual". Ela soube, imediatamente, que o calor passando pelas suas mãos tinha o poder de ajudar a curar os outros, embora, ironicamente, ela mesma pudesse não ser capaz de "beber daquela água". Chegou a rir da sua condição, porque era "exatamente como as histórias dos antigos místicos que eu li - só que quem pensaria que eu estaria qualificada para suas tarefas?"

Marnie agora é uma curandeira altamente amada e respeitada, e, embora o seu corpo físico tenha sido substancialmente curado da dor

não diagnosticada, ela ainda tinha seus momentos difíceis. Mas nas palavras de Marnie: "eu passaria novamente por tudo isso, depois do que sou hoje e do que sei, pelo privilégio de poder ajudar os outros do modo que posso agora."

Para mim, a história dela se destaca devido à sua profunda compreensão da diferença entre rendição e resignação, e porque ela atravessou o mito que diz que, uma vez que tenhamos dito sim para Deus, tudo vai funcionar perfeitamente. Dizer sim à nossa condição é a primeira parte - um ato que pode ou não alterar nossa condição - e dizer sim para o tempo de Deus é a segunda.

O ato da confissão recupera nossos espíritos das consequências de nossas escolhas. À medida que aprendemos mais sobre nossas energias naturais, percebemos o quanto de nosso espírito permanece ligado a eventos e pensamentos negativos, do passado e do presente. A confissão é muito mais do que o reconhecimento público de um erro. Em termos energéticos, é o reconhecimento daquilo de que nos tornamos conscientes - e, portanto, passamos a ter poder de controle - um medo que anteriormente comandava nossos espíritos. Simbolicamente, a confissão libera nossos espíritos dos medos passados e de padrões de pensamentos negativos. Continuar apegado a eventos e crenças negativas é algo tóxico para nossas mentes, espíritos, tecidos celulares e vidas.

O carma é a energia e consequência física das escolhas que fazemos. Escolhas negativas geram situações que retornam para nos ensinar como fazer escolhas positivas. Uma vez que tenhamos aprendido a lição e feito uma escolha positiva, a situação não retorna, porque nosso espírito não está mais preso na escolha negativa que deu origem à lição. Nas culturas ocidentais, esse tipo de lição cármica é reconhecida em ditados como "aqui se faz, aqui se paga". Ato de confissão significa que reconhecemos nossa responsabilidade pelo que criamos e que percebemos o erro das nossas escolhas. Em termos energéticos, esse ritual libera nossos espíritos de ciclos de aprendizados dolorosos e os redireciona para as energias criativas e positivas da vida.

A confissão é tão essencial para a saúde das nossas mentes, corpos e espíritos que não podemos nos impedir de confessar. A necessidade de limpar nossos espíritos de memórias associadas com a culpa é mais forte do que a nossa necessidade de silêncio. Como um policial de um presídio me disse: "Muitos criminosos são presos porque precisam dizer a pelo menos uma pessoa o que fizeram. E embora possa parecer que eles estão contando vantagem, é mesmo assim uma forma de confissão que eu chamo de confissão das ruas."

Os psicoterapeutas se tornaram confessores da atualidade. Com eles tentamos resolver nossos conflitos psicológicos e emocionais, explorando abertamente os lados sombrios e os medos controladores das nossas naturezas e psiques. A doce energia da cura derrama-se no nosso sistema energético toda vez que rompemos a autoridade de um medo sobre nossas vidas e o substituímos com um senso de personalidade mais fortalecido. Na linguagem da confissão, esses marcos terapêuticos são a mesma coisa que chamar nossos espíritos de volta das missões negativas em que os mandamos.

Sabendo, então, que o quinto chacra nos ensina como usar nossa vontade, e registra as diretivas que damos aos nossos espíritos, como devemos administrar as lições desse chacra?

Entre a cabeça e o coração

Já que o centro da vontade está localizado entre as energias do coração e da mente, precisamos aprender a equilibrar nossas respostas às necessidades de ambos. Geralmente na infância somos direcionados para uma dessas duas energias dominantes: os meninos costumam ser levados a usar sua energia mental, e as meninas, o seu coração.

A energia mental dá poder ao mundo externo, enquanto a energia do coração é direcionada aos nossos domínios pessoais. Durante séculos, nossa cultura considerou a energia emocional um enfraquecimento da habilidade de tomar decisões mentais rápidas e necessárias,

enquanto a energia mental foi considerada praticamente inútil no domínio emocional, apesar do reconhecimento de que a razão não consegue vencer nenhuma guerra contra uma escolha de coração. Durante séculos, até a década de 1960, essa separação era aceitável. Então, a década em que a cabeça encontrou o coração redefiniu o indivíduo equilibrado, que passou a ser aquele que opera com o coração e a mente em uníssono.

Um diálogo claro entre a mente e o coração geralmente significa que um ou o outro dirige as nossas vidas. Quando nossas mentes estão no controle, sofremos emocionalmente porque transformamos os dados emocionais num inimigo. Procuramos controlar todas as situações e relacionamentos e manter a autoridade sobre nossas emoções. Se nossos corações tomam a liderança, tentamos evitar a clareza e compreensão mental, muitas vezes criando imagens falsas que mantêm temporariamente a ilusão de que tudo está bem. Esteja a mente ou o coração na liderança, a vontade é motivada não por um senso de segurança interna, mas pelo medo e pela meta inútil do controle.

Esse desequilíbrio da cabeça e do coração transforma as pessoas em viciados. Em termos energéticos, qualquer comportamento motivado pelo medo do crescimento interior é qualificado como um vício. Até mesmo o comportamento que costuma ser saudável - exercícios ou meditação, por exemplo - pode tornar-se um vício se for utilizado para evitar o sofrimento ou a compreensão pessoal. Qualquer disciplina pode tornar-se um bloqueio voluntário entre nossas mentes consciente e inconsciente, dizendo: "eu quero orientação, mas não me dê más notícias." Nós até mesmo tentamos direcionar a própria orientação que estamos procurando. Acabamos vivendo um ciclo aparentemente infinito de espera mental pela mudança, mas com medo emocional da mudança a cada momento.

A única maneira de sair desse padrão é fazer as escolhas que envolvam o poder unido da mente e do coração. É fácil se apegar a um padrão, alegando não saber o que fazer em seguida. Mas isso raramente é verdade. Quando estamos nos apegando a um padrão, é por-

que sabemos exatamente o que devemos fazer em seguida, mas estamos morrendo de medo de realizar. Romper a repetição dos ciclos nas nossas vidas exige uma escolha forte que esteja voltada para o amanhã, e não no dia de ontem. Decisões que dizem: "Chega - eu não vou mais aguentar esse tipo de tratamento", ou "Eu não posso ficar aqui nem mais um dia - eu preciso ir embora", contêm a qualidade de poder que une tanto a energia da mente quanto do coração, e nossas vidas começam a mudar quase que instantaneamente como resultado da autoridade presente dentro desse intenso grau de escolha. É de fato assustador deixar para trás o conteúdo familiar da própria vida, mesmo que seja uma vida desesperadamente triste. Mas a mudança é assustadora, e esperar pela chegada desse sentimento de segurança antes de fazer qualquer movimento só causa mais tormento interno, porque a única maneira de adquirir esse sentimento de segurança é entrar no torvelinho de mudança e sair do outro lado, sentindo-se vivo novamente.

Eileen Caddy, uma das três fundadoras da comunidade espiritual de Findhorn no norte da Escócia, teve uma interessante vida de mudanças e desafios enquanto tentava confiar na orientação divina e entregar-se aos seus desígnios. Ela recebeu orientações do que considera a voz de "Cristo" para deixar seu primeiro marido e seus cinco filhos e formar uma parceria com um homem chamado Peter Caddy. Embora ela tenha seguido essa orientação, os seus anos seguintes foram tumultuados, em parte porque Peter também estava casado naquela época. Peter deixou sua esposa, casou-se com Eileen, e levou adiante a administração de um hotel em decadência numa cidade chamada Forres, no norte da Escócia. Eles tiveram três filhos, e à medida que Eileen oferecia a orientação, Peter logo transformou esse hotel, de baixa qualidade, num empreendimento de quatro estrelas. Durante esses anos, Eileen teve um contato mínimo com seus outros cinco filhos, embora sua própria orientação tenha dito que ela iria eventualmente se reconciliar com eles, o que realmente aconteceu. A orientação de Eileen, como ambos viriam a perceber, vinha de um lugar profundamente espiritual.

Enquanto o hotel estava no ápice do seu sucesso, para a surpresa de todos, Peter foi despedido. Ele e Eileen ficaram chocados com a notícia, pois nunca esperaram que sua liderança fosse recompensada com a demissão. Mas novamente a orientação de Eileen os instruiu a alugar um trailer num parque local de trailers chamado Findhorn. Eles receberam instruções de plantar um jardim - uma sugestão aparentemente absurda, dados o clima, local e mínimo de luz solar. Apesar disso, eles seguiram as instruções e logo se uniram a uma mulher chamada Dorothy McLean.

Como Eileen, Dorothy era um canal, só que a sua orientação vinha das "energias naturais" que a instruíam a cooperar com elas de maneira co-criativa. As energias naturais prometeram exagerar o crescimento do jardim por exatamente sete anos, para mostrar o que poderia ser realizado quando as forças espirituais, humanas e naturais da vida trabalham juntas.

O jardim floresceu exatamente como prometido. A vegetação alcançou proporções nunca vistas. Rumores desse jardim "mágico" logo se espalharam, e as pessoas de todo o mundo viajaram até esse lugar remoto para vê-lo pessoalmente. Ninguém ficou desapontado; até mesmo os horticultores cétricos tiveram que admitir que o jardim era espetacular. Dorothy, Peter e Eileen disseram a verdade: "Nós seguimos a vontade da divindade."

Eventualmente foi formada uma comunidade ao redor do jardim. Eileen começou a sua notável disciplina de meditar da meia-noite até as seis da manhã no banheiro público, que era o único lugar onde podia ter privacidade. O seu pequeno trailer, que mal tinha espaço o bastante para uma pessoa, agora abrigava seis. A cada manhã, Eileen emergia e passava para Peter as instruções que recebera durante a noite. Ele as seguia ao pé da letra, utilizando sua personalidade de administrador para fazer com que os novos membros da comunidade seguissem suas ordens. Foram construídas casas, rotinas foram criadas, e logo uma comunidade crescente estava se desenvolvendo.

Depois de sete anos, como prometido, a vegetação voltou ao tamanho normal. Eileen recebeu instruções dizendo que não seria dada mais

nenhuma instrução para Peter, e que agora ele precisava encontrar seu próprio caminho e sua própria voz. Essas notícias levaram tensão ao relacionamento deles, e fizeram com que Peter procurasse orientação em outras pessoas da comunidade. Em pouco tempo, as pessoas estavam competindo para influenciar Peter. O caos se seguiu, e Eileen ficou deprimida. Finalmente Peter disse a Eileen que a estava deixando e a comunidade, e que nunca estivera realmente apaixonado por ela. Emocionalmente devastada pela revelação de Peter e pelo divórcio, Eileen se perguntava como isso poderia ser a recompensa por seguir a orientação de Deus.

Hoje em dia Eileen diz que sua luta e desespero, até mesmo seu divórcio, se deveram à "resistência a Deus". Embora ela tenha seguido a orientação que recebeu, na verdade ela não quis fazê-lo, e como resultado ela estava em conflito a maior parte do tempo. Ela precisava aprender a ter fé e confiança na sua conexão com a "consciência do Cristo", como ela chama a sua orientação. Essa era a sua missão espiritual.

Agora Eileen diz que a força divina é uma realidade dentro dela que sempre a direciona. Agora se dedica a uma meta de serviço e acha que suas recompensas foram numerosas. "Eu tenho uma família no senso arquetípico. Estou cercada por uma comunidade que é minha família. Tenho um belo lar, um relacionamento amoroso com todos os meus filhos, e um relacionamento íntimo com Deus. Sinto-me profundamente abençoada."

O laço de Eileen com a energia do "Cristo" reflete um caminho místico contemporâneo. A sua vida seguiu dois caminhos da espiritualidade: o velho, em que o líder espiritual assumia o ascetismo e contemplação solitária para servir como intermediário entre outros e Deus; e o novo, em que o indivíduo vive na vida cotidiana com sua comunidade espiritual. Eileen vive com os desafios, bênçãos e recompensas da orientação divina. A sua vida está cheia de milagres e frequentes sincro-nismos.

Entregar a própria vontade para a orientação divina pode resultar em experiências difíceis junto com uma grande compreensão. O indivíduo pode experimentar o fim doloroso de muitas fases da vida, tais

como o casamento ou profissão. Mas ainda não encontrei nenhuma pessoa que achasse que o resultado final da união com a autoridade divina não valesse o preço. Nenhuma história reflete melhor esta experiência do que a lição original de rendição, a história de Jó.

Jó foi um homem de grande fé e grande riqueza, e se orgulhava das duas coisas. Satã pediu a Deus a permissão de testar Jó, alegando que ele faria Jó perder a fé em Deus. Deus concordou. Em primeiro lugar, Satã fez com que Jó perdesse suas posses e seus filhos, mas Jó continuou fiel a Deus, acreditando que se esta era a vontade de Deus para ele, que assim fosse. Em seguida, Jó ficou doente, e sua esposa o aconselhou a "censurar Deus" pelas suas crescentes misérias. Jó continuou fiel. A esposa de Jó morreu.

Jó foi visitado pelos seus amigos Elifaz, Bildad e Zofar, que ofereceram sua simpatia e debateram a natureza da justiça divina. Eles acreditavam que Deus nunca puniria um "homem justo", e que portanto Jó devia ter feito alguma coisa para ofender os céus. Jó protestou sua inocência e disse que o seu sofrimento fazia parte da experiência universal da injustiça. Enquanto Jó chegava a pensar que talvez Deus fosse realmente injusto por fazê-lo sofrer, um jovem chamado Elihu juntou-se a Jó e seus amigos e os censurou por acreditarem que poderiam conhecer a "mente de Deus", e por acharem que Deus lhes devia uma explicação pelas Suas escolhas.

Eventualmente Deus falou a Jó e o instruiu sobre a diferença entre a vontade humana e a Vontade Divina. Deus perguntou a Jó: "Onde você estava quando estabeleci o fundamento da terra?" e "Você já deu ordens à manhã ou mandou a aurora para o seu posto?"

Jó percebeu a tolice de desafiar a vontade de Deus, e se arrependeu. Ele informou a seus amigos sobre a verdade que aprendera: que nenhum mortal poderia conhecer a mente de Deus, e que o único verdadeiro ato de fé é aceitar tudo que Deus pede de nós, e que Deus não deve a mortal algum uma explicação sobre Suas decisões. Jó, então, entregou sua vontade nas mãos de Deus, dizendo: "Eu já falei uma vez, não falarei novamente." Deus deu a Jó outra família e duplicou suas posses materiais.

Os desafios que encaramos repetidamente fazem com que perguntemos: qual é a vontade de Deus para mim? Muitas vezes consideramos a vontade de Deus para nós uma tarefa, um trabalho, um meio de acumular poder para nós mesmos. Mas, na verdade, a Divindade nos conduz, principalmente, para que possamos aprender sobre a natureza do espírito e de Deus.

O maior ato de vontade em que podemos investir nossos espíritos é escolher viver de acordo com essas regras:

1. Não faça julgamentos.
2. Não tenha expectativas.
3. Desista da necessidade de saber por que as coisas acontecem do modo como acontecem.
4. Confie no fato de que os eventos imprevistos na nossa vida são uma forma de direcionamento espiritual.
5. Tenha a coragem de fazer as escolhas que precisa fazer, de aceitar o que não pode mudar e de ter a sabedoria de conhecer a diferença.

Questões para autoexame

1. Qual é a sua definição de ter uma "vontade forte?"
2. Quem são as pessoas da sua vida que têm controle sobre sua força de vontade, e por quê?
3. Você procura controlar os outros? Se o faz, quem são eles, e por que você precisa controlá-los?
4. Você é capaz de se expressar honesta e abertamente quando é necessário? Se não, por quê?
5. Você é capaz de sentir quando está recebendo uma orientação para agir?
6. Você confia na orientação que não possui "provas" externas conectadas a ela?
7. Que medos você associou com a orientação divina?
8. Você reza para ter ajuda com planos pessoais, ou é capaz de dizer: "farei o que o céu desejar que eu faça?"

9. O que faz com que você perca o controle da sua própria força de vontade?
10. Você barganha consigo mesmo em situações em que sabe que precisa mudar, mas que continuamente evita tomar uma atitude? Em caso positivo, identifique essas situações e os seus motivos para não querer agir.

6. O sexto chacra: o poder da mente

O sexto chacra envolve nossas habilidades mentais e racionais, e nossa habilidade psicológica de avaliar nossas crenças e atitudes. O chacra da mente reverbera com as energias de nossas psiques, nossas forças psicológicas conscientes e inconscientes. Dentro da literatura espiritual oriental, o sexto chacra é o "terceiro olho", o centro espiritual no qual a interação da mente e da psique podem levar à visão intuitiva e à sabedoria. Este é o chacra da sabedoria.

Os desafios do sexto chacra são a abertura da mente, o desenvolvimento de uma mente impessoal, recuperando o próprio poder e retirando-o das "verdades falsas" ou artificiais; aprender a agir a partir da direção interior; e discriminar entre os pensamentos motivados pela força e aqueles motivados pelo medo.

Localização: Centro da testa.

Conexão energética com o corpo físico: O cérebro e o sistema neurológico, sistema nervoso central, glândulas pituitária e pineal, assim como os olhos, orelhas e nariz.

Conexão energética com o corpo mental/emocional: O sexto chacra nos liga ao nosso corpo mental, à nossa inteligência e características psicológicas. Nossas características psicológicas são uma combinação do que sabemos e do que acreditamos ser verdade, uma combinação única dos fatos, medos, experiências pessoais e memórias que estão continuamente ativas dentro do nosso corpo energético mental.

Conexão simbólica/perceptiva: O sexto chacra ativa as lições que nos levam à sabedoria. Alcançamos a sabedoria tanto através das experiências de vida quanto pela aquisição da habilidade perceptiva discriminativa do desapego. A visão simbólica é em parte "desapego" aprendido - um estado da mente além das influências da "mente pessoal" ou "a mente de iniciante" que pode levar ao poder e compreensão da mente aberta ou "impessoal".

Conexão com as sefirot/sacramento: A *sefirah* Binah, que representa o *entendimento* divino, e a *sefirah* Hokhmah, que representa a *sabedoria* divina, estão alinhadas no sexto chacra. Binah é o útero da mãe

divina, que recebe a semente da concepção de Hokhmah, identificada como "o início". A unidade dessas duas forças cria as *sefirot* inferiores. Binah e Hokhmah simbolizam a verdade universal que diz que o "pensamento" vem antes da "forma", e que a criação começa, na verdade, na dimensão energética.

Binah e Hokhmah nos recordam que nos tornamos conscientes daquilo que criamos - de usar nossa mente plenamente à medida que comandamos que a energia se torne matéria. É essa perspectiva que as une ao sacramento cristão da ordenação.

Simbolicamente, a ordenação representa a tarefa a que o indivíduo é chamado ao serviço dos outros. De uma perspectiva arquetípica, é o reconhecimento dos outros de que você tem uma compreensão e sabedoria únicas que o levam a ajudar os outros: como mãe, curandeira, professor, atleta ou amigo leal. O sacerdócio, naturalmente, é o papel tradicionalmente associado com o verdadeiro sacramento da ordenação. Simbolicamente, porém, a ordenação é o reconhecimento pela sociedade de qualquer experiência ou honra que você recebe no seu caminho interior. Este reconhecimento identifica a sua vocação "ordenada". A beleza deste significado simbólico da ordenação é que ele honra a verdade de que cada pessoa é capaz de fazer contribuições profundamente significativas para as vidas de outros - não só através de sua profissão - mas, o que é mais importante, através da qualidade da pessoa que ela se tornou. O sacramento da ordenação procura simbolicamente reconhecer as contribuições do nosso espírito para as vidas dos outros muito mais do que a contribuição das nossas tarefas.

Medos principais: Uma recusa de olhar para dentro e explorar os próprios medos; medo da verdade quando a razão está turva; medo de julgamento sensato e realista; medo de se apoiar em conselhos externos, da disciplina; medo do lado sombrio e dos seus atributos.

Forças principais: Habilidades e capacidades intelectuais; avaliação de impressões conscientes e inconscientes; receber inspiração; gerar grandes atos de criatividade e raciocínio intuitivo - inteligência emocional.

Verdade sagrada: A verdade sagrada do sexto chacra é *Procure apenas a verdade*. Ela nos impele a buscar continuamente a diferença entre a verdade e a ilusão, as duas forças presentes em todos os momentos. Separar a verdade da ilusão é uma tarefa mais da mente do que do cérebro. O cérebro comanda o comportamento do nosso corpo físico, mas a mente comanda o comportamento do nosso corpo energético, que é nosso relacionamento com o pensamento e percepção. O cérebro é o instrumento físico através do qual o pensamento é transferido para a ação, mas a percepção - e tudo que está associado com ela, como por exemplo tornar-se consciente - é uma característica da mente. Ao tornar-se consciente, o indivíduo é capaz de *desapegar-se* das percepções subjetivas e ver a verdade ou significado simbólico numa situação. O desapego não significa deixar de se importar; significa deter as vozes internas criadas pelo medo. Aquele que alcançou uma postura interior de desapego possui um senso de individualidade tão completo que as influências externas não têm autoridade dentro da sua consciência. Essa clareza de mente e personalidade é a essência da sabedoria, um dos poderes divinos do sexto chacra.

A aplicação do desapego

Como aplicar o desapego, em termos práticos, na nossa vida? A história de Pete mostra uma maneira prática de usar essa habilidade. Pete entrou em contato comigo para fazer uma leitura sobre ele durante uma séria crise pessoal. Sua esposa, com a qual estava casado havia dezessete anos, anunciou que não o amava mais e que queria o divórcio. Pete ficou compreensivelmente devastado, assim como seus quatro filhos. Sugerí que só por um momento tentasse ver essa situação de um ponto de vista desapegado. Eu suspeitava que sua esposa estava se redefinindo além do seu papel de nutridora - papel que ela vivia durante a maior parte da sua vida. Na infância ela tomara conta dos seus irmãos mais jovens; então ela se casou aos dezessete e tornou-se mãe aos dezoito. Agora, aos quarenta anos, ela estava despertando para si mesma e para suas necessidades e provavelmente estava tendo um caso. Disse a Pete que

sua esposa estava provavelmente apavorada com o que estava sentindo, e que, se ela se expressasse melhor, poderia ser capaz de descrever as novas energias emocionais em vez de entrar em pânico com elas. O seu caso era uma tentativa de fugir do que estava acontecendo dentro dela. Ela, provavelmente, não dava a mínima para o homem com quem estava envolvida, muito embora não percebesse isso naquela ocasião. Preferiu ter um caso porque não conseguia imaginar nenhuma outra maneira de deixar seu marido e filhos. A opção de buscar auxílio terapêutico não fazia parte da sua cultura ou do seu processo de pensamento.

Disse a Pete que, por mais difícil que isso fosse de aceitar, o fato era que sua esposa poderia ter respondido do mesmo modo naquele ponto da sua vida, independentemente de quem fosse seu marido, porque ela estava atravessando um processo de autodescoberta que não tinha nada a ver com ele. Ela mesma não sabia que tinha entrado em uma experiência da "noite escura". Pete deveria se esforçar para não levar para o lado pessoal suas ações de rejeição e raiva porque, enquanto ele certamente era um alvo para a sua raiva emocional, ela estava mais preocupada com a sua situação do que propriamente com ele.

Pete foi capaz de absorver essa informação e trabalhar com ela. Embora ele e sua esposa tivessem decidido se divorciar, tratou a crise de um modo mais impessoal cada vez que ele caía na dor e na mágoa da separação da sua família. Pouco depois da nossa primeira conversa, ele descobriu que sua esposa tivera um caso com um amigo seu e que já acabara. Ele percebeu que sua esposa não estava apaixonada pelo outro homem, mas que estava tentando descobrir uma saída para sua própria confusão. Disse-lhe que ela provavelmente queria continuar a tentar resolver sua crise tentando encontrar outro parceiro, mas que isso nunca daria certo. Cada relacionamento estava destinado a fracassar porque encontrar outro relacionamento - e portanto tornar-se novamente uma nutridora - não era a solução para a sua dor. Eventualmente, ela seria forçada a voltar-se para o seu interior e trabalhar para curar a fonte real da sua dor.

Tornar-se desapegado e consciente significa receber certas percepções da nossa mente para nossos corpos; significa fundir-se com as percepções que são verdadeiras e vivê-las de modo que seu poder torne-se igual à nossa energia.

Pegue, por exemplo, a verdade "A mudança é constante". Mentalmente podemos absorver esse ensinamento com pouca dificuldade. No entanto, quando a mudança ocorre na nossa vida - quando notamos que estamos envelhecendo, quando as pessoas que amamos morrem, ou quando os relacionamentos deixam de ser íntimos e amorosos e passam a ser distantes - essa verdade torna-se aterrorizante. Muitas vezes precisamos de anos para nos recuperar de algumas mudanças porque esperávamos que algo - seja lá o que for - permanecesse sempre igual. Sabíamos o tempo todo que mudaria, mas não podíamos deixar de esperar que a energia da mudança deixasse de lado essa parte da nossa vida.

Mesmo quando a "Mudança é constante" parece que um inimigo varreu uma parte feliz de nossas vidas, nosso período de solidão vai chegar a um fim e uma nova parte da vida vai começar. A promessa de que a "Mudança é constante" agora é que novos começos seguem conclusões.

A consciência é a habilidade de liberar o velho e abraçar o novo com a consciência de que todas as coisas terminam na época apropriada e que todas as coisas começam na época apropriada. Essa verdade é difícil de aceitar porque os seres humanos buscam a estabilidade - a ausência de mudança. Portanto, tornar-se consciente significa viver plenamente no momento presente, sabendo que nenhuma situação ou pessoa será exatamente a mesma amanhã. A medida que a mudança ocorre, trabalhamos para interpretá-la como uma parte natural da vida e lutamos para "fluir com ela", como o *Tao Te Ching* aconselha, e não contra ela. Tentar fazer as coisas continuarem as mesmas é inútil, assim como impossível. Nossa tarefa é contribuir da melhor maneira possível com nossa energia em todas as situações, compreendendo que nós influenciaremos, mas não controlamos, o que vamos experimentar amanhã.

Muitas vezes, depois de ter dado uma palestra sobre o desapego, meus grupos respondem que o desapego parece demasiadamente frio e

impessoal. Mas essa não é uma percepção correta do desapego. Em um *workshop*, pedi a cada participante que mencionasse uma situação que eles considerassem extremamente ameaçadora. Um homem disse que acharia muito difícil ir ao seu escritório e saber que a administração tiraria dele suas responsabilidades. Pedi que imaginasse que fora liberado dos seus apegos ao seu negócio e que podia criar para si qualquer opção que desejasse. Mandei que visualizasse o seu negócio como uma gota de energia na sua vida em vez de um oceano de energia, e que uma abundância de poder criativo corria através dele. E então pedi a ele que imaginasse que ao entrar em seu escritório ficasse sabendo que fora despedido. Agora, perguntei: como você reagiria? Ele riu e disse que, com a imagem de si que estava mantendo na sua mente naquele momento, ser despedido não importaria nem um pouco para ele; disse que ficaria bem, porque seria capaz de atrair para si mesmo o seu próximo emprego.

Este é o significado do desapego: a percepção de que nenhuma pessoa ou grupo de pessoas pode determinar o seu caminho de vida. Assim, quando a mudança chega na sua vida, é porque uma dinâmica maior está movendo você adiante. Pode parecer que um grupo de pessoas conspirou para remover você de um trabalho - mas isso é ilusão. Caso você escolha acreditar nessa ilusão, ela o manterá cativo, talvez por toda uma vida. Mas se não fosse o momento certo para seguir adiante, a "conspiração não teria sucesso". Essa é a verdade maior dessa mudança de vida, e a visão simbólica que acompanha o desapego permite que você a veja.

Obviamente, nenhum de nós acorda certa manhã e anuncia: "Acho que vou tornar-me consciente hoje." Nós somos atraídos para um desejo de ampliar os parâmetros das nossas mentes através dos mistérios do encontro. Todos nós experimentamos, e continuaremos a experimentar, relacionamentos e eventos que fazem com que reexaminemos nossa compreensão da realidade. A própria estrutura das nossas mentes nos impele a nos perguntar por que as coisas são como são, mesmo que só dentro da nossa confusão pessoal.

Danny pediu minha ajuda porque recebera o diagnóstico de um câncer de próstata. O seu único pedido para mim foi: "Só me ajude a descobrir o que estou pensando e fazendo que deveria deixar de pensar ou fazer."

Enquanto avaliava a energia de Danny, percebi que ele era um samaritano profissional para todos, menos para si mesmo. Perguntei a ele o que gostaria de fazer neste exato momento, e ele disse: "Gostaria de deixar meu emprego de vendedor, me mudar para o interior, cultivar minha própria comida e trabalhar como um carpinteiro." Então discutimos as consequências de uma tamanha mudança; ele tinha vários compromissos com sua companhia, era uma parte ativa de vários grupos, e sua família, principalmente, estava confortável com seu estilo de vida. Todos esses relacionamentos terminariam. Então Danny disse: "Há muito tempo estou com essa ideia de que quero pensar de maneira diferente. Não quero números de vendas na minha cabeça; quero pensar sobre outras coisas, como a natureza. Naturalmente, a natureza não vai pagar as contas, portanto nunca fiz realmente nada sobre ela. Mas estou sentindo esse chamado para viver a vida de modo diferente. Eu o senti durante um longo tempo, só que agora sinto que preciso seguir esse sentimento." Repliquei que ele já estava preenchido pela orientação. Ele deveria escutá-la, e, ao seguir seus sentimentos, um novo mundo se abriria para ele, um mundo em que sua saúde melhoraria. Dois meses depois, Danny entrou em contato comigo para dizer que sua família era favorável à mudança, e que iriam para o sudeste no próximo verão. Ele nunca se sentira tão bem, acrescentou, e sabia que nunca mais teria um tumor maligno no seu corpo.

Danny estava disposto e foi capaz de dismantelar sua vida como vendedor e abraçar uma vida nova. Ao desaparecer-se da sua auto percepção e da sua ocupação, ele também foi capaz de se livrar da ideia de que seu poder no mundo físico era limitado. Ao seguir sua voz interior, ele se abriu para avaliar sua realidade interna: Qual é o sentido da vida? O que devo fazer? O que é importante aprender? Ele foi capaz de dizer: "O mundo externo não tem tanto poder assim sobre mim. Eu escolho dar ouvidos ao meu mundo interior."

É assim que nos tornamos conscientes - um mistério aparece, nós agimos, e outro mistério surge. Quando escolhemos deter esse processo, entramos num estado suspenso em que nos afastamos cada vez mais da força vital. A progressão de uma mente pessoal para uma mente desapegada, no entanto, pode ser natural e fácil. Uma mulher chamada Karen, em um dos meus *workshops*, tinha sido despedida de três empregos em menos de um ano. Ela disse que não podia deixar de se perguntar se a fonte do problema não era algo dentro dela. E uma vez tendo feito aquela pergunta, ela queria encontrar a resposta. Depois de procurar se conhecer, ela percebeu que estivera causando seus próprios problemas. Ela não tinha absolutamente nenhum interesse em qualquer um dos três trabalhos. O que ela realmente queria era uma mudança de carreira. Isso foi uma revelação. Hoje em dia, Karen está envolvida em muitas atividades diferentes, e continua a descobrir novas coisas de que gosta e não gosta, novas ambições e novos medos com cada experiência nova. Para ela, esse é o processo natural da vida consciente. Quando ela se recorda do modo como sentiu-se "antes de a luz acender", ela se pergunta como podia aguentar o dia passar, sem pensar sobre as coisas que dão significado à sua vida. "A vida inconsciente é só isso - inconsciente. Você não está nem mesmo consciente de que não está consciente de algo. Você só pensa sobre as coisas básicas da vida - comida, roupas, dinheiro. Nunca passa pela sua cabeça perguntar sobre a finalidade para a qual você foi criado. E então, uma vez que você tenha feito essa pergunta, não consegue mais parar de fazê-la. Ela sempre leva à outra verdade."

A consciência e a sua conexão com a cura

Durante as quatro décadas passadas, uma enorme quantidade de informações tornou-se disponível sobre o papel da mente na saúde. Nossas atitudes exercem um tremendo papel na criação ou destruição da saúde de nossos corpos. A depressão, por exemplo, não só afeta nossa capacidade de cura como também diminui diretamente o sistema imunológico. A raiva, amargura, fúria e ressentimento prejudicam o processo de cura, quando não chegam a abortá-lo inteiramente. Existe um grande poder

em ter a vontade de curar-se, e sem esse poder interno uma doença geralmente toma o corpo físico. Com todas essas novas percepções, o poder da consciência está recebendo um lugar oficial dentro do modelo médico de saúde e doença.

É impressionante a quantidade de pessoas que atribui a uma experiência com a doença a sua motivação para voltar a atenção para dentro e olhar mais de perto suas atitudes e estilos de vida. Inevitavelmente, elas descrevem essencialmente o mesmo processo de recuperação - a jornada da mente pessoal para a impessoal.

Inicialmente, quando a pessoa fica sabendo do diagnóstico, o medo ocupa a mente. Mas uma vez que consiga se controlar, a maioria relata que já sentia que havia algo errado, mas que deixava o sentimento de lado devido ao medo. Isso é significativo, porque nossa orientação intuitiva nos alerta para a perda de poder nos nossos corpos. A medida que o medo gradualmente se acomoda, contudo, as pessoas contam que se voltaram para dentro e reviram o conteúdo de suas mentes e os seus dados emocionais. É assim que as pessoas começam o processo de se tornarem mental e emocionalmente coerentes, ou conscientes da distância entre aquilo que elas pensam e aquilo que elas sentem. A cura exige a união entre a mente e o coração, e geralmente é a mente que precisa ser ajustada aos nossos sentimentos, que muitas vezes não honramos nas escolhas diárias que fizemos.

Assim, as pessoas contam histórias atrás de histórias sobre como tomaram atitudes para reorganizar suas vidas, dando aos seus sentimentos uma voz criativa nas suas atividades. A história de Sylvia retrata essa jornada rumo à consciência tanto do coração quanto da mente. Sylvia teve um diagnóstico de câncer de mama e precisou remover ambos os seios. O seu câncer também se espalhou para alguns nódulos linfáticos. Seria natural pensar constantemente sobre o câncer, mas Sylvia se desapegou do câncer e em vez disso se concentrou nos estresses da sua vida que haviam contaminado sua energia. Ela reviu seus medos e o controle que eles exerciam dentro da sua psique, e reconheceu que ela estava morrendo de medo de ficar sozinha. O seu câncer se desenvol-

vera pouco depois do seu divórcio. Teria sido natural para ela concentrar-se em ficar sozinha e na sua amargura quanto ao divórcio, mas em vez disso Sylvia se dedicou a encontrar alguma coisa de valor em cada dia da sua vida. Ela resolveu não pensar mais no dia de ontem, e sim apreciar todas as coisas boas que aconteciam com ela e se livrar das suas experiências dolorosas, incluindo o divórcio. Ela frequentemente sentia uma grande tristeza pela sua situação, mas em vez de viver essa tristeza, ela chorava até passar e seguia adiante. Mais tarde, Sylvia contou com o apoio de outras pessoas e se recuperou do câncer, o que deu à sua vida um novo significado e finalidade. Segundo uma perspectiva simbólica, ela fora "ordenada" - isto é, o poder que ela levava aos outros retornara a ela através do reconhecimento e gratidão daqueles que ajudava. Ela nunca experimentou esse grau de amor-próprio antes. Seis meses depois, o seu sistema estava livre do câncer.

Um aspecto de tornar-se consciente é viver no momento presente e apreciar cada dia. Sylvia foi capaz de se desapegar do seu passado e criar uma nova vida que tinha significado e finalidade: esta é a definição de tornar-se impessoal quanto a uma crise na vida pessoal do indivíduo. Embora ela tenha desenvolvido câncer, ela buscou a verdade que diz que um espírito fortalecido é capaz de curar um corpo doente - a mente impessoal possui autoridade sobre a experiência pessoal. Repetidas vezes testemunhei o fato de que a cura é uma questão de tornar-se consciente - não da doença, mas de uma força vital que a pessoa nunca abraçou antes.

Consciência e morte

Isso significa que as pessoas que não se curam não conseguiram expandir sua consciência? De jeito nenhum. Mas a noção de que elas fracassaram tornou-se um aspecto controverso do pensamento holístico. Um mecanismo nas nossas mentes insiste em ver todas as situações de maneira dualista, ganha ou perde, bom ou mau. Quando o corpo de alguém não é curado de uma doença, as pessoas podem erroneamente concluir que o indivíduo simplesmente não tentou o bastante.

A morte não é a incapacidade de curar-se. A morte é uma parte inevitável da vida. O fato é que muitas pessoas curam a si mesmas dos seus tormentos emocionais e psicológicos.

A história de Jackson mostra o que significa morrer conscientemente. Jackson me contactou para uma leitura porque ele tinha um tumor cerebral maligno. A sua dor era constante e intensa. Ele pretendia fazer tudo o que pudesse para tornar-se pleno, disse, independentemente do fato de viver ou morrer. Discutimos cada peça de negócios inacabados que pudemos identificar na sua vida, desde relacionamentos que precisavam de uma conclusão até medos que ele precisava enfrentar. Ele até mesmo pensou em cartões de agradecimento que deveria ter mandado. Assim, Jackson estava agora concentrado na conclusão, mas com esta ênfase: ele não estava completando sua vida - estava completando seus negócios inacabados com esse nível de consciência. Ele perguntava a si mesmo continuamente: "O que espero aprender com esta vida?" Cada vez que tinha um *insight* ou uma resposta, ele a executava. Notou, por exemplo, que nunca explicara à sua ex-esposa por que desejara o divórcio. Simplesmente disse a ela certo dia que estava cheio do casamento e que queria sair, como ele colocou. Ele sabia que ela ficara devastada e confusa, e muito embora ela quisesse uma explicação, ele, deliberadamente, recusou-se a dar um esclarecimento.

Esse comportamento, percebeu, era um padrão, porque a sua ex-esposa foi uma entre várias pessoas que ele feriu dessa maneira. Ela foi apenas a vítima mais dramática. Jackson admitiu que ele gostara do sentimento de poder que tivera quando viu a confusão que criara ao deixar pessoas e situações. A habilidade de criar caos fizera com que ele se sentisse importante. Agora ele escolhera criar a criatividade. Entrou em contato com cada pessoa que achava que fora uma vítima das suas ações e mandou para elas, pelo correio, uma explicação do seu comportamento junto com um pedido de desculpas. Repetidas vezes Jackson examinou seu lado sombrio e tomou todas as atitudes necessárias para trazer sua sombra para a luz. Ainda assim, ele ia morrer. No entanto, ele me disse que estava tudo bem, porque acreditava que já completara as lições de sua vida.

A meta de tornar-se uma pessoa consciente não é enganar a morte, nem mesmo tornar-se imune à doença. A meta é ser capaz de lidar com quaisquer mudanças nas nossas vidas - e nos nossos corpos - sem medo, simplesmente procurando absorver a mensagem da verdade contida na mudança. Considerar a expansão da consciência, através da meditação, por exemplo, como uma garantia contra a doença física é interpretar erroneamente a sua finalidade. O domínio do mundo físico não é a meta de tornar-se consciente: a meta é o domínio do espírito. O mundo físico e o corpo físico servem como professores pelo caminho.

Tendo em vista essa percepção, a cura do medo da morte e do processo de morrer é um aspecto da tranquilidade que o espírito humano é capaz de alcançar através da jornada da consciência. Quando as pessoas que conseguiram ampliar sua consciência através da ponte entre este mundo e o próximo falam sobre seu conforto com a continuação da vida, alguns dos nossos próprios medos são desintegrados imediatamente. Tive essa oportunidade quando conheci Scott e Helen Nearing. Incluí essa história porque eles contribuíram para minha própria percepção sobre a natureza da consciência humana e do nosso poder de curar percepções que interferem em nossa habilidade de viver a verdade.

Scott e Helen Nearing

Scott e Helen Nearing são conhecidos pelas suas contribuições para o movimento ambiental e por promover um estilo de vida de autossuficiência. Eles foram considerados rebeldes na sua juventude porque seu modo de vida de "retorno à terra" era praticamente desconhecido nos anos 1930, quando se tornaram uma equipe. Eles construíram seu lar com suas próprias mãos e viveram dos frutos e verduras que eles mesmos plantavam. Durante mais de sete décadas, viveram em harmonia com a terra, e Helen continua com esse estilo de vida até hoje, aos 91

anos. Eles geraram vários artigos filosóficos e palestras com a finalidade de fazer com que as pessoas respeitassem o ambiente e vivessem de maneira autossuficiente, incluindo *Living the Good Life* (Vivendo a boa vida), em que descreveram os benefícios de um estilo de vida de constante apreciação da abundância da natureza. Os seus ideais e consciência de um ciclo maior de causa-e-efeito divinos continuam a inspirar um número incontável de pessoas até hoje. Scott morreu no início dos anos 1980, aos cem anos de idade. Tive o privilégio de conhecer Helen quando ela participou de um dos meus *workshops*, e compartilhou comigo a escolha da morte de seu marido. Ele fez a escolha conscientemente quando sentiu que não era mais capaz de viver de uma maneira que sustentasse seu crescimento espiritual.

"Certo dia, Scott chegou em casa carregando lenha para a lareira. Colocou a lenha no chão e anunciou que sua hora de morrer tinha chegado. Disse que sabia isso porque não era mais capaz de executar suas tarefas e levar adiante suas próprias responsabilidades. Contou que ficou 'consciente' dentro de si mesmo de que chegara sua hora de morrer; e que daria boas-vindas à morte deixando de comer. Durante três semanas eu fiquei ao seu lado enquanto ele ficava na cama, sem comer. Não tentei oferecer-lhe nenhum alimento, nem fazê-lo mudar de ideia, porque compreendia a profundidade da escolha de Scott."

Scott Nearing faleceu três semanas depois devido à sua incapacidade de viver de modo autossuficiente - o tema da sua vida centenária. Helen ainda comentou: "Pretendo fazer o mesmo assim que estiver incapaz de cuidar de mim mesma. A morte não deve ser temida. Você simplesmente abraça a sua hora de partir, e coopera com ela deixando de comer. Tudo o que você está fazendo é deixando seu corpo. Não é nada demais."

Scott e Helen alcançaram um nível de consciência e de escolha pessoal que pode ser controverso - mas as suas vidas também foram controversas. O modo como escolheram morrer desafia profundamente crenças tribais sobre a interferência no processo de morte, assim como a crença religiosa de que nosso tempo de morte está apenas na mão de

Deus. Isso pode muito bem ser verdade, mas se somos capazes de reconhecer que a nossa hora chegou, não estamos livres para cooperar com essa percepção? Talvez Scott, como consequência de ter lutado para viver de modo quase impessoal - alinhado com ideais que só continham verdade - tenha merecido a bênção de receber "internamente" a informação de que sua hora tinha chegado. Em vez de se desintegrar através da doença, ele cooperou com sua intuição e deixou sua vida plenamente consciente até seu último momento. Não é isso que é tornar-se consciente? Morrer conscientemente é, sem dúvida, uma das muitas bênçãos de ter vivido uma vida consciente.

Enquanto eu escrevia este livro, em setembro de 1995, Helen também faleceu. Ela sofreu um ataque cardíaco enquanto dirigia. Ela me dissera que deixaria esta vida depois de completar seu próximo livro. Ela manteve sua palavra.

Tão substancial é o nosso medo da morte que, dentro de nossas mentes tribais, a morte muito provavelmente será dominada pela superstição. Scott e Helen devem ser lembrados por ampliarem nossa consciência da autossuficiência, mas também como duas pessoas que tinham uma fé completa na continuação da vida além de nossas formas físicas.

Sogyal Rinpoche

Sogyal Rinpoche é um conhecido mestre e autor de *The Tibetan Book of Living and Dying* (O livro tibetano da vida e da morte). Ele mereceu uma reputação mundial como o "Rinpoche risonho", porque a sua personalidade brilha com o humor.

Em 1984, encontrei Sogyal no seu lar em Paris. Nunca estivera antes na companhia de um Rinpoche, mas certamente já ouvira falar muitas coisas sobre os mestres tibetanos, e estava ansiosa para descobrir se o que eu escutara era válido. Eu tinha lido, por exemplo, que muitos mestres tibetanos tinham transcendido as leis ordinárias do

tempo e do espaço, e que alguns são capazes de levitar e de correr fisicamente em velocidade de até quarenta milhas por hora. Também li que sempre que um mestre tibetano é interrogado diretamente sobre o seu "poder", ele sempre "desvia" qualquer interesse de sua pessoa, preferindo falar sobre algum outro mestre evoluído.

No meu caminho para a residência de Sogyal, me perguntei o que teríamos para o jantar. Já que eu não tinha ideia de como eram os costumes sociais tibetanos, estava pensando em todo tipo de coisa ridícula - como, por exemplo, será que eu teria que meditar durante horas antes do jantar? O que aconteceu foi que Sogyal pedira pelo telefone uma refeição chinesa, e nos sentamos no chão do seu escritório, comendo nossos jantares diretamente das caixas.

Assim que a atmosfera social tornou-se apropriada para discussões sérias, perguntei a Sogyal: "É verdade que você pode levitar?" Ele deu uma gargalhada - histórica, eu poderia acrescentar - e então respondeu: "Oh, não, eu não. Mas o meu mestre, ele podia." Então perguntei: "É verdade que, devido às suas práticas de meditação, você pode correr em velocidades incomuns?" Novamente minha pergunta foi recebida com outra gargalhada, e de novo ele respondeu: "Oh, não, eu não. Mas o meu mestre conseguia." As suas respostas correspondiam exatamente àquilo que eu tinha lido: que um mestre tibetano, ao ser entrevistado, desvia qualquer atenção sobre o seu poder para o de outra pessoa. Então me ocorreu o seguinte: talvez Sogyal estivesse lendo minha mente e soubesse exatamente o que eu tinha lido, e de onde estavam vindo minhas perguntas. Finalmente eu disse: "Não tenho mais perguntas. Existe alguma coisa que você gostaria de me contar?"

"Eu gostaria de contar sobre o modo como meu mestre morreu", disse ele. "Ele chamou seus astrólogos e mandou que eles fizessem um horóscopo para ele, notando o momento perfeito para que ele recolhesse seu espírito das energias da terra. O seu espírito era extremamente poderoso, e ele queria ir embora sem causar nenhum tipo de consequência energética. Você pode não estar consciente dessas coi-

sas, mas quando qualquer espírito deixa a terra, todo o campo energético é influenciado. E quando um espírito muito poderoso vai embora, a influência sobre a terra é ainda mais dramática.

"Assim, seus astrólogos chegaram com o dia e hora que era o momento perfeito para sua morte física. Então ele contou aos seus estudantes que, naquele dia, e naquela hora, ele iria embora. E foi exatamente isso que ele fez. Ele meditou com seus estudantes naquele dia, os abençoou, e então fechou os olhos e liberou seu espírito do corpo."

Perguntei a Sogyal se seu mestre escolheu morrer porque estava doente. Novamente a pergunta fez com que Sogyal tivesse um ataque quase incontrolável de riso, e ele disse: "Doente? O que a doença tem a ver com isso? Assim como todos nós nascemos no momento perfeito para que nossa energia entre nesta terra, existe um momento perfeito para que deixemos a terra. O meu mestre não estava doente; estava completo. Não fomos feitos para morrer de dor e doença. A mente consciente é capaz de liberar o espírito do corpo sem ter que suportar a dor da decadência física. A escolha está disponível para todos."

Sogyal descreveu o estado de maestria espiritual como a realização de um nível de consciência que "não conhece conflito algum com o divino", de modo que as escolhas do indivíduo são iguais às escolhas divinas. O seu mestre, de acordo com Sogyal, viveu num estado de consciência em que o dilema da escolha - acreditar que uma escolha é melhor que a outra - não existia mais. Cada escolha era a escolha correta, como Sogyal a descrevia, no estado de perfeição que seu mestre alcançara. Sogyal disse que seu mestre foi um exemplo de como uma mente iluminada vive - e morre.

Desenvolvimento da mente impessoal e da visão simbólica

Os Nearing e Sogyal Rinpoche entraram em contato com o poder da mente impessoal. Descrever a consciência no papel, contudo, tem suas limitações, devido às qualidades inefáveis da espiritualidade. Como diz o *koan zen*: "Se você pode dizer o que é, então não é isso."

Lembro-me claramente da professora que me apresentou ao pensamento budista e hindu. No exame final, ela levou seus cinco estudantes para um remoto local de retiro de fim de semana e disse as regras: não era permitido falar, nem usar relógios. Durante a noite ela acordava um estudante, e à medida que o estudante assumia uma posição da ioga, ela fazia perguntas: como um cristão fala sobre a natureza de Deus? Como um budista fala sobre a natureza da realidade? Qual é a verdade da vida eterna? Como um budista fala sobre a natureza da realidade? Qual é a verdade da vida eterna? Qual é a finalidade desta vida? As questões eram profundas e penetrantes. Não era a qualidade de nossas respostas que ela estava avaliando; em vez disso, era o nosso apego a qualquer sistema particular de pensamento. Caso ela sentisse que estávamos mais apegados a um sistema de pensamento do que outro, não teríamos aprendido a lição da sua aula: todas as verdades são iguais no nível da própria verdade. O que se torna "enculturado" é uma ilusão. Para ela, esta era a essência de tornar-se consciente: procurar a verdade que está além da sua forma social ou cultural. Ao rever a sua influência sobre mim, dou a ela o crédito por estabelecer o fundamento para minhas próprias habilidades com a visão simbólica.

Como podemos trabalhar com nossas próprias mentes para refinar nosso sistema mental perceptivo e nos tornarmos hábeis na descoberta das ilusões? Como todas as metas dignas, alguma forma de disciplina é necessária para fazer qualquer progresso substancial. O caso seguinte representa a maneira errada de procurar tornar-se mais consciente.

Oliver era um homem de negócios bem-sucedido, mas ele chegara a um ponto da sua vida em que queria fazer algo que tivesse mais significado. Assim, ele tentou trabalhar em vários projetos que representavam atividades sociais significativas, mas nenhum deles pareceu-lhe apropriado. Ele rezou pedindo orientação para o que deveria fazer com sua vida. Finalmente, ele marcou uma visita a um mestre espiritual internacionalmente famoso. A visita durou dez minutos, durante os quais esse mestre espiritual disse a Oliver que a sua tarefa era "esperar

e se preparar". Assim, ele "esperou" - esperou em Paris, em Roma, no Oriente. Ele esperou em hotéis de primeira classe e tomando *cappuccinos* na Riviera. Finalmente, ele decidiu que sua instrução de "esperar" era inútil. Ele voltou a visitar projetos e a assinar cheques para apoiá-los, mas o seu coração permanecia vazio. Na minha opinião, o mestre espiritual deu a ele a única instrução que ele não poderia realizar comprando alguma coisa. Se ele fosse capaz de "esperar" num sentido espiritual, de "voltar-se para dentro" e aceitar qualquer trabalho humilde que lhe fosse pedido, teria começado a receber sua resposta.

De muitas maneiras, o desafio espiritual de "esperar" e tornar-se uma pessoa de uma qualidade diferente dá uma contribuição maior ao mundo do que financiar um novo hospital. Isso pode ser difícil de compreender. Estamos acostumados a dar valor àquilo que podemos ver, e não podemos ver o poder emitido por uma psique saudável. Assim, aqueles cujo trabalho é "esperar e ser" podem muitas vezes parecer inúteis.

Mas "esperar e ser" é o significado simbólico de ser "chamado para a ordenação" - isto é, permitir que a divindade desperte a parte do seu espírito que contém a essência do que você pode contribuir para os outros assim como para si mesmo. A mulher que veio a ser conhecida como Peace Pilgrim encarna esse processo espiritual de permitir que a divindade abra uma porta.

Peace Pilgrim, que é o único nome que esta mulher usou durante os últimos vinte e cinco anos de sua vida, viveu uma vida de humildade e profunda espiritualidade, durante a qual ela rezou para que o caminho do serviço lhe fosse mostrado. Aos 52 anos ela escutou a sua orientação interior, que a fez caminhar continuamente pelo país em prol da paz. Essas foram as instruções da sua "ordenação". E assim, só possuindo "as roupas do corpo", ela começou a caminhar, e "caminhava até que fosse oferecido um lugar para descansar e só comia o que era oferecido". A sua vida tornou-se uma declaração do poder de confiar completamente em Deus para cuidar das necessidades do indivíduo.

Durante sua peregrinação de vinte e cinco anos, Peace Pilgrim tocou as vidas de centenas de milhares de pessoas, que ficaram impressionadas com o seu notável contato com a intervenção divina. Ela contou duas histórias que me emocionaram profundamente. Certa vez, enquanto estava caminhando por uma estrada do campo, a temperatura caiu rapidamente. Ela estava despreparada para esta súbita alteração, e ficou gelada até os ossos. Ela não estava perto de nenhum lugar onde poderia encontrar abrigo. Então escutou uma voz que lhe disse: "Vá até a parte de baixo da próxima ponte." Ela seguiu essa instrução, e encontrou uma caixa grande o bastante para que ela pudesse descansar dentro dela. Dentro da caixa estavam um travesseiro e um cobertor. Ao contar essa história, ela esperava que eu entendesse que esses itens haviam sido colocados ali por Deus.

Peace Pilgrim comentou que, na sua vida, atravessara ciclos de aprendizado sobre o conflito. Ela precisara experimentar o conflito externo primeiro, e depois o conflito interior. Quando ela finalmente entregou sua vida para Deus, foi abençoada com o dom de aprender sem conflito. Peace Pilgrim tornou-se uma fonte de infinita sabedoria, que é a essência da *sefirah* Hokhmah, e da compreensão e entendimento divinos, que é a essência de Binah. Ela tornou-se o epítome do espírito ordenado, fluente na visão simbólica e vivendo em completa harmonia e confiança com o divino. As suas instruções para os outros eram, para manter a natureza da verdade, muito simples: "Eu não como comida ruim, e não penso pensamentos ruins." Tradução: respeite o corpo, respeite a mente, respeite o espírito.

Desenvolver a mente impessoal é uma tarefa para a vida inteira, parcialmente porque é um desafio tão substancial, e em parte porque nos leva até as profundezas das nossas ilusões e medos. Precisamos nos reconstruir de dentro para fora, um processo que sempre nos traz inúmeras mudanças nas nossas vidas. Eu ainda não encontrei uma pessoa que seguisse um caminho de despertar consciente que não tivesse experimentado um período de "espera", durante o qual o seu interior era reconstruído. E como acontece com todas as questões do

espírito, uma vez que tenhamos começado a seguir o caminho, não existe retorno.

As instruções seguintes oferecem um ponto de partida para o desenvolvimento da mente impessoal e para alcançar a visão simbólica, a habilidade de ver através da ilusão e captar o poder energético por trás dos cenários. Enquanto escrevia essas instruções, mantinha em mente as *sefirot* que reverberam com o sexto chacra, Hokhmah e Binah. Seguir esses passos podem ajudar você a alcançar a visão simbólica e aumentar a sua capacidade para chegar até a dimensão do raciocínio divino.

- Desenvolva uma prática de introspecção, e trabalhe para tornar-se consciente daquilo em que você acredita e por quê.
- Mantenha a mente aberta, e aprenda a perceber quando a sua mente está "se fechando".
- Reconheça o comportamento defensivo como uma tentativa de impedir que as novas percepções entrem no seu campo mental.
- Interprete todas as situações e relacionamentos como se tivessem importância simbólica, mesmo que você não possa compreendê-la de imediato.
- Fique aberto para receber a orientação e inspiração através dos seus sonhos.
- Trabalhe para livrar-se de quaisquer pensamentos que promovam a autopiedade ou a raiva, ou que culpem outra pessoa por qualquer coisa que tenha acontecido com você.
- Pratique o desapego. Tome decisões baseadas na avaliação mais sábia que você pode fazer no momento imediato, em vez de trabalhar para criar um resultado específico.
- Evite todos os julgamentos - não só aqueles feitos contra pessoas e situações, mas também aqueles ligados com o tamanho ou importância das tarefas. Em vez disso, lembre-se continuamente da verdade superior de que você não pode ver todos os fatos e detalhes de uma situação, nem visualizar as consequências a longo prazo das suas ações.

Aprenda a reconhecer quando está sendo influenciado por um padrão ligado ao medo. Imediatamente separe-se desse medo, observando a

sua influência na sua mente e emoções; então faça as escolhas que enfraquecem a influência desses medos.

Desligue-se de todos os valores que apoiam a crença de que a vida bem-sucedida significa alcançar certas metas. Em vez disso, veja a vida de sucesso como um processo de alcançar o autocontrole e a capacidade de trabalhar nos desafios que a vida oferece. Visualize o sucesso como uma força energética em vez de uma força física. Siga sua orientação interior, e desista da sua necessidade de "provar" que a sua orientação interior é autêntica. Quanto mais você pede provas, menos provável será que você consiga alguma.

Mantenha toda a sua atenção no momento presente - evite viver no passado ou se preocupar com o futuro. Aprenda a confiar no que você não pode ver mais do que naquilo que você pode ver.

Como tornar-se consciente

Não há nada de fácil em tornar-se consciente. A minha própria vida foi muito mais fácil antes que eu conhecesse o significado mais profundo da escolha, o poder da escolha que surge quando assumimos as responsabilidades. Abdicar da responsabilidade para uma fonte externa pode parecer, pelo menos no momento, muito mais fácil. Uma vez que você percebe o contrário, contudo, não conseguirá se enganar por muito tempo.

O meu coração está com as pessoas que dão duro para se libertar das suas atitudes negativas e de suas memórias dolorosas. "Só me diga o que fazer, e eu o farei", elas me pedem. Estamos sempre procurando a meditação fácil, o exercício fácil, que irá nos tirar da neblina, mas a consciência não funciona assim. Ironicamente, existe uma saída simples, mas não é fácil: simplesmente se desapegue. Desapegue-se do modo como pensava que sua vida deveria ser, e abraça a vida que está tentando adentrar na sua consciência.

Muitas pessoas estão lutando para encontrar seu caminho naquele estado necessário, mas confuso de espera. Uma parte de cada uma delas está ansiosa para permitir que a divindade direcione suas vidas, no entanto elas continuam atormentadas pelo medo de que irão perder todo o conforto no plano físico se realmente se renderem a ela. Assim, elas ficam presas numa posição de espera até serem fortes o bastante para se livrarem desse medo e abraçar a verdade mais profunda de que "tudo está bem" - não "bem" pela nossa definição, talvez, mas pela de Deus.

Toby entrou em contato comigo para uma leitura porque estava sofrendo de uma grave depressão, artrite e impotência. Ao avaliar a sua energia, tive a impressão de que a sua saúde declinara quase imediatamente após o seu quinquagésimo aniversário. De fato, ele acreditava que, quando chegasse aos cinquenta anos, os melhores anos da sua vida teriam terminado. Quando compartilhei com ele minha impressão, ele respondeu: "Bem, olhe à sua volta. Você está vendo alguma oportunidade de negócios para homens da minha idade? Eu vivo num medo constante de que agora perderei o meu emprego para uma pessoa mais jovem, e então o que farei?"

Sugeri a Toby que ele começasse um programa de exercícios físicos, concentrado na reconstrução do seu corpo físico. Ele precisava fazer algo para experimentar o retorno do poder para o seu corpo, e, por extensão, na sua vida. Muito para minha surpresa, ele disse que estava aberto para essa sugestão. Ele já devia ter entrado há muito tempo para uma academia, mas agora concordara em fazê-lo.

Então mandei que ele lesse alguns textos budistas sobre ilusões, e que começasse a pensar na idade e no tempo como ilusões. Esta sugestão impressionou Toby. "Como o tempo pode ser uma ilusão?"

"Você pode tomar a decisão de que não vai envelhecer de acordo com a linha de tempo normal. Pode decidir jogar fora o seu calendário e dar o seu melhor a cada dia", repliquei.

Toby começou a rir. "Adoraria pensar que isso pode dar certo", comentou.

Eu disse: "Então tente. Você pode sempre voltar a ser um velho. Esta opção está sempre presente. Mas primeiro tente fazer isso." Devido à leveza da voz de Toby, perguntei: "Você percebeu que, só nesses poucos momentos, já não esteve deprimido?"

Toby fez uma pausa durante um segundo. "Tem razão. Eu não estava nem um pouco consciente da minha depressão."

"Você está sentindo alguma dor da artrite?", indaguei.

"Eu teria que dizer não, não neste momento. Mas também ela vem e vai embora de qualquer modo."

"Mas neste exato momento, enquanto você pensa na possibilidade de sentir-se bem de novo, você não está nem deprimido nem com dores, correto"?

"Está certo", replicou.

"Então vamos acreditar que, quanto mais opções mentais positivas você der a si mesmo, e quanto mais atitudes positivas tomar, melhor irá sentir-se, e irá recuperar seu poder, incluindo sua energia sexual."

Toby disse: "Tudo bem. Mas, caso eu não consiga manter uma atitude positiva? Então tudo irá voltar, certo?"

"Certo."

"Então o que você está dizendo é que estou no controle do meu humor e da minha artrite, e que a depressão aumenta a dor. Então estou no controle de tudo isso."

"É o que parece", respondi.

"Você deveria ter sido advogada", replicou Toby. "Você me deu muito o que pensar", acrescentou. "Farei o melhor possível."

Quatro meses depois recebi um cartão-postal de Toby. Ele e sua esposa estavam num cruzeiro. O cartão dizia: "Estou me divertindo muito - de dia e de noite."

Não é muito comum que uma só conversa mude a vida de uma pessoa de maneira tão completa, mas Toby estava disposto a considerar suas atitudes e reconhecer que ele estava escolhendo ficar na negatividade. Quando uma pessoa abraça tão prontamente a energia da sabedoria, não posso deixar de imaginar que as forças espirituais presentes nos nossos campos de força, tais como Hokhmah, a *sefirah* da

sabedoria, estão simplesmente esperando por uma oportunidade para penetrar na nossa consciência.

Carrie, de 34 anos, se apresentou pelo telefone dizendo: "há alguma coisa errada comigo."

"Muito bem, o que é?", perguntei.

"Eu não consigo mais trabalhar, não consigo mais pensar. Não consigo fazer mais nada", disse ela.

Enquanto estudava a sua energia, notei instantaneamente que sua mente, falando simbolicamente, não estava "dentro" do seu corpo. Ele estava preenchido com imagens que não tinham nada a ver com sua vida presente, mas que envolviam apenas uma vida espiritual em alguma parte remota do país.

"O que você lê?", perguntei a ela.

Carrie me deu uma lista de livros relacionados com espiritualidade. E então ela disse: "Eu fico sempre pensando que pertenço ao Novo México. Fui lá para um retiro há um ano, e tive esse sentimento maravilhoso de que deveria me mudar para o Novo México. Eu não conheço ninguém que viva lá, mas não consigo me livrar dessa ideia", contou.

À medida que discutíamos a intensidade do seu sentimento, expliquei para Carrie, usando o significado simbólico do sacramento da ordenação, que algumas pessoas são chamadas a lugares, e que poderia ser uma escolha sábia seguir esse sentimento.

Carrie começou a chorar, dizendo que estava morrendo de medo de ir embora, e morrendo de medo de ficar. "Sinto-me como se a minha vida estivesse lá e eu simplesmente preciso dar o fora, mas não tenho ideia do que vou encontrar."

Perguntei a ela o que motivara o seu retiro.

Ela replicou que ficara extremamente inspirada pela história de vida de uma mulher que disse para Deus: "Apenas me mostre a verdade. Eu não quero mais nada na minha vida." Aparentemente essa mulher começou a levar uma vida notável, depois de ter feito essa oração. "Eu não sou uma missionária", disse Carrie. "Mas eu quero

viver uma vida autêntica. Não me sinto realizada aqui, como uma advogada em Detroit. Respeito as pessoas com quem trabalho, e estou agradecida pela oportunidade de ajudar as pessoas através do trabalho, mas sinto-me continuamente vazia, e não suporto mais isso."

Eu disse a ela: "Eu não sou uma dessas pessoas que diz aos outros onde viver, mas acredito que você deveria seguir a voz que está escutando."

Carrie se mudou para o Novo México. Ela desistiu da advocacia, e, para sua grande surpresa, quando se instalou no seu novo lar, sentiu atração pela profissão de parteira, uma ocupação que ela nunca considerara durante seu tempo em Detroit.

Ela me escreveu várias vezes para me manter informada, e em cada ocasião ela expressou uma sensação de vida voltando ao seu corpo. "Eu sinto um fluxo de energia dentro de mim cada vez que me aproximo de uma mulher grávida. Estou começando a compreender essa substância chamada energia. Eu achava em Detroit que ela era só imaginação, mas agora acho que existe alguma força consciente neste Universo que continuamente sustenta a vida, e que essa força flui através de nós", ela disse numa carta.

Segundo meu ponto de vista, Carrie encontrou seu caminho ordenado. Estou sempre espantada com pessoas cujas vidas estão tão cheias da presença da orientação.

A jornada para a consciência é muitas vezes mais atraente na teoria do que na prática. Seguir a consciência teoricamente através de livros e conversas permite que fantasiemos sobre a chegada na terra prometida sem realmente precisar fazer qualquer mudança em nossas vidas. Até mesmo a ideia de que existe uma terra prometida pode fazer com que a pessoa sinta-se temporariamente ótima. Até certo ponto, os "viciados em *workshops*" estão fazendo exatamente isso - "viajando" com conversas, mas voltando aos seus lares e vidas exatamente como saíram.

O escritor inglês Graham Greene certa vez esperou durante dois anos e meio por uma conversa de quinze minutos com o místico cató-

lico padre Pio, que residia num monastério na Itália. O padre Pio ganhara uma reputação extraordinária como um "santo vivo" por uma série de motivos notáveis, entre eles o fato de ter os "estigmas" - as "feridas de Cristo", que foram impressas no seu corpo quando ele era um jovem sacerdote. No dia em que Greene deveria encontrar com o místico, Greene primeiro foi à missa que o padre Pio oficiava. O encontro deles estava marcado para começar depois da missa; em vez disso, Greene deixou a igreja, foi para o aeroporto, e voou diretamente de volta para Londres. Quando perguntaram por que ele não compareceu ao encontro, Greene comentou: "Eu não estava preparado para o modo como aquele homem poderia mudar a minha vida."

Eventualmente, porém, as nossas vidas ficam sobrecarregadas com informações, e chega o dia em que percebemos que não podemos mais ficar em dois níveis de percepção simultaneamente. Por mais que tentemos, não podemos ficar sempre "visitando" a verdade e então voltando para a ilusão. Num determinado momento, o processo de mudança nos impele para frente.

Há alguns anos, conheci um homem chamado Dan, que estava fazendo um curso sobre consciência e prática de negócios. Ele disse que estava sentindo-se muito inspirado com a apresentação, que se concentrava em aplicar aos negócios os princípios da saúde holística - tais como ter uma atitude positiva e combinar a força da mente e do coração. Durante várias semanas depois do seminário, contou Dan, ele abertamente compartilhou com seus colegas de trabalho o conhecimento que recebera. Ele acreditava que seu entusiasmo seria contagiante, e que todos ficariam inspirados para trazer um senso maior de consciência pessoal para os seus trabalhos.

O primeiro teste oficial do seu novo otimismo veio quando sua companhia estava lançando um novo projeto. Ele disse aos seus colegas para que "visualizassem" sucesso e abundância. Ele até mesmo os reuniu no primeiro dia do novo projeto para que meditassem juntos. Depois disso o chefe de Dan falou com ele em particular, dizendo que ficaria feliz se Dan mantivesse a sua nova "magia" longe da companhia. Quando o projeto não teve sucesso, Dan - e suas novas ideias - tornaram-se alvo de críticas impiedosas, a ponto de ele se demitir da

companhia. Durante meses depois disso, ele entrou numa espiral de confusão e desespero. Então, certo dia, uma ex-colega pediu para se encontrar com ele. Durante a sua conversa, ela contou a Dan que durante o período em que ele estava cheio de ideias novas, vários empregados manifestaram sua preocupação, achando que ele tinha entrado para algum culto.

No decorrer dessa conversa, Dan percebeu que tinha cometido um erro de julgamento. Só porque ele estava pronto para viver segundo um novo conjunto de regras interiores, ele deduzira que todas as pessoas também estariam prontas. Elas não estavam. Ele queria que o seu ambiente se tornasse imediatamente um exemplo vivo dos conceitos do seminário - e um dos seus motivos era saber que seria difícil continuar trabalhando lá com suas regras tão diferentes das regras externas da companhia. Ele finalmente aceitou que não poderia ter recebido um presente maior do que a motivação de deixar sua situação para que pudesse encontrar um ambiente de trabalho mais apropriado. Pouco depois ele começou a viver sua nova vida.

Tornar-se consciente significa mudar as regras pelas quais vivemos e as crenças que mantemos. Nossas memórias e atitudes são, literalmente, regras que determinam nossa qualidade de vida, assim como a força dos nossos laços com outros. De qualquer modo, uma alteração na consciência inclui um período de isolamento e solidão, à medida que o indivíduo se acostuma ao novo nível de verdade. E, como sempre, novos companheiros são encontrados. Ninguém fica sozinho por muito tempo.

A nossa expansão para o reino da consciência sempre utiliza a energia das *sefirot* Hokmah e Binah, combinadas com o desejo inerente de encontrar nosso caminho ordenado - um caminho de serviço que nos permite contribuir para o maior potencial de nossas mentes, corpos e espíritos.

Questões para autoexame

1. Que crenças você possui que fazem com que você interprete as ações de outros de uma maneira negativa?

2. Que padrões comportamentais negativos vêm continuamente à superfície nos seus relacionamentos com outros?
3. Quais são as atitudes que você possui que roubam o seu poder?
4. Que crenças você continua a aceitar que sabe não serem verdadeiras?
5. Você é crítico? Se for, que situações ou relacionamentos fazem com que esse lado venha à tona?
6. Você cria desculpas por comportar-se de maneira negativa?
7. Você consegue recordar ocasiões em que foi confrontado com um nível mais profundo de verdade do que estava acostumado a ouvir e achou a experiência intimidadora?
8. Que crenças e atitudes você gostaria de mudar dentro de si? Você está disposto a se comprometer para fazer essas mudanças?
9. Você se sente confortável pensando sobre a sua vida em termos impessoais?
10. Você tem medo das mudanças que podem ocorrer na sua vida, caso abrace conscientemente um estilo de vida consciente?

7. O sétimo chacra: nossa conexão espiritual

O sétimo chacra é a conexão com nossa natureza espiritual e com nossa capacidade de permitir que a espiritualidade se torne uma parte integrante de nossa vida física e nos oriente. Enquanto nosso sistema energético como um todo é animado pelo nosso espírito, o sétimo chacra está diretamente alinhado para procurar um relacionamento íntimo com o divino. É o chacra da oração. Também é a nossa "conta bancária da graça", o armazém para a energia que acumulamos através de ações e pensamentos generosos, e através de atos de fé e oração. Ele nos capacita a ganhar uma intensidade de consciência interior através da meditação e da oração. O sétimo chacra representa a nossa conexão com a dimensão transcendente da vida.

Local: Topo da cabeça.

Conexão energética com o corpo físico: O sétimo chacra é o ponto de entrada para a força vital humana, que flui sem cessar para o sistema energético humano, do universo maior, de Deus ou do Tao. Esta força nutre o corpo, a mente e o espírito. Ela se distribui através do corpo físico e dos seis chacras inferiores, conectando todo o físico com o sétimo chacra. A energia do sétimo chacra influencia a dos principais sistemas físicos: o sistema nervoso central, o sistema muscular e a pele.

Conexão energética com o corpo emocional/mental: O sétimo chacra contém a energia que gera a devoção, pensamentos inspirados ou proféticos, ideias transcendentes e conexões místicas.

Conexão simbólica/perceptiva: O sétimo chacra contém a forma mais pura da energia da graça ou *prana*. Este chacra armazena a energia gerada pela oração e meditação, e guarda a nossa capacidade para a visão simbólica. É o centro energético para a inspiração, visão e intuição espirituais muito além da consciência humana. É o reino místico, uma dimensão de uma ligação consciente com a divindade.

Medos principais: Medos relacionados com questões espirituais, tais como "a noite escura da alma"; medos de abandono espiritual,

perda de identidade e perda de conexão com a vida e com as pessoas ao nosso redor.

Forças principais: Fé na presença do divino, e em tudo que a fé representa na vida do indivíduo - tais como orientação interior, compreensão para a cura e uma qualidade de confiança que esconde os medos humanos ordinários; devoção.

Conexão com as sefirot/sacramento: A *sefirah* conectada com o sétimo chacra é Keter, que significa "Coroa". As tradições espirituais ocidentais se referem ao sétimo chacra como chacra coronário. Keter representa o "nada", a energia de onde se inicia a manifestação física. Ela é considerada eterna, sem início ou fim. O sacramento cristão relacionado com o sétimo chacra é a extrema-unção (ou unção dos enfermos), o sacramento administrado aos moribundos. Simbolicamente, a extrema-unção representa o processo de recuperar o próprio espírito dos vários "cantos" da vida do indivíduo que ainda contém "negócios inacabados", ou liberar arrependimentos que continuam a solicitar a consciência da pessoa, tais como palavras que deveriam ter sido ditas mas não foram, ou palavras que não deveriam ter sido ditas. Negócios inacabados também incluem relacionamentos que gostaríamos de ter terminado de maneira diferente, ou caminhos que gostaríamos de ter tomado mas não tomamos. Na conclusão de nossas vidas, nós, conscientemente, atraímos essas memórias para um ponto final, aceitando as escolhas que fizemos na ocasião e liberando o sentimento de que as coisas poderiam ou deveriam ter sido de outro modo. E isso que significa "chamar o próprio espírito de volta", para que possamos deixar este mundo e voltar completos para a dimensão espiritual.

As palavras finais de Jesus, enquanto estava preso na cruz, podem muito bem ter iniciado esse sacramento. Ele disse para sua mãe e para seu discípulo João: "Mulher, este é seu filho. João, esta é sua mãe." Então voltando sua atenção para Deus, Jesus disse: "Perdoai-os, porque eles não sabem o que fazem" e "Tudo está consumado. Nas suas mãos eu entrego o meu espírito". Essas frases incorporam a conclusão consciente da própria vida e a preparação para voltar para uma identidade espiritual eterna.

Segundo uma perspectiva simbólica diferente, a extrema- unção representa um ritual que deveria fazer parte rotineira da vida humana. Durante muitas ocasiões durante nossas vidas, atravessamos uma encruzilhada onde precisamos deixar uma fase anterior da vida "morrer". Quanto menos nos apegamos ao mundo físico, mais podemos nos posicionar para acessar conscientemente a energia de Keter, ou do chacra coronário, nossa ligação transcendente com o divino.

Verdade sagrada: A energia do sétimo chacra nos motiva a buscar uma conexão íntima com o divino em tudo o que fazemos. Esse desejo espiritual de conexão é, significativamente, diferente do desejo de conexão da religião. A religião é, em primeiro lugar, uma experiência grupal cuja principal finalidade é *proteger o grupo*, primariamente de ameaças físicas: doença, pobreza, morte, crises sociais e até mesmo da guerra. A religião está enraizada nas energias do primeiro chacra. A espiritualidade, por outro lado, é uma experiência *individual* direcionada para a libertação dos medos do mundo físico e para a busca de um relacionamento com o divino. A verdade sagrada deste chacra é *Viver no momento presente*.

Buscar uma conexão espiritual e pessoal nos desperta até o âmago. Nossa oração consciente ou inconsciente para conhecer a divindade diretamente é mais ou menos assim: "Eu não quero mais ser protegido dentro do grupo, nem desejo ter um mediador para filtrar a orientação para mim. Agora desejo que Você entre na minha vida diretamente e remova da minha vida qualquer obstáculo - seja ele uma pessoa, lugar ou ocupação - que interfira na minha habilidade de formar uma união íntima com Você". Como o Mestre Eckhart escreveu em *The Soul Is One with God* (A alma é uma com Deus), a meta suprema do místico é a identidade: "Deus é amor, e aquele que ama está em Deus e Deus está nele."

Ao buscar a união com a divindade, estamos pedindo para que todas as nossas "ilusões" sejam removidas da nossa vida. Uma vez que esse processo de remoção se inicie, nós despertamos uma voz interior de autoridade que imediatamente começa a competir com todas

as autoridades externas de nossas vidas, o que pode nos lançar num tumulto interior, ou até mesmo numa "esquizofrenia espiritual".

Um homem, que trabalhava com serviço social, me contactou porque ele sentira a presença de anjos ao seu redor. Ele fora tomado por um sentimento de que não estava realmente fazendo nada para ajudar todas as pessoas pobres e desesperadas que preenchiam suas horas de trabalho. "Cheguei em casa uma noite, caí de joelhos e disse para Deus: 'Você está mesmo com essas pessoas? Você escuta as suas orações? Eles precisam de ajuda, e estou me sentindo tão impotente'. No dia seguinte, enquanto estava com uma pessoa, tentando ajudá-la a lidar com os conflitos na sua vida, eu vi um anjo ao lado dela. O anjo estava sorrindo. Fiquei espantado. Continuei a falar com ela como se nada de estranho estivesse acontecendo, mas não pude conter um ridículo senso de êxtase que estava tomando conta de mim. Eu fiquei repetindo para ela: 'Acredite em mim, vai dar tudo certo'; e então ela disse: 'Sabe, eu acredito, eu realmente acredito'. E então ela foi embora sorrindo. Agora eu vejo anjos em toda a parte. Eu gostaria de poder dizer a todos que eles estão cercados pelo céu. Antes dessa experiência estava muito desesperado. Eu tinha fé, mas também tive desespero. Eu sei que parece uma contradição, mas não é. Eu apenas gostaria de fazer mais, do fundo do meu coração."

Despertar espiritual

Muito já foi escrito sobre a natureza da jornada espiritual pessoal, mas um dos melhores textos continua sendo um dos mais conhecidos: *A noite escura da alma*, escrito no século XVI por são João da Cruz. Nessa obra clássica, o autor articulou os estágios da separação da mente grupai ou tribal (a terminologia é minha) que são necessários para formar um laço plenamente consciente com a divindade. Em cada estágio ocorrem experiências de profunda transcendência mística, assim como sentimentos de depressão, loucura, e um isolamento extraordinário da experiência humana cotidiana.

Dentro da tradição católica, a obra de são João da Cruz deu, numa certa medida, permissão aos indivíduos para se separarem das experiências religiosas grupais e buscarem o desenvolvimento espiritual e

pessoal. A vida monástica tornou-se uma maneira de transcender os parâmetros religiosos ordinários da compreensão de Deus para encontrar Deus diretamente. Nos séculos que se seguiram, à medida que os europeus encontraram outras culturas, ficou claro que a oração intensa, auto exploração e autodisciplina levavam a experiências místicas em todas as culturas.

Como os líderes religiosos oficiais, os mosteiros e *ashrams* "contêm" o poder da divindade dentro de paredes bem protegidas. Pessoas relatam ter tido visões, escutado vozes, experimentado comunicação telepática incrivelmente intensa e cura através de oração e toque, jejuavam até quase morrer de fome, meditavam durante semanas, e caíam em depressões que teriam levado mortais ordinários até a beira do suicídio. Os observadores, mesmo aqueles dentro dos mosteiros, mantinham distância de alguns desses místicos, para que o "olho da divindade" não piscasse na sua direção. Era sabido que poucos podiam suportar o "contato direto" com o céu.

Na década de 1960, o concílio Vaticano II foi um ponto de mudança no mundo religioso ocidental. Essa reunião da hierarquia católica romana desbaratou muitas tradições seculares e iniciou uma nova liberdade espiritual para todos, independentemente da procedência religiosa. A palavra *católico* sozinha significa "universalidade" de pensamento, um símbolo particularmente potente, considerando que a religião católica romana era a igreja cristã original. Agora, através do Vaticano II, essa estrutura de poder original estava transmitindo uma mensagem de liberalismo espiritual.

As pessoas no mundo todo começaram a desafiar os limites das suas próprias tradições religiosas e a explorar os ensinamentos espirituais de outras. As mulheres buscavam a ordenação; cristãos foram em bando para mosteiros *zen* budistas e *ashrams* hindus; budistas e hindus buscaram ensinamentos cristãos; líderes religiosos das tradições ocidentais e orientais se encontraram oficialmente. As barreiras entre Oriente e Ocidente foram rompidas, não só por leigos rebeldes, mas também por estudiosos, tais como o falecido monge trapista Tho-

mas Merton, que na sua obra clássica, *The East-West Journal* (O diário Oriente-Occidente), articulou a necessidade de explorar verdades mútuas do budismo e do cristianismo.

Para indivíduos orientados espiritualmente, esta nova liberdade espiritual marcava um ponto de virada na habilidade de "conhecer Deus", com implicações revolucionárias sem paralelo desde a rebelião de Martinho Lutero. À medida que os "leigos" assimilavam os conhecimentos necessários para interpretar os significados mais profundos das escrituras, a educação das pessoas enfraqueceu o papel do líder religioso ordenado ou oficial. Simbolicamente, as paredes dos mosteiros - que durante muito tempo contiveram a forma mais intensa de "Luz Divina" - caíram por terra. De fato, na década de 1950, a China invadiu o Tibete, forçando o Dalai Lama a fugir do seu lar monástico. Muito embora esse exílio do líder espiritual do país tenha sido o capítulo mais doloroso da história do Tibete, os ensinamentos do Dalai Lama e de muitos outros mestres talentosos penetraram e influenciaram as comunidades espirituais de todo o mundo. A Luz Divina foi liberada para as vidas de incontáveis "místicos sem mosteiros" - leigos que abraçaram ensinamentos espirituais extraordinários dentro da privacidade de suas vidas pessoais.

Essa passagem da religião para a espiritualidade não é simplesmente uma tendência cultural. É uma reorganização arquetípica da nossa comunidade planetária, que agora tem acesso a verdades espirituais através da visão simbólica. A visão simbólica inclui um sexto sentido de intuição, que sente as conexões entre todos os sistemas energéticos vivos.

Em um dos meus *workshops*, uma mulher falou sobre a sua conexão com a natureza. "Todos os dias, enquanto me preparo para trabalhar no meu jardim, digo uma oração para invocar a assistência dos espíritos que são os guardiões da natureza, e sinto imediatamente que esses seres energéticos estão perto de mim. Se alguém me dissesse, anos atrás, que eu diria coisas como essa, eu responderia que ele estava maluco. Mas há oito anos, depois de ter testemunhado um grande desastre ambiental, fui tomada por uma grande tristeza, diferente de

qualquer outra que tenha sentido antes na minha vida. Eu não conseguia deixá-la para trás. Então, certa tarde, enquanto caminhava pela floresta, escutei uma voz que parecia vir da altura do meu joelho. Ela dizia: "Ajude-nos." Eu chorei, porque compreendi no fundo da minha alma que o próprio reino da natureza estava falando comigo. Naquela noite entrei em contato com o meu chefe e me demiti do meu emprego de gerente de loja. Nem mesmo pensei no modo como me sustentaria. Simplesmente segui a voz. Então fiz uma oração pedindo para que me fosse mostrado um caminho para ajudar a natureza. Duas semanas depois, uma pessoa que eu só conhecia casualmente naquela época me perguntou se eu tinha algum interesse em iniciar um negócio de criar e vender ervas. Para mim, esse foi o início da minha vida."

Este senso intuitivo de conexão está movendo todos nós que vivemos na Terra para uma compreensão *holística* da saúde e da doença, do ambiente e da biodiversidade, e das prioridades sociais do serviço e da caridade. Esse movimento para que trabalheemos como "um só mundo" é uma extensão da liberação da luz divina no mundo. Parece que a humanidade está "sob ordens" para amadurecer espiritualmente até um nível de visão e serviço holístico, e um imenso número de caminhos de serviço para executar essas ordens foram abertos para nós.

Um místico que está trabalhando num nível político global para unir as pessoas e os países e tornar o mundo um lugar melhor é Jim, de 44 anos, presidente da Fundação Gorbachev, presidente da Associação de Política Estrangeira e diretor da Diomedes Corporation. Jim também é um teólogo que adquiriu seu doutorado em teologia na Universidade de Cambridge. As suas realizações incluem inspirar Mikhail Gorbachev a formar a Fundação Gorbachev, criando uma ponte espacial para astronautas americanos e cosmonautas da antiga União Soviética, originando, assim, o Primeiro Fórum Global, um encontro em que vários líderes mundiais - tais como George Bush, Margaret Thatcher e Mikhail Gorbachev - se reuniram com poderosas vozes do espírito, tais como Deepak Chopra e Thich Nhat Hanh, para discutir uma nova visão para nossa sociedade global. Jim é um homem alimentado pela visão e pelo poder do espírito humano.

Nascido na China, filho de pais missionários americanos, Jim descreveu sua primeira experiência espiritual: "Aos cinco anos de idade, entrei num templo budista numa pequena vila de Taiwan onde, pela primeira vez, vi um monge meditando. Enquanto olhava para ele, notei que uma mosca estava se arrastando pelo seu rosto, e fiquei fascinado porque o monge nem sequer moveu um músculo. A mosca saiu voando do seu rosto e depois retornou, e ainda assim o monge nem se mexeu. Percebi que aquele homem estava num lugar diferente. Sentei-me no templo e continuei a olhar para ele, e todo esse tempo eu só conseguia pensar: 'Onde será que ele está?'"

"No domingo seguinte, enquanto meu pai estava pregando durante o serviço, percebi que não acreditava no que meu pai estava pregando. Subitamente soube que o Oriente era um tesouro de verdades, e que a cultura oriental deveria ser honrada, e não convertida. Fui eventualmente mandado para uma escola protestante, e aos sete anos levei uma grande surra porque não acreditava no que os missionários estavam ensinando sobre Deus. Durante aquela experiência a imagem do monge retornou à minha mente, recordando de um lugar para onde podíamos ir que era além do tempo e do espaço. Essa imagem me ajudou a sobreviver ao colégio."

"Quando tinha nove anos, passei a discutir sobre questões teológicas. Lembro-me de ter partido para a defesa de uma garota católica chamada Jackie que também era estudante no meu colégio. Os outros estudantes disseram que ela ia para o inferno porque era uma católica, e eu disse que ninguém que acredita em Deus vai para o inferno. Disse, ainda, que não importava o fato de ela ser católica. Por causa disso, fui colocado em confinamento solitário durante duas semanas. Pouco depois, uma das responsáveis pelo dormitório juntou todas as outras crianças numa sala para oferecer-lhes doces. Da sala ao lado eu ouvi dizer às crianças que elas poderiam comer mais doces se concordassem em não brincar comigo até que eu houvesse aceitado Cristo. Novamente a imagem do monge me veio à cabeça, recordando que existe um lugar além das circunstâncias, onde você pode ir para sobreviver no mundo externo."

"Quando comecei a ir para esse lugar, comecei a aprender as virtudes: que quando confrontamos a mesquinhez de espírito, a nossa tarefa é ser parte da Luz - proteger os outros, enfrentar aqueles cujas ideias são negativas. Dessa compreensão veio a ideia de justiça social que agora é a minha vida. Acredito que somos veículos através dos quais o Espírito está trabalhando para realizar tarefas que deem prosseguimento ao desenvolvimento humano. Essa é a única coisa que fiz em toda a minha vida. Acredito que a minha vida e trabalho espirituais começaram porque me recusei a negar a autenticidade da experiência com aquele monge. De algum modo, no dia que o vi, devo ter ido com ele para aquele lugar interior. Desde aquela época nunca mais voltei à consciência ordinária. Acredito que às vezes precisamos meditar, às vezes precisamos rezar, e às vezes precisamos encarar nossos desafios na rua, por assim dizer. Em outras ocasiões temos que adorar a criação e a multiplicidade da divindade. Essa é a tarefa do espírito humano."

Jim vive como um místico contemporâneo. Enquanto reunia os líderes mundiais no Primeiro Fórum Global, para "considerar cuidadosamente a próxima fase do desenvolvimento humano", ele foi um modelo do potencial pleno do espírito humano e da capacidade de uma pessoa armada com a fé fazer diferença na cura deste planeta.

Crise espiritual e a necessidade de devoção

A "sintomatologia" de uma crise espiritual é quase idêntica à de uma crise psicológica. De fato, como uma crise espiritual naturalmente envolve a psique, um "místico iniciante" pode estar inconsciente de que a crise é espiritual na sua natureza e pode descrever o seu sintoma como psicológico. Mas os sintomas de uma crise espiritual são distintos e de caráter triplo.

A crise geralmente começa com uma consciência de uma *ausência de significado e finalidade* que não pode ser remediada pela mera recombinação dos componentes externos da vida do indivíduo. A pessoa sente um anseio muito mais profundo, que não pode ser satisfeito pelo ato de um aumento ou promoção, casamento ou nova propriedade. As soluções ordinárias não têm nenhum atrativo. Naturalmente,

algumas pessoas nunca descobriram o significado e finalidade da vida, mas essas pessoas estão provavelmente esperando de maneira equivocada que a vida entregue o "significado" nas suas portas. As pessoas que reclamam cronicamente e que não têm ambição não estão sofrendo de uma crise espiritual. Aqueles que estão numa crise espiritual, contudo, possuem um sentimento de que alguma coisa está tentando despertar dentro deles. Eles só não sabem como vê-la.

Estranhos medos novos são o segundo sintoma de uma crise espiritual. Esses medos não são ordinários, tais como o medo do abandono e do envelhecimento; em vez disso, eles fazem com que a pessoa sintase como se ele ou ela estivesse perdendo o contato com um senso de *identidade pessoal*. "Eu não tenho mais certeza de quem eu sou e do que quero na minha vida" é um relato padrão de uma pessoa saturada com a energia do sétimo chacra.

O terceiro sintoma é a necessidade de experimentar *devoção* a alguma coisa maior do que o próprio indivíduo. Os muitos textos psicológicos disponíveis atualmente que descrevem as necessidades dos seres humanos raramente mencionam nossa necessidade fundamental de devoção; no entanto, todos nós precisamos biológica e energeticamente estar em contato com uma fonte de poder que transcenda as limitações e o tumulto humanos. Precisamos estar em contato com uma fonte de milagres e de esperança. A devoção dedica uma parte da nossa mente consciente à personalidade inconsciente eterna que, por sua vez, nos conecta diretamente com uma presença divina. Até mesmo os momentos breves e passageiros com essa presença e com seu poder infinito ajudam a mente consciente a livrar-se dos seus medos da vida, e o poder humano deixa de comandar nossa atenção.

A nossa necessidade de nos devotarmos a um poder superior encontrou vários substitutos impróprios; devoção a uma corporação, a um partido político, a uma equipe esportiva, a um programa de exercício pessoal, até mesmo a uma gangue das ruas. Todos esses substitutos terrenos eventualmente decepcionarão os devotos. Por mais que você faça exercícios, irá envelhecer. Você pode permanecer saudável durante o processo, mas ainda assim vai envelhecer. Muito da angústia que as pessoas sofrem quando são dispensadas de companhias a

que serviram lealmente durante anos, sem dúvida, ocorre porque a sua lealdade continha um elemento de devoção inconsciente. Esperamos que às nossas devoções às coisas e pessoas terrenas nos devolvam uma qualidade de poder que possa cuidar de todos os nossos sofrimentos, mas nenhum ser humano ou organização possui tal poder. Nenhum guru, ministro ou pastor pode administrar a energia dos devotos durante muito tempo sem algum tipo de escândalo. Não fomos feitos para nos devotarmos a um ser humano; a devoção deve ser direcionada para cima, para que possa nos levar com ela.

A ausência de significado, a perda da identidade pessoal e a necessidade de devoção são os principais sintomas indicando que uma pessoa entrou na "noite escura". Certamente essas características são similares a dilemas psicológicos comuns que as pessoas experimentam. Contudo, quando a sua raiz é espiritual, a pessoa *não possui a motivação de culpar outras pessoas* pela crise. Ao contrário, ele ou ela percebe que a causa da crise está dentro deles. A inadequação dos componentes externos da vida de uma pessoa é uma *consequência* da crise espiritual, e não a *causa*.

Um diretor espiritual hábil pode ajudar uma pessoa a atravessar a "noite escura", que possui muitos desafios envolvendo intensas questões psicológicas. O aconselhamento psicológico padrão procuraria a causa estudando os padrões negativos no relacionamento do indivíduo, da infância para a frente. Embora a identificação desses padrões seja certamente útil também para o aconselhamento espiritual, um diretor espiritual investiga, como prioridade, o conteúdo do diálogo interno de uma pessoa em relação às coisas do espírito, tais como:

Que perguntas você fez que procuram esclarecimento para a finalidade da sua vida?

Que medos você possui que estão relacionados com a sua compreensão de Deus?

Você já considerou a sua vida sem significado quando a avaliou segundo um contexto espiritual?

Quais são suas fantasias espirituais? Você acredita, por exemplo, que buscar um caminho espiritual o torna superior às outras pessoas, ou que isso torna Deus mais consciente de você do que dos outros que não estão tão envolvidos na prática espiritual quanto você?

Você já pediu, na privacidade das suas orações ou pensamentos, por esclarecimento quanto aos motivos por que você acha difícil ter fé em Deus?

Você sente que já fracassou, de alguma maneira, nas escolhas que fez para si mesmo?

Você está consciente de já ter violado as suas próprias regras espirituais?

Você já desejou ser curado?

Você já desejou conhecer Deus num nível mais profundo do que o faz atualmente?

Essas não são questões psicológicas comuns. Podemos nos tornar mais abertos a receber as respostas a essas perguntas reorganizando nossa vida de modo a remover os bloqueios mentais e emocionais. Essa reorganização de início fará com que a pessoa sinta-se pior, à medida que ela experimenta a "noite escura da alma", através da qual ela virá a conhecer o conteúdo de sua mente e coração, confrontará os medos e crenças, buscará conscientemente o lado sombrio e desafiará os falsos deuses que desistem do seu controle sobre a psique humana sem luta.

A doença muitas vezes é um catalisador da transformação espiritual e da "noite escura". Per, agora com 49 anos, projeta navios - uma carreira que lhe trouxe grande sucesso financeiro. Durante anos, Per viajou pelo mundo, lidando com poderosos homens de negócios e apreciando uma brilhante vida social. Aos 43 anos, Per foi diagnosticado como HIV positivo. Depois de um ano deste diagnóstico, a sua mãe, com quem tinha um relacionamento muito íntimo, faleceu. A combinação desses dois eventos traumáticos fez com que Per caísse num período de desespero e depressão.

Antes desse ano trágico, Per não tinha nenhuma vida espiritual. Como ele dizia, essa dimensão não tinha finalidade na sua vida. Depois da morte da sua mãe, contudo, ele procurou a assistência de um ministro, mas tirou pouco conforto do lado religioso da sua família.

Apesar disso, Per continuou a trabalhar, sem contar para ninguém a sua condição física e espiritual. Ele tornou-se cada vez mais recolhido e com medo de que as pessoas descobrissem sobre sua doença. A combinação de medo e solidão quase levou Per a um colapso nervoso. Ele diminuiu seus compromissos de trabalho e decidiu que tinha que sair da cidade por algum tempo. Portanto, voltou até a casa de campo da mãe, que estava localizada num lugar razoavelmente isolado nas montanhas. Para se manter ocupado, Per reformou a casa. Durante a noite, a única coisa que podia fazer para passar o tempo era ler, de modo que certa manhã ele foi até a cidade mais próxima para encontrar uma livraria. Essa foi a sua introdução à literatura de saúde alternativa e espiritualidade.

Per voltou à casa de sua mãe carregado de material de leitura, e durante meses não fez nada além de se educar nas práticas de saúde alternativas, incluindo os benefícios curativos da meditação e da visualização. Inspirado, Per começou a meditar. Ao mesmo tempo, ele alterou seus hábitos alimentares, passando a ter uma dieta estritamente voltada para a cura. Com seu isolamento, meditação e dedicação à macrobiótica, ele adotou um estilo de vida similar ao de um monge.

À medida que os meses iam passando, Per sentia um crescente otimismo e esperança. Ele procurava manter seu espírito "no momento presente" e conscientemente fazia tudo que podia para resolver seus negócios inacabados. Durante suas meditações, ele passou a experimentar um estado transcendente de consciência. De início ele não tinha ideia do que estava acontecendo com ele; só sabia que a sensação era maravilhosa.

Per começou a ler livros sobre misticismo e descobriu descrições de experiências místicas que se aproximavam do seu estado transcendente. Então, durante uma meditação, disse que "visitou o céu", e sentiu o seu espírito se separar do seu corpo e entrar numa dimensão de

"êxtase além da consciência humana". Nesse estado, todos os medos de Per se desintegraram, e ele sentiu-se "eternamente vivo".

Depois disso, Per decidiu voltar a trabalhar. A cada dia que passava, sentia-se cada vez mais forte. Voltou ao seu médico para outro teste sanguíneo, e muito embora o seu sangue ainda contivesse o vírus da AIDS, o seu sistema imunológico retornara a um estado máximo de saúde. Per agora se descreve como "mais cheio de vida, agora que encarei a morte", do que jamais foi anteriormente. Toda a sua vida está centrada na sua prática espiritual, diz ele, e até mesmo a sua criatividade chegou a um nível novo.

"Eu não sei quanto tempo ainda viverei", Per me contou, "mas a verdade é que, mesmo que eu não estivesse contaminado pelo vírus, também não saberia. Acredito, ironicamente, que esse vírus me tornou mais saudável espiritualmente. Eu vivo de maneira mais plena agora do que já vivi algum dia, e sinto uma conexão com um lugar que é mais real para mim do que esta terra e esta vida. Se alguém me oferecesse tudo o que eu conheço e experimento agora e então dissesse que a única maneira de chegar a esse lugar seria tornar-se HIV positivo, acho que concordaria, porque esse lugar interior é muito mais real do que qualquer coisa que eu já experimentei antes."

A jornada espiritual de Per não só incorpora a "noite escura", como também irradia o poder do espírito de tornar-se mais forte que o corpo. Esta é a saga de um homem que encontrou um caminho espiritual para algo de que sentia falta há muito tempo: uma devoção a algo maior do que ele mesmo.

Como suportar a "noite escura"

Suportar a "noite escura" exige fé, oração, e se for possível, um diretor espiritual. Se for impossível encontrar um diretor espiritual, você pode voltar-se para a literatura espiritual em busca de apoio. (Ver Bibliografia.) Encontrar uma pessoa que compreende a natureza da jornada pode parecer com encontrar um bote salva-vidas. Mantenha um diário, registre seus pensamentos e suas orações e, acima de tudo, apegue-se

à verdade de que todas as noites escuras terminam com uma luz iluminando o novo caminho.

Devote-se a uma forma diária de oração com que você se sinta confortável. A devoção - não a obsessão - é uma força extremamente curadora e confortante. Reze em períodos específicos todos os dias: ao despertar, talvez ao meio-dia, e antes de dormir. A qualidade da oração não é medida em tempo, mas em intenção. Até mesmo cinco minutos por dia todas as manhãs e noites é o suficiente. Se certas orações trazem a você um senso de tranquilidade, então faça dessas orações uma parte da sua devoção diária.

Ron, de 57 anos, é um ex-sacerdote católico que ganhou uma reputação nacional porque tinha a habilidade de curar pessoas. Ele descobriu essa habilidade quando ainda era um jovem padre. Ele descreve sua primeira experiência com a cura desse modo:

"Na primavera de 1976, me pediram que fizesse para um grupo de pessoas de várias formações religiosas uma palestra sobre o poder de Deus. Naquela época, estava tentando atravessar a distância entre tradições religiosas diferentes. Ao concluir minha palestra, um homem me perguntou se eu "rezaria pelas pessoas doentes que participaram daquele grupo". Achei que ele estivesse me pedindo para orar por essas pessoas na privacidade do meu lar, portanto garanti a ele que o faria. Assim que dei a resposta, ele foi até o microfone e anunciou que "Ron ficaria muito feliz em rezar pela cura das pessoas presentes que estão enfermas".

Quando ele fez esse anúncio, quase tive uma parada cardíaca. Teologicamente eu acreditava no poder de Deus, mas o "poder curador de Deus" era outra questão. Aproximadamente duzentas das quase quatrocentas pessoas no auditório vieram para a frente para esse momento de oração. Sem saber o que fazer, pedi uma orientação e fui intuitivamente guiado a simplesmente colocar minhas mãos sobre as pessoas e deixar que o poder de Deus fizesse o que quer que precisasse ser feito.

"Recordo-me claramente da primeira pessoa de pé à minha frente. Coloquei uma das mãos sobre a sua cabeça e - por mero hábito - fiz o

sinal-da-cruz sobre seu corpo com a minha outra mão. Eu não sentia nada a não ser medo, e passei rapidamente pela multidão para que pudesse fazer uma saída rápida. Aproximadamente quatro meses depois, essa mesma mulher apareceu na porta da minha igreja para me contar o que acontecera com ela desde então. Ela sentira algo como um relâmpago passar pelo seu corpo naquele dia, acompanhado de uma voz interior que lhe dizia para voltar ao seu médico para fazer novos exames. Foi o que ela fez só para descobrir que estava totalmente curada do câncer. Fiquei estupefato.

"A partir de então, a minha vida tomou uma direção que não planejara conscientemente. A cura espiritual tornou-se o meu maior objetivo. As pessoas começaram a me procurar pedindo ajuda, e muito embora eu não compreendesse como poderia fornecer essa ajuda, uma frase da oração de São Francisco penetrou na minha consciência: "Faça-me um instrumento de Vossa paz". Esta oração sugeria que eu deveria me entregar a uma força muito maior do que eu, em quem poderia confiar para realizar o trabalho. Eu só precisava oferecer para essa "força espiritual" um veículo para que ela pudesse operar."

A "noite escura" de Ron começou em 1987, quando ele percebeu que queria deixar o sacerdócio. Uma série de eventos o levou a acreditar que não poderia sobreviver na atmosfera política da igreja ou seguir os seus ensinamentos, que ele sentia que eram incompatíveis com os ensinamentos de Jesus.

"Fiquei literalmente tomado pelo desespero, depressão e sentimentos de inadequação", disse Ron. "No entanto, isso não foi o bastante para que eu abandonasse a igreja, com medo do que os outros, particularmente a minha família, diriam. Eu estava vivendo com medo da mente tribal; no entanto, quando eu realmente saí, tive o apoio da minha família.

"Então, uma série de eventos me forçou a enfrentar a mim mesmo, a minha solidão, numa situação difícil que trouxe tudo à tona. Eu realmente acredito que estava dedicado a avançar a minha consciência espiritual, mas um profundo conflito se desenvolveu entre mim e um bispo. Durante aquele mesmo período recebi um convite para aparecer

no show de entrevistas de Joan Rivers. A essa altura, eu estava tendo uma crise de identidade. Eu tinha passado vinte e cinco anos como sacerdote, mas Joan Rivers me introduziu como um médico espiritual que curava através da oração. Foi como se alguém tivesse me atingido com um martelo e dito: "agora esta é a sua identidade." Foi então que a luz começou a voltar para a minha vida.

"Enquanto eu estava voltando para casa de avião vindo de Nova York depois daquele show na televisão, decidi que deixaria o sacerdócio. Pouco depois, encontrei um mestre profundamente espiritual que me disse que eu seria capaz de transcender a religião e me tornar mais convincente desse modo do que como um padre - um comentário que me chocou. Embora eu tivesse deixado o sacerdócio institucional, ainda sentia que era um sacerdote no significado mais profundo da 'ordenação'.

"Passei a seguir para o caminho da cura espiritual. Deixei para trás todos os apegos que conhecia. Mantive as verdades místicas que aprendi no sacerdócio, mas não trouxe comigo os ensinamentos religiosos. Novas oportunidades imediatamente se abriram para mim, como por exemplo dentro da comunidade médica."

Ron agora é uma voz de liderança na cura, não só de pessoas que precisam de ajuda como também para aqueles que são motivados a se tornar médicos espirituais. A sua compreensão da natureza da cura através da oração é valiosa para todos:

"Em primeiro lugar, vamos definir o que significa ser um médico espiritual ordenado. Um médico espiritual ordenado é aquele que está aberto para a energia de Deus através da oração e que utiliza essa energia para curar indivíduos, assim como o planeta. Muitas pessoas que se dizem médicos espirituais, embora com boas intenções, não são o que chamo de médicos espirituais 'ordenados'. O sinal característico do médico espiritual ordenado é ter atravessado uma 'noite escura' e suportado a sensação de abandono por Deus. O significado do abandono, percebo agora, é que ele representa uma pergunta de Deus: 'Você é capaz de acreditar em Mim até mesmo na noite mais escura?'

"O próprio espírito quebra durante o abandono, e você percebe que a única maneira de sair desse inferno é voltar-se para Deus e aceitar os termos do divino, independentemente do que o céu pede de você a partir desse ponto. A memória da 'noite escura' continua na sua consciência como um ponto de referência, mantendo-o alinhado com Deus, humilde, e sempre consciente de que a ressurreição pode chegar a qualquer momento, por mais sombria que seja a noite.

"Que tipo de pessoas procura a minha ajuda? Pessoas com doenças terminais - e, incidentalmente, a grande maioria delas sente-se abandonada por Deus, além de punida por Deus. A sua atitude dá a entender, 'Se é isso que Deus quer, eu posso aceitar', mas elas certamente não estão sendo sinceras. O seu conflito é óbvio, mas além da sua doença física, elas estão morrendo de medo de ficar sabendo por que o seu espírito está sofrendo tanto. Alguns encontram a coragem de dizer a Deus, enquanto rezo por eles: 'Estou disposto a receber a Sua graça e usá-la como fez Jesus, para curar meus medos e perdoar aqueles que preciso perdoar'. Eu suspeito que eles recebem a graça que destrói a doença física.

"O que a cura pela oração realmente significa? Significa invocar a energia de Deus para nos 'agraciar' de uma maneira que permita que nos sintamos mais poderosos do que a doença.

"Todas as doenças podem ser curadas? Sim, naturalmente, mas isso não significa que todas as doenças *serão* curadas. Às vezes uma pessoa precisa suportar a doença por motivos que a ajudarão a confrontar seus próprios medos e negatividade. E às vezes chegou a hora de aquela pessoa morrer. A morte não é a inimiga; o medo da morte, sim. A morte pode muito bem ser a suprema experiência de abandono - é por esse motivo que somos compelidos a tentar entrar em contato com aqueles que já se foram, para nos certificarmos de que teremos uma festa de recepção quando chegarmos.

"A cura através da oração está se tornando cada vez mais verossímil como consequência dessa Nova Era de consciência espiritual?

Sim, se compreendermos qual é o verdadeiro sentido da oração autêntica. A oração representa a conexão consciente do indivíduo com Deus. A oração autêntica não significa voltar-se para Deus para conseguir alguma coisa; significa voltar-se para Deus para estar com alguém. A oração não é tanto nossas palavras para Deus como a nossa vida com Deus. Quando isso é compreendido, então a oração torna-se 'energia medicinal'.

"Depois de me deixarem, as pessoas precisam continuar a sua própria vida de oração com Deus. Pensar em mim como o responsável, ou pensar que eu tenho algum poder que elas não têm, é um erro que vem de achar que os sacerdotes possuem uma conexão mais profunda com Deus do que os mortais comuns. Este é um engano e um erro grave. O indivíduo precisa procurar uma vida espiritual responsável e pessoal. Eu só dou a partida inicial na energia, mas a pessoa precisa manter o veículo operacional."

A obra de Ron representa a reemergência de uma forma de cura que sempre esteve presente e que sempre teve que existir: ser curado através da fé, no momento presente.

A nossa meta nesta terra é transcender nossas ilusões e descobrir o poder inato do espírito. Somos responsáveis pelo que criamos, e portanto temos que aprender a pensar e agir com amor e sabedoria, e a viver para servir os outros e toda a vida.

Questões para autoexame

1. Quais foram as perguntas para as quais você pediu orientação durante a meditação ou durante momentos de oração?
2. De que respostas a essas perguntas você mais teria medo?
3. Você barganha com Deus? Você reclama com Deus mais do que expressa gratidão? Você tende a rezar por coisas específicas em vez de rezar como uma forma de agradecimento?

4. Você está dedicado a algum caminho espiritual específico? Se não, acha que precisa de um? Você tem substitutos profundos a quem é devotado? Se for o caso, liste e avalie o seu relacionamento com eles.
5. Você acredita que o seu Deus é mais autêntico do que a divindade de outras tradições espirituais?
6. Você está esperando que Deus mande para você uma explicação para suas experiências dolorosas? Se for o caso, liste essas experiências.
7. Como a sua vida mudaria se Deus subitamente decidisse responder às suas perguntas? E como você mudaria se a resposta que você recebesse fosse: "Eu não tenho a intenção de dar a você qualquer esclarecimento sobre as suas perguntas neste momento da sua vida"? O que você estaria preparado para fazer, então?
8. Você já iniciou e parou uma prática de meditação? Se for esse o caso, quais foram os motivos que o impediram de continuar?
9. Quais são as verdades espirituais que você sabe que não está seguindo? Faça uma lista delas.
10. Você tem medo de uma conexão espiritual mais próxima com a divindade devido às mudanças que ela poderia acarretar na sua vida?

Posfácio

Um guia para o místico contemporâneo

Eu sei que não sou a primeira a anunciar que esta é a época mais excitante que já houve para se estar vivo. Nós estamos vivendo em um período diferente de todos os que vieram anteriormente. Vivemos entre dois paradigmas de poder, ou dois paradigmas de realidade - interna e externa, energética e física. Estamos reestruturando a nós mesmos e aos nossos relacionamentos para a autoridade pessoal e espiritual. Inevitavelmente, essa reestruturação vai reformar todos os aspectos da nossa cultura mundial de acordo com a verdade sagrada *Tudo é um*.

O fato de nossa sociedade global estar agora saturada com crises que tocam cada nação, cada órgão, e cada sistema no nosso "corpo" global possui um significado simbólico. O envenenamento nuclear, a falta de água potável, as preocupações com o meio ambiente e a diminuição da camada de ozônio são só as primeiras de várias questões que não são mais de âmbito nacional, mas sim global. No nível macrocômico, a ameaça de desastres globais está nos forçando a criar uma política de unidade, de modo muito similar a um indivíduo que sofre de uma grave moléstia e que precisa unir todos os poderes do seu corpo e da sua vida para poder sobreviver. Chegamos ao final do sistema de poder pautado em "dividir para conquistar", e esse sistema está sendo substituído por uma tentativa de unir os poderes das diferentes nações para que elas possam sobreviver e transitar de maneira segura para o próximo milênio. A nossa "era da informação" interconectada é o símbolo de uma consciência global.

A tecnologia da informação é uma representação física das nossas interações energéticas. Criamos no mundo externo o que já existe nos nossos campos energéticos. A informação energética é usada em toda parte: em modelos holísticos de saúde; em programas e seminários de "saúde e desenvolvimento" de firmas para ensinar atitudes positivas; no treinamento esportivo em que atitudes

mentais e técnicas de visualização são consideradas tão importantes quanto as habilidades físicas dos atletas. Seja devido a uma motivação financeira, a um desejo de vencer um evento esportivo, ou à necessidade de curar uma doença, pioneiros em todos os campos estão se voltando para soluções energéticas a fim de maximizar os resultados físicos.

Do ponto de vista dos nossos seis primeiros chacras, a era energética da civilização atual é uma "era de informação", sustentada pela informatização dos negócios, salas de aula e lares. Do ponto de vista do nosso sétimo chacra, porém, nós podemos vê-la como uma era de consciência que exige as técnicas de administração de energia do místico: oração, meditação, autoexame contínuo e a unidade de todas as pessoas. Ironicamente, as duas eras são a mesma; estamos todos no mesmo caminho.

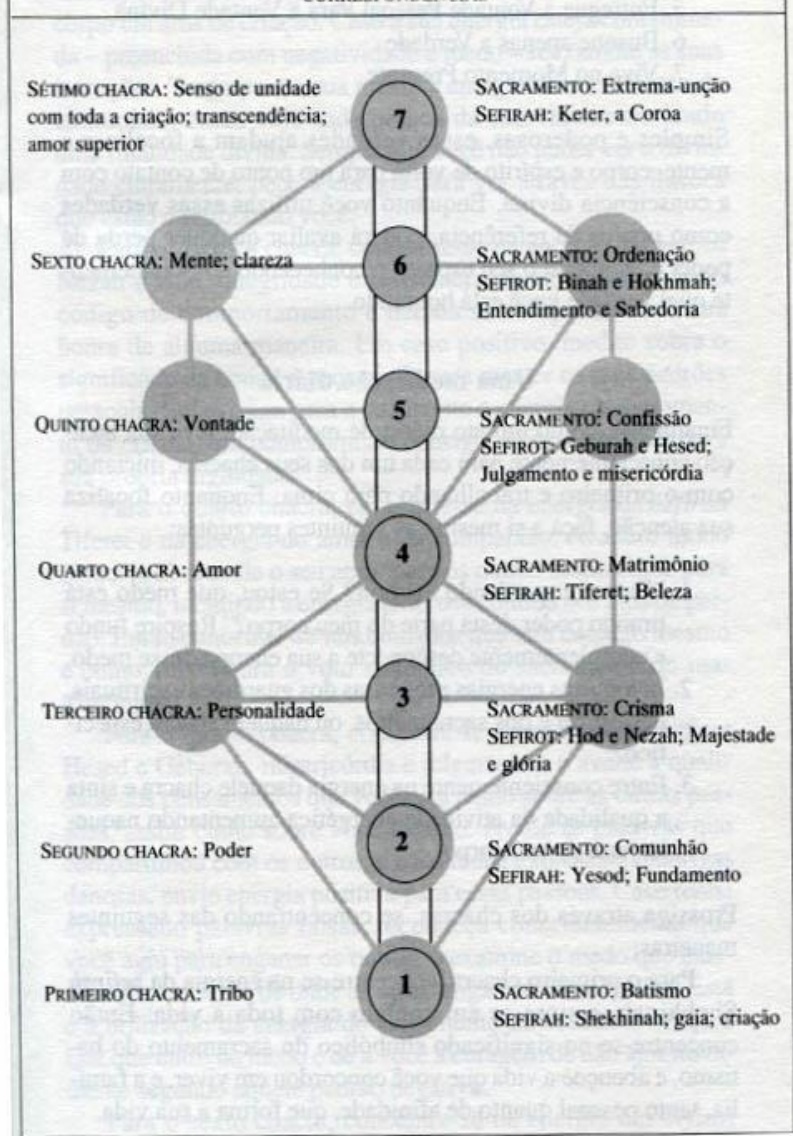
Orientação para o místico contemporâneo

Pense num vocabulário da unidade.

Olhe através das lentes da visão simbólica. Lembre-se de que todos os obstáculos físicos e emocionais são ilusões. Procure sempre o significado energético de uma situação, e siga-o.

Avalie suas escolhas diárias e as consequências dessas escolhas para o seu sistema energético. Isso vai ajudá-lo a sentir quando está perdendo energia para o medo ou para os pensamentos negativos.

FIGURA 6: O SISTEMA ENERGÉTICO HUMANO:
CORRESPONDÊNCIAS



Procure no texto sagrado do seu sistema de energia biológica (ver a Fig. 6) para receber a orientação diária. Mantenha em mente as sete verdades sagradas do corpo e do espírito:

1. Tudo É Um
2. Respeitem Uns aos Outros
3. Respeite a Si Mesmo
4. O Amor é o Poder Divino
5. Entregue a Vontade Pessoal Para a Vontade Divina
6. Busque apenas a Verdade
7. Viva no Momento Presente

Simple e poderosas, essas verdades ajudam a focalizar a mente, corpo e espírito de volta para um ponto de contato com a consciência divina. Enquanto você utilizar essas verdades como pontos de referência, poderá avaliar qualquer perda de poder e recuperar o seu espírito reconhecendo conscientemente qual verdade você está honrando.

Uma meditação diária

Finalmente, como um ato diário de meditação, leve sua atenção conscientemente para cada um dos seus chacras, iniciando com o primeiro e trabalhando para cima. Enquanto focaliza sua atenção, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

1. "Eu estou perdendo energia? Se estou, que medo está tirando poder desta parte do meu corpo?" Respire fundo e conscientemente desconecte a sua energia desse medo.
2. Invoque as energias protetoras dos guardiões espirituais, das *sefirot* e dos sacramentos, ou daquele chacra específico.
3. Entre conscientemente na energia daquele chacra e sinta a qualidade da atividade energética aumentando naquela parte do seu corpo.

Prossiga através dos chacras, se concentrando das seguintes maneiras:

Para o primeiro chacra, concentre-se na energia da *sefirah* Shekhinah, e sinta-se em contato com toda a vida. Então concentre-se no significado simbólico do sacramento do batismo, e abençoe a vida que você concordou em viver, e a família, tanto pessoal quanto de afinidade, que forma a sua vida.

Para o segundo chacra, concentre-se na energia da *sefirah* Yesod, e sinta a energia que você liberou desta área do seu corpo em atos de criação. Caso a sua energia esteja contaminada - preenchida com negatividade e medo - reexamine as suas intenções. Traga para a sua mente a energia do sacramento da comunhão: então veja cada pessoa da sua vida como tendo uma finalidade divina. Sempre que você não puder ver a divindade claramente, peça à energia para ver através das ilusões que estão controlando você.

Para o terceiro chacra, concentre-se na energia das *sefirot* Netzah e Hod, integridade e resistência. Avalie o seu próprio código de comportamento e decida se comprometeu a sua honra de alguma maneira. Em caso positivo, medite sobre o significado da honra, e peça ajuda para manter os seus padrões pessoais. Então traga para a sua mente a energia do sacramento da crisma, um compromisso consigo mesmo para honrar a sua própria dignidade.

Para o quarto chacra, concentre-se na energia da *sefirah* Tiferet e na energia do amor e da compaixão. Avalie o modo como você estende o seu amor para os outros assim como para si mesmo, incluindo a energia amorosa contida nos atos de perdão. Então concentre-se nos cuidados que tem consigo mesmo e como você honra o voto simbólico do sacramento do matrimônio.

Para o quinto chacra, concentre-se na energia das *sefirot* Hesed e Geburah, misericórdia e julgamento, e avalie a qualidade dos pensamentos que você está tendo sobre as outras pessoas, assim como sobre você mesmo. Avalie as palavras que compartilhou com os outros, e caso tenha expressado palavras danosas, envie energia positiva para essas pessoas. Caso tenha expressado palavras falsas, reconheça conscientemente que você agiu para enganar os outros, e examine o medo que existe dentro de você, de

onde as ações enganosas emergiram. Esta é a utilização da energia do sacramento da confissão. Peça à Luz que entre no medo e dê a você a coragem de não agir novamente segundo aquele padrão negativo.

Para o sexto chacra, concentre-se na energia das *sefirot* Hokmah e Binah, sabedoria e entendimento divinos, e continue a avaliar a sua vida cotidiana. Peça sabedoria e compreensão para as situações em que você se sente confuso ou assustado. E lembre-se da promessa do sacramento da ordenação: que cada um de nós possui um dom especial para dar a essa vida, e que cada um de nós é inevitavelmente levado por esse caminho. É impossível perder a finalidade da sua vida.

Para o sétimo chacra, concentre a sua energia na *sefirah* Keter, o seu contato com a divindade, e no sacramento da extrema-unção, completando conscientemente e se desapegando dos seus negócios inacabados. Permita que a energia de Deus entre no seu corpo, mente e espírito, e respire essa energia para dentro do seu ser.

Nessa prática de meditação diária, você será capaz de avaliar a saúde do seu corpo, da sua mente e do seu espírito. Trabalhar com essa meditação fará com que você sinta a saúde do seu espírito e do seu corpo; com ela, você pode trabalhar para aumentar a sua consciência do equilíbrio do poder dentro do seu sistema energético.

Além disso, lembre-se, com frequência regular, do arquétipo da Terra Prometida. Isso significa entrar em nós mesmos para descobrir o poder por trás dos nossos olhos. Podemos transcender todos os dilemas a partir do poder dos nossos espíritos; esta é uma promessa divina.

Através dessa auto avaliação, você será capaz de desenvolver a habilidade da leitura energética e de sentir orientações intuitivas. Desenvolver essa habilidade requer prática constante - em tempos de crise, até mesmo diária. Esse simples ato de consciência, associado com um compromisso consciente de aprender a partir das suas experiências, enfraquecerá os seus medos e fortalecerá o seu espírito.

Acima de tudo, enquanto estiver aprendendo a linguagem do espírito, estabeleça um código de honra para si mesmo que reflita o conteúdo espiritual da sua biologia. Esta era de consciência não está nos impulsionando meramente para brincar com novas teorias espirituais ou fazer joguinhos mentais que unam a física com o *zen* budismo. Devemos seguir adiante rumo à autodescoberta e à maturidade espiritual, para que estejamos prontos e capacitados para viver uma vida que tenha importância para nós e para aqueles ao nosso redor.

Nós temos a escritura; temos a divindade. Somos a divindade. Somos a igreja, a sinagoga, o *ashram*. Só precisamos fechar nossos olhos e sentir a energia dos sacramentos, das *sefirot*, dos chacras como sendo a origem do nosso poder - como sendo a medida que alimenta nossa biologia. Ironicamente, uma vez que tenhamos percebido o material de que somos feitos, não temos escolha senão viver uma vida espiritual.

Agradecimentos

Devo agradecimentos a muitas pessoas que fizeram parte do processo de escrita deste livro e que apoiaram meu trabalho. Para meu agente, Ned Leavitt, expressei a minha mais profunda gratidão por ter conduzido este projeto e por ser uma pessoa de tanta integridade e capacidade. A minha editora, Leslie Meredith, serei eternamente grata por tanta coisa - o seu infinito otimismo, seu talento refinado, seu espírito caloroso e amigo. Mas terei sempre um lugar especial para ela no meu coração devido à sua capacidade de compreender a visão que eu precisava dar à luz neste livro, especialmente desde que dei uma outra direção para o manuscrito no meio do caminho, e ela foi capaz de abraçar a ideia. Admiro enormemente a sua natureza erudita e a sua dedicação genuína a trazer para o público a obra dos seus autores, a minha inclusive. Meus agradecimentos também para Karin Wood, editora assistente, pelas suas muitas palavras generosas e a sua tremenda eficiência. Também estou num débito profundo com Janet Biehl pelas suas extraordinárias capacidades de edição de cópia. E para a minha editora pessoal, Dorothy Mills, estendo um coração cheio de amor e gratidão, tanto pelo seu apoio profissional quanto pelo seu otimismo. Dorothy tornou-se uma fonte de força e otimismo para mim, e serei eternamente grata ao destino por tê-la me apresentado há tantos anos.

C. Norman Shealy, M.D., Ph. D., foi meu colega de pesquisas durante mais de dez anos. Ele também foi um dos meus amigos mais queridos, um confidente, um conselheiro, um guia. Não acredito que eu estaria fazendo este trabalho hoje em dia se ele não houvesse se tornado uma parte da minha vida.

Agradecimentos nunca serão o bastante por tudo que eu sinto que recebi dele. Para a sua maravilhosa esposa, Mary-Charlotte, que se tornou uma amiga querida e uma parte integral do nosso trabalho, expressei a minha mais calorosa apreciação. E para

Roberta Howard, nossa secretária de habilidade virginiana, a minha sincera gratidão por tudo o que fez para ajudar o nosso trabalho.

A minha vida está cheia de amigos que eu amo e admiro, e cujas vidas e trabalho foram uma constante fonte de inspiração para mim. Christiane Northrup, M. D., uma talentosa médica e escritora, pediu que eu trabalhasse com ela há cinco anos. Desde então, continuamos a aprender juntas, e descobri nela uma fonte de grande humor e energia, assim como uma grande dedicação à medicina holística.

Joan Borysenko, Ph. D., tocou profundamente meu coração com palavras constantes de apoio ao meu trabalho, um sentimento que é mútuo. Mona Lisa Schulz, M. D., Ph. D., uma visionária e mulher brilhante, me deu coragem pessoal quando mais precisava dela, e me ensinou muito sobre o caminho da cura. Ron Roth, um talentoso médico espiritual, e Paul Fundson, um amigo querido, sempre foram a base do meu apoio espiritual, e sempre apreciarei as suas presenças na minha vida, especialmente nas horas mais difíceis, que foram muitas nesses últimos dois anos.

Conheci Clarissa Pinkola Estés, Ph. D., pouco antes de começar este livro. Descobri nela uma amiga para a vida inteira, e estarei sempre grata pelo seu humor, sabedoria, genialidade e profundidade espiritual, assim como o laço de fé que compartilhamos na nossa herança espiritual. E para Tami Simon, a fundadora da Sounds True Recording, estendo um rio infinito de gratidão e amor pelo seu apoio ao meu trabalho, pela sua amizade, pelo seu espírito honorável e pela sua natureza generosa.

Também desejo estender minha gratidão para Élmér Green, Ph. D., o "pai" do movimento do *biofeedback*, que serviu como conselheiro durante este projeto. O Dr. Green é conhecido no mundo inteiro pelas suas contribuições para o campo da consciência humana, e considero uma honra que ele tenha dado o seu apoio durante todos esses anos ao meu trabalho.

Nancy W. Bartlett, que entende tudo de computadores, veio me socorrer continuamente durante a criação deste livro. Agradeço a ela do fundo do meu coração pelas suas muitas viagens à minha casa e pela sua paciência com a minha falta de jeito e minha incapacidade de aprender até a mais simples das instruções de computador. E agradeço à equipe maravilhosa do Danny's Deli por me fornecer minha dose diária de *cappuccino* - sem canela. Vocês nunca saberão o quanto a sua hospitalidade e calor me ajudaram a me sentir novamente em casa na vizinhança em que cresci.

Para M. A. Bjorkman, Rhea Baskin, Carol Simmons, e o resto da equipe da The Conference Works, todo o meu amor. Descobri na sua organização uma qualidade de cuidado que me tocou mais do que posso dizer. Trabalhar com vocês é mais do que um prazer, não só devido à sua genuína preocupação com o meu bem-estar mas também por causa da sua honra e integridade como associados de negócios. Vocês foram uma bênção na minha vida.

E para tantos dos meus queridos amigos, que apenas, e sempre, foram tesouros na minha vida, tesouros que apreciei especialmente durante o tempo em que escrevi este livro, estou eternamente agradecida: Eileen Kee, Susie Marco, Kathy Musker, Reverenda Suzanne Fageol, David Luce, Jim Garrison, Penny Tompkins, Lynn Bell, Carole Dean, Carol Hasler, Ron Roth, Paul Funsden, Tom Williams, Peter Brey, Kaare Sorenson, Kevin Todeshi, John May, Sabine Kurjo, Siska Pothoff, Judy Buttner, Paula Daleo, Fred Matzer, DeLacy Sarantos e muitos outros que tornaram a minha vida uma rica tapeçaria de amizades.

Além disso, estendo uma infinita gratidão às muitas pessoas que deram apoio ao meu trabalho assistindo aos meus *workshops* e palestras. As palavras não podem comunicar a apreciação que sinto por todos vocês que tiveram um papel tão importante para me ajudar a refinar o meu trabalho. Sem o seu entusiasmo e o seu retorno, eu não teria tido a inspiração de continuar a desenvolver e a ensinar este material.

E para as muitas pessoas que eu negligenciei durante esses últimos dois anos devido a uma agenda que me impedia de responder cartas e telefonemas, minhas mais profundas desculpas.

Principalmente, contudo, eu gostaria de reconhecer o amor e apoio que sempre recebi da minha família, principalmente da minha querida mãe. Considero a minha mãe uma das bênçãos diretas de Deus para a minha vida. O seu carinho, amor, força de caráter, coração infinito e energia ilimitada me ajudaram não só a escrever este livro mas a curar a mim mesma. Ela sempre abriu o seu coração às minhas ideias, por mais radicais que elas fossem. Lembrome com carinho das muitas vezes em que discutimos novas ideias sobre Deus que eu tive quando estava na faculdade, às vezes até alta madrugada. Ela nunca desencorajou a minha busca da verdade. E o seu modelo como uma mulher que conhecia o poder íntimo da fé ainda me inspira. O meu irmão Edward, sua esposa Amy, e seus filhos, Rachel, Sarah e Eddie Jr. enchem a minha vida com tanta alegria quanto as minhas sobrinhas Angela e Allison, meu sobrinho Joey, minha cunhada Mary Pat e meu irmão Joseph. Essas pessoas maravilhosas me ajudaram a atravessar tempos muito difíceis, e saber que todos vocês serão sempre parte da minha vida faz com que eu me sinta grata de estar viva. Todos vocês são o "lar" para mim.

E para meus queridos primos, que eu amo tanto, agradeço por vocês sempre me darem apoio e encorajamento, muito embora eu perceba que durante metade do tempo vocês não tivessem ideia do que eu estava fazendo. Foi tão bom saber que vocês acreditavam em mim de modo incondicional. E o mesmo para Marly e Mitch, Chrissy e Ritchie, Pam e Andy, Wanda, Mitchie, padre Len, tia Virginia, para todos os outros, e para minha maravilhosa tia Gen, que recentemente nos deixou para ir para o céu, todo o meu amor. Estou muito grata por termos uns aos outros.

Bibliografia seleccionada

Achterberg, Jeanne. Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine. Boston: Shambhala Publications, 1985.

Assagioli, Roberto. Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques. Nova York: Viking Press, 1971.

Atwater, P. M. H. Coming Back to Life: The After-Effects of the Near-Death Experience. Nova York: Dodd, Mead, & Co., 1988.

Bailey, Alice A. Esoteric Healing. Nova York: Lucis Publishing, 1953.

Becker, Robert O. e Gary Sheldon. The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life. Nova York: William Morrow, 1985.

Bennet, Hal Zina. The Doctor Within. Nova York: Clarkson N. Potter, 1981.

Benson, Herbert e William Proctor. Beyond the Relaxation Response. Nova York: Berkeley, 1985.

Berkow, Robert. The Merck Manual of Diagnosis and Therapy. West Point, Penn.: Merck, Sharp & Dohme, 1982.

Borysenko, Joan. Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism. Nova York: Warner Books, 1993.

. Guilt Is the Teacher, Love is the Lesson. Nova York: Warner Books, 1988.

. Mind the Body, Mending the Mind. Massachusetts: Addison-

Wesley, 1993.

Brennan, Barbara Ann. Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field. Nova York: Bantam, 1987.

. Light Emerging: The Journal of Personal Healing. Nova York:

Bantam, 1993.

Bruyere, Rosalyn L. Wheels of Light: A Study of the Chacras. Arcadia, California: Bon Productions, 1989.

Campbell, Joseph. The Mythic Image. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974.

Terminara, Gina. Many Mansions. Nova York: New American Library, 1978.

Chopra, Deepak. Ageless Body, Timeless Mind: The Quantum Alternative to Growing Old. *Nova York: Harmony Books, 1993.* (ed. bras. Corpo sem idade, mente sem fronteiras, ed. Rocco, 1995.)

Diamond, Harvey e Marily. **Fit for Life.** Nova York: Warner Books, 1985.
Dossey, Larry. **Healing Words.** San Francisco: HarperCollins, 1993.

. Meaning and Medicine: A Doctor's Tales of Break-through and

Healing. San Francisco: HarperCollins, 1992.
. **Space, Time, and Medicine.** Boston: Shambhala Publications, 1982.

Epstein, Gerald. Healing Visualizations: Creating Health Through Imagery. *Nova York: Bantam Books, 1989.*

Feldenkrais, M. **Body and Mature Behaviour.** Nova York: International University Press, 1970.
Gawain, Shakti. **Living in the Light.** San Rafael, Califórnia: New World Library, 1986.
Grof, Christina and Stanislav. **The Stormy Search for the Self.** Los Angeles: J. P. Tarcher, 1990.
Harman, Willis. **Global Mind Change.** Indianapolis: Knowledge Systems, 1988.
Hay, Louise L. **You Can Heal Your Life.** Santa Monica, Califórnia: Hay House, 1982.

Jaffe, Dennis. Healing from Within: Psychological Techniques to Help the Mind Heal the Body. *Nova York: Simon & Schuster, 1980.*

James, William. **The Varieties of Religious Experience.** Nova York: New American Library, 1958.
Joy, W. Brugh, M. D. **A Map for the Transformational Journey.** Nova York: Tarcher/Putnam, 1979.

Krieger, Dolores. The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal. *Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hal, 1979.*

- Kuhlman, Kathryn. / Believe in Miracles. Nova York: Pyramid Books, 1969.*
- Kunz, Dora. The Personal Aura. Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1991.*
- Leadbetter, C. W. The Chakras. Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1974.*
- Liberman, Jacob. Light: Medicine of the Future. Santa Fe: Bear e Co., 1991.*
- Masters, Troy. How Your Mind Can Keep You Well. Los Angeles: Foundation Books, 1983.*
- McGarey, William A. The Edgar Cayce Remedies. Nova York: Bantam Books, 1983.*
- Meek, George W. Healers and the Healing Process. Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1977.*
- Merton, Thomas. The Asian Journal of Thomas Merton. Naomi B. Stone et al, orgs. Nova York: New Directions, 1973.*
- Moody, Raymond A. Com Paul Perry. Coming Back: A Psychiatrist Explores Past-Life Journeys. Nova York: Bantam Books, 1991.*
- The New Holistic Health Handbook, org. Bill Shepherd. Lexington, Massachusetts: Penguin Books, 1985.*
- Orstein, Robert e Cionis Swen. The Healing Brain. Nova York: Guildford Press, 1990.*
- Peck, M. Scott.** People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil. *Nova York: Touchstone/Simon & Schuster, 1985.*
- Pelletier, Kenneth. Mind as Healer, Mind as Slayer. Nova York: Delacorte Press, 1985.*
- Psyche & Symbol: A Selection from the Writings of C. G. Jung, *org. Violet*
- S. de Laszlo. Nova York: Doubleday & Co., 1958.*
- Reilly, Harold J. e Ruth H. Brod. The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy. Nova York: Berkeley, 1988.*
- Reincarnation in World Thought, orgs. Joseph Head e S. L. Cranston. Nova*

York: Julian Press, 1967. Sagan, Leonar A. The Health of Nations. *Nova York: Basic Books, 1987. Schwarz, Jack.* Voluntary Controls: Exercises for Creative Meditation and for Activating the Potential of the Chakras. *Nova York: Dutton, 1978.*

Selye, Hans. The Physiology and Pathology of Exposure to Stress.

Montreal: Acta, 1950. Shealy, C. Norman. The Self-Healing Workbook: Your Personal Plan for

Stress-Free Living. *Rockport, Massachusetts: Element Books, 1993. Shealy, C. Norman, e Caroline M. Myss. The Creation of Health.* *Walpole, New Hampshire: Stillpoint Publishing, 1993. Sheldrake, Rupert. A New Science of Life.* *Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1981.*

Siegel, Bernie S. Love, Medicine and Miracles. *Nova York: Harper-Collins,*

1991.

Simonton, O. Carl e Reid Henson, com Brenda Hampton. The Healing Journey. *Nova York: Bantam Books, 1992. Smith, Huston.*

The Religions of Man. *Nova York: Harper & Row, 1965.*

Stearn, Jess. The Sleeping Prophet. *Nova York: Dobleday & Co: 1967. Weil, Andrew. Health and Healing: Understanding*

Conventional and

Alternative Medicine. *Boston: Houghton Mifflin, 1983.*

Weiss, Brian. Through time into Healing. *Nova York: Simon & Schuster,*

COLEÇÃO ARCO DO TEMPO

Consultoria de Alzira M. Cohen

MEDITAÇÃO — Pam e Gordon Smith VOLTA AO LAR - John Bradshaw A CRIAÇÃO DO AMOR - John Bradshaw QUIRON E A JORNADA EM BUSCA DA CURA -
Melanie Reinhart PAZ A CADA PASSO - Thich Nhat Hanh VIVENDO BUDA, VIVENDO CRISTO - Thich Nhat Hanh
O NOVO DESPERTAR DA DEUSA - org. Shirley
Nicholson, vários autores AS PLANTAS E SU A MAGIA - Jacques Brosse
ANJOS E EXTRATERRESTRES - Keith Thompson A MENTE HOLOTROPICA - Stanislav Grof MULHERES QUE CORREM COM OS LOBOS -
Clarissa Pinkola Estés AS CARTAS DO CAMINHO SAGRADO - Jamie Sams
PLANETAS DE SOMBRA E DE LUZ - Irene Andrieu JOGOS EXTREMOS DO ESPÍRITO - Muniz Sodré MÍSTICA E ESPIRITUALIDADE - Leonardo Boff e Frei Betto
CORPO SEM IDADE, MENTE SEM FRONTEIRAS
— Deepak Chopra O CAMINHO DO MAGO - Deepak Chopra DIGESTÃO PERFEITA - Deepak Chopra ENERGIA ILIMITADA - Deepak Chopra DOMINANDO O VÍCIO - Deepak Chopra SONO TRANQUÍLO - Deepak Chopra PESO PERFEITO - Deepak Chopra AS SETE LEIS ESPIRITUAIS - Deepak Chopra O CAMINHO PARA O AMOR - Deepak Chopra O CAMINHO DA CURA - Deepak Chopra AS VIDAS DE CHICO XAVIER - Marcel Souto Maior O LIVRO DO PERDAO - Robin Casajjian
MENSAGEM DO OUTRO LADO DO MUNDO -
Mario Morgan UM MUNDO ESPERANDO PARA NASCER -
M. Scott Peck O VALOR DA MULHER - Marianne Williamson A CURA E A MENTE - Bill Moyers RUMO AO PONTO OMEGA - Kenneth Ring
CURA ESPONTANEA - Andrew Weil SAUDE IDEAL EM 8 SEMANAS - Andrew Weil DONS DA GRACA - Lone Jensen SEDE DE PLENITUDE - Christina Grof PORTAIS SECRETOS - Nilton Bonder REIKI - Brigitte Müller & Horst H. Giinther MILAGRES DO DIA-A-DIA - David Spangler CESTAS SAGRADAS - Phil Jackson & Hugh Delehanty
ESPERANÇA DIANTE DA MORTE - Christine Longaker
A SABEDORIA DO CORPO - Sherwin B. Nuland O ESPÍRITO DE TONY DE MELLO - John Callanan, S.J.
SEU SEXTO SENTIDO - Belleruth Naparstek REFÚGIO PARA O ESPÍRITO - Victoria Moran AMOR & SOBREVIVÊNCIA - Dean Ornish, M. D. NAO FAÇA TEMPESTADE EM COPO D'AGUA...
— Richard Carlson, Ph. D. NAO FAÇA TEMPESTADE EM COPO D'AGUA NO
TRABALHO - Richard Carlson, Ph. D. EMOÇÕES QUE CURAM - org. Daniel Goleman O TAO DA VOZ - Stephen Chun-Tao Cheng ILLUMINATA
— Marianne Williamson ANAM CARÁ - John O'Donohue O JOGO DAS SOMBRAS - Connie Zweig, Ph. D. E