

A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Melita Denning
e
Osborn Phillips



As pessoas, atualmente, utilizam-se pouco de seu poder criativo. Sabem que ele existe, mas não sabem a maneira correta de usá-lo.

Neste livro, através de uma série de ilustrações e exercícios progressivos, o leitor é conduzido à consciência de que todas as coisas começam na mente e é através dela que surge a possibilidade de transformar em realidade todos os desejos – saúde, poder, sucesso, felicidade, poder psíquico e até mesmo o poder mágico e a realização espiritual.

A Visualização Criativa, ou o Poder de Realização, é uma técnica que mobiliza todos os recursos humanos interiores direcionados para o sucesso; é uma força que está esperando para ser direcionada para objetivos já determinados.

Através da Visualização Criativa é possível abrir os canais das outras dimensões, entrar em contato direto com o Universo e obter inúmeros benefícios por meio desta relação.

Qual é a diferença entre o êxito de uma pessoa e o fracasso de outra?

A essência do Poder do Êxito reside basicamente nas técnicas da Visualização Criativa.

Este livro ensina a desenvolver completamente esta força natural não somente limitando-se a descrever para o leitor coisas maravilhosas, mas fornecendo-lhe as ferramentas necessárias para transformar a própria vida fazendo uso correto das forças do Universo.

A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Melita Denning
e
Osborn Phillips

Tradução
Anna Maria Dalle Luche

Consultoria
Eunice B. Ermel

Edições  Siciliano

Dados de Catalogação na Publicação (CIP) Internacional
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Denning, Melita.

Visualização Criativa / Melita Denning e Osborn Phillips;
tradução Ana Maria Dalle Luche. – São Paulo : Siciliano,
1989,

1. Imagem (Psicologia) 2. Sucesso 3. Visualização
I. Phillips. Osborn. II. Título

89-1437

-153.3
CDD-131

Índices para catálogo sistemático

1. Imagem : Psicologia 135.3
2. Sucesso : Técnicas : Ciências ocultas 131
3. Visualização : Técnicas : Ciências Ocultas 131

Título original: Creative Visualization

© 1980, 1983 by Melita Denning e Osborn Phillips

Direitos exclusivos para a língua portuguesa cedidos à

Agência Siciliano de Livros, Jornais e Revistas Ltda.

Al. Dino Bueno, 492, – CEP 01217 – São Paulo – Brasil

Tradução: Anna Maria Dalle Luche

Revisão: Intertexto Editoração S/C Ltda.

Edições Siciliano 1989

ISBN 85-267-0233 5

É VERDADE...

VOCÊ PODE TER AQUILO QUE DESEJAR!

$$E=MC^2$$

Energia e Matéria são a mesma coisa – o PODER DO ÁTOMO e a PLENITUDE DO UNIVERSO lhe pertencem por *Direito Divino!*

A partir do momento em que você conhecer e aplicar os princípios da Visualização Criativa, bem como os métodos mantidos em segredo até agora, NINGUÉM PODERÁ IMPEDI-LO DE ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO MATERIAL, SUCESSO PROFISSIONAL, DE SAÚDE, FELICIDADE PESSOAL OU DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL.

SOMENTE VOCÊ!

Somente você pode LIBERAR O PODER e FOCALIZÁ-LO PARA TRANSFORMAR SUA VIDA!

Com este livro em mãos você poderá – se estudar e aplicar os princípios contidos – ter aquilo que desejar!

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1

Controle e Direcionamento do Próprio Destino

Todo mundo sabe visualizar, conscientemente ou não. A visualização é criativa. Visualizar para obter o que se deseja. Acionar todos os níveis do próprio ser para cooperar. O místico oriente e o homem das cavernas: imagem, ação, cântico. Uma imaginação fértil? Ligue-a a realidade! Quando se deve falar e quando calar. Como começar. Os devaneios podem ajudar: pense naquilo que você mais deseja! “Enxergar” uma imagem lembrada. Conselhos úteis. Visualiza-se com a mente e não com os olhos. . 18

CAPÍTULO 2

O Círculo da Potência

A tensão antecede naturalmente à ação. Tensão não resolvida é um inimigo, portanto, cultive o relaxamento para obter desenvolvimento interior e saúde física. Um segredo iogue. O Plano de Relaxamento Criativo: instruções completas. O seu eu real é felicidade pura! O “Círculo da Potência”: maior conscientização corporal e relaxamento conduzem a desejos mais efetivos para cada parte, o que conduz a maior conscientização corporal e relaxamento Respiração Rítmica, o acompanhamento necessário para o Relaxamento Criativo. 43

CAPÍTULO 3

Você Tem um Futuro Brilhante!

Organizando seus exercícios de Visualização Criativa. Obter o máximo de ajuda dos níveis sub-rationais da psique, não permitindo, porém, que eles assumam o controle. O Eu Superior é quem deve controlar e direcionar a Mente Racional. Nossa necessidade de reconhecer que somos parte integrante do universo. Planeje com alegria o futuro, cantando! 64

CAPÍTULO 4

O Fluxo de Sustentação da Vida

A fonte real da plenitude precisa ser compreendida para uma Visualização Criativa bem sucedida. Os quatro níveis da existência do homem e do universo: divino, mental, astral e material. Interligação dos níveis. A criação de um canal para a força divina Transcendência das mudanças causadas por meio do astral apenas. Não reprima a invocação de seus poderes superiores em virtude de sentimentos de culpa ocultos. A Ética da Visualização Criativa. Ensinamentos do Novo Testamento. O significado do dinheiro. O Eu Superior. Restaurar-se por meio da força, recarregando-se com ela. 79

CAPÍTULO 5

Fatura Espiritual

Trabalhe com sua única fonte de suprimento espiritual e não com as várias fontes de suprimento material disponíveis. O objetivo visualizado será seu imediatamente: astral, mental e espiritualmente. A realização material está para acontecer! Porque aconselhamos a não visualizar uma fonte de suprimento material. Outros erros a serem evitados. Permaneça sempre alerta quanto à existência de sua fonte de suprimento espiritual! “Quem canta seus males espanta”. 104

CAPÍTULO 6

Os Degraus para o Sucesso

“Não há nada melhor que o sucesso”. Não tente explicar o seu segredo: manifeste apenas o que ele faz por você! A imaginação das outras pessoas irá contribuir para os seus futuros sucessos, *desde que essas pessoas se identifiquem com você*. A Técnica de Carregamento e o Método Mestre: seus usos na Visualização Criativa tanto para ajudar você como outras pessoas. Trabalhar a “Adivinhação Invertida” com a Técnica de Carregamento. 124

CAPÍTULO 7

Pontas da Estrela e Multiplicação

As técnicas menores de Visualização Criativa são menos seguras que o Método Mestre completo, entretanto, são também muito poderosas. O valor especial dessas técnicas enquanto você ainda precisa de prática no Trabalho de Fundação. Benefícios da Técnica da Estrela incluem a abertura para novas oportunidades. A Técnica da Estrela e como utilizá-la. O que acontece quando você já tem uma parte daquilo de que necessita mas que não é totalmente adequado? O “segredo” examinado. A Técnica da Multiplicação. 154

CAPÍTULO 8

Atreva-se a Ser Poderoso!

A Visualização Criativa para objetivos mais complicados de serem visualizados. Estabeleça uma escala de valores – internos e externos – em medidas iguais para poder usufruir o melhor das duas partes! Valores especiais do Relaxamento Produtivo. Programa para romper com alguns hábitos, como por exemplo, parar de fumar. A Visualização Criativa para ativar a memória: discursos, decorar textos e fatos. Memorização de palavras versus memorização de significados. O que é artifício? Aniversários de

família – astrologia elementar pode transformar “palavras” em “significados”. 176

APÊNDICE

A

Finalizando um Processo de Visualização Criativa

Freqüentemente, sempre que um objetivo da Visualização Criativa tenha sido suficientemente alcançado e a mente consciente se prepara para atingir um outro, a natureza instintiva e emocional o acompanhará. Por que nem sempre isso acontece? A técnica para finalizar efetivamente um processo de Visualização Criativa é fundamental. Utilização apropriada dessa técnica para impedir a visualização de uma imagem criada involuntariamente. 204

B

Ajude Outras Pessoas a Enxergarem Aquilo que Você Vê

É necessário que você ajude outras pessoas a verem o que você vê e trabalhar nisso. Professores, padres, pregadores, políticos, advogados, conferencistas, oradores e muitos outros para quem essa habilidade é fundamental no desempenho de suas funções, precisam começar a tornar-se dinâmicos e positivos ao máximo por meio do “Relaxamento Produtivo”. Não “perturbe” o quadro que você está tentando fazer. As pessoas conseguem bloquear o nível racional, mas não conseguem bloquear a natureza emocional e instintiva. Como fazer para que o escutem. A ética da persuasão. Como a persuasão anti-ética pode falhar. O que visualizar e como comentar a respeito. 211

C

A Luz Clara do Conhecimento

Textos antigos para auxiliar no aprendizado e contribuir para a motivação da Visualização Criativa. 224

D

A Visualização Criativa na Oração e na Adoração

A Visualização Criativa ocorre mais facilmente em pessoas que seguem religiões com imagens pré-estabelecidas. Como desenvolver os próprios rituais de oração e adoração. A ligação entre a imagem e o espírito. A edificação do seu altar. Etapas para desenvolver o ritual de oração. Utilização de um ser intermediário. Fixar a atenção numa divindade específica. 231

E

Mantendo a Boa Saúde

Você pode se utilizar da Visualização Criativa para ajudá-lo a manter a boa forma e a saúde. Controle de Peso. Sono tranqüilo e reparador. O inconsciente é um instrumento que deve ser controlado e direcionado pelo consciente. A respiração correta é essencial. 240

INTRODUÇÃO

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA!

O que é?

Antes de respondermos, gostaríamos de assegurar-lhes que a Visualização Criativa não é difícil de realizar. Na verdade, todos nós a fazemos, embora a maioria das pessoas a faça de forma negativa, obtendo, assim, maus resultados. O mais difícil já foi feito há muito tempo atrás – no processo de evolução desse surpreendente, poderoso e maravilhoso complexo que chamamos de ser humano.

Muito se fala sobre a “utilização eficiente de nossos recursos naturais”, e, no entanto, utilizamos muito pouco nosso próprio potencial – *somos o complexo de recursos mais subutilizado imaginável!* Possuímos um fantástico computador dentro de nós: o cérebro e além dele, temos a própria Consciência. Somos uma parte orgânica do Universo infinito. Nós, seres humanos, temos tanto dentro de nós que é errado dizer que utilizamos “apenas 10% de nosso potencial”. A verdade é que nem mesmo essa porcentagem chegamos a utilizar... talvez 10% de nossa real capacidade fosse a medida padrão para uma pessoa relativamente *bem sucedida* hoje em dia. Porém, e infelizmente, a grande maioria utiliza-se de bem menos que essa já insignificante porcentagem, justamente por esse motivo a grande maioria *não é bem sucedida na vida!*

O que queremos dizer por “sucesso”? Evidentemente, não estamos nos referindo apenas à riqueza material, ou à posse de tudo aquilo que desejamos. Quando dizemos “sucesso” estamos falando em viver a vida em sua plenitude e significado, uma vida na qual seja possível alcançar realmente tudo aquilo que se deseja, seja com relação à saúde, ao equilíbrio emocional, à segurança, ao casamento ou relacionamentos, à situação financeira, aos estudos, à realização artística ou intelectual, uma promoção dentro da empresa para chegarmos a um posto de comando, ou mesmo um novo emprego que implique numa vida melhor. Enfim, tudo o que queremos para nos tornarmos realmente a pessoa que desejamos ser.

O que é a Visualização Criativa? Podemos defini-la como o “Poder do Sucesso”. Significa ter uma idéia, ou uma *imagem* daquilo que queremos *criar*, reconhecendo que para podermos atingir os nossos objetivos – quaisquer que sejam - precisamos imaginar a nossa realidade presente transformada em algo que desejamos muito, para só *então* conseguirmos a *transformação almejada!*

Podemos também afirmar que a Visualização Criativa é aquilo que distancia o ser humano de outras formas de vida para quem o sucesso é uma questão de sobrevivência.

Da mesma maneira, temos condições de administrar individualmente o nosso próprio destino, aceitando-o como uma responsabilidade pessoal. Viver bem e confortavelmente jamais poderão tornar qualquer pessoa rica ou segura. Roubar poderá lhe trazer algum dinheiro por algum tempo; porém, a pessoa terá muito mais problemas para conseguir enfrentar as necessidades do dia seguinte. É como comer o grão de milho para matar a fome daquele momento, mas quem assim o faz, certamente não disporá mais da semente para a plantação da próxima safra.

Entretanto o sucesso é muito mais do que a mera sobrevivência! Todos nós temos muitos objetivos – quase todos mensuráveis – tanto em termos materiais como espirituais, muito acima do nosso nível de sobrevivência. Podemos desejar “coisas”, podemos desejar respeito, admiração, beleza, reconhecimento profissional, bons cargos e segurança. Podemos desejar amor, um companheiro, um filho, amigos. Estamos sempre em busca de novos conhecimentos, novas técnicas e poderes. Poderemos, então, organizar nossos objetivos de forma escalonada, como uma escada, começando com degraus menores e subindo para os maiores, sendo que cada degrau é a base para o próximo. Podemos fazer um plano ou um gráfico, para o acompanhamento de cada um dos níveis de realização. Tudo isso faz sentido e o leitor deverá fazer um exame detalhado de todos os seus objetivos, colocando-os no papel.

Contudo, o sucesso é bem mais que a realização de um objetivo após o outro. Existe também o que por vezes o que chamamos “Fator Sorte”, ou seja, oportunidades de êxito. O desejo é uma forma de energia, uma espécie de “eletricidade emocional”, digamos assim. A partir do momento em que alimentamos algo com eletricidade esta sempre gera um campo magnético. Porém, isso pode ocorrer de duas maneiras.

Certa vez, um Presidente americano disse: “A única coisa a se temer é o medo”. O medo atrai exatamente tudo o que não queremos! O medo é uma emoção muito forte e sua energia, ligada à imagem daquilo que se teme, cria todas as circunstâncias para que aconteça exatamente o que não desejamos.

Por exemplo: é muito simples poder andar sobre uma prancha de madeira colocada sobre o chão. Mas, coloque essa mesma prancha sobre duas cadeiras ou entre duas muretas, ou mesmo como uma pinguela sobre um riacho, a imagem da

queda será tão forte que a pessoa acaba por cair. Entretanto, sob hipnose, a imagem da queda é substituída pela “ilusão” de que a prancha está colocada sobre o chão, o que fará com que a pessoa não caia.

Porém o “Fator Sorte” implica em muito mais do que simplesmente se ter a capacidade de “criar ilusões” para si mesmo! À medida em que esse fator for sendo comparado e contrastado com as técnicas para se alcançar com êxito objetivos específicos – técnicas essas que serão descritas e ensinadas ao longo do livro o leitor verificará que a sorte nada mais é do que a dinâmica positiva – que também será detalhada no livro – a qual costumamos chamar de “autoconfiança”, ou “equilíbrio, ou mesmo “sucesso”. Nessa dinâmica está incluída a “auto-imagem positiva”, na qual a pessoa se vê exatamente como o tipo de pessoa que ela deseja ser, vive o tipo de vida que quer, com saúde, dinheiro, sucesso, felicidade, beleza, cercada de amigos e de *oportunidades*. O velho ditado de que a oportunidade bate apenas uma vez à sua porta não traduz a realidade. Uma pessoa bem sucedida atrai sempre mais oportunidades. Entretanto, as chances são como um campo que deve ser preparado, cultivado e cuidado para que a colheita seja farta e traga lucros. Surpreendentemente, o Fator Sorte irá sempre funcionar como “repelente” contra os prejuízos ou fracassos. A sorte é a AURA ou o “Campo de Força” dentro do qual é criada uma atmosfera especial.

Qual a diferença entre o êxito de uma pessoa e o fracasso de outra? Existem pessoas finíssimas e fracassadas, o que demonstra que o sucesso não é uma questão de educação ou de criação. Existem pessoas de famílias ótimas que são um fracasso na vida, enquanto que existem outras, muito bem colocadas provenientes de famílias péssimas, ou seja, novamente, não se trata apenas de uma questão de “nível social” ou dos “contatos” que elas tenham. Algumas

peças não conseguem vencer em nenhuma empreitada de suas vidas, não obstante os contatos ou as influências que venham a receber até das mais altas esferas sociais ou governamentais.

Também existem pessoas que são muito bem sucedidas em suas vidas, superando dificuldades, obstáculos e até deficiências físicas, mesmo quando já fracassaram anteriormente. Existem também, pessoas que se dão bem em tudo que fazem, que jamais enfrentam um fracasso ou uma desilusão. Por vezes, a magnitude do seu sucesso é tão grande, ou sua “sorte” é tão surpreendente que acreditamos serem pessoas abençoadas.

Tais pessoas são aquelas que “acreditam em si mesmas” e naquilo que fazem. A visão que elas têm das coisas é tão ampla que acaba, muitas vezes, abrangendo um povo, um país e até mesmo o mundo.

Independente daquilo que possa parecer, a essência do PODER DO ÊXITO reside basicamente nas técnicas de Visualização Criativa descritas neste livro. Ao admitirmos que todos nós possuímos um potencial muito maior do que aquele que utilizamos, poderemos afirmar que a Visualização Criativa é uma técnica para a mobilização de nossos recursos interiores em direção ao sucesso.

Dentro de cada ser humano existe um motor muito possante, porém pouco utilizado. Existe um incrível computador dentro de nós que opera em sua capacidade mínima. Também temos internamente um grande dínamo, que por sua vez, produz apenas uma pequena fração da energia que poderia na realidade fabricar. Além disso, dentro do ser humano existe o “programador”, com condições de colocar tudo isso em funcionamento para atingir aquilo que desejamos. A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA É O CANAL

QUE FORNECE AS INSTRUÇÕES PARA O PROGRAMADOR.

Geralmente, raciocinamos em termos tridimensionais. Às vezes, conseguimos pensar, no máximo, em quatro dimensões. A verdade, porém, é que estamos vivendo num Universo multidimensional e é a partir dessas outras dimensões que conseguiremos atrair as oportunidades para o sucesso. A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA É O MÉTODO PARA ABRIR OS CANAIS DESSAS DIMENSÕES, QUE NOS TRARÃO TODO O BEM-ESTAR DO UNIVERSO!

Este livro se propõe a fazer mais do que apenas “descrever coisas maravilhosas” ao leitor. Faz mais do que simplesmente dizer que a felicidade e o sucesso estão ao alcance de todos, bastando para isso apenas “ter fé” ou pensamento positivo. Com uma série de exercícios fáceis, sua mente se programará para traduzir todos os seus desejos em realizações pessoais, concretas, o leitor será capaz de MUDAR A PRÓPRIA VIDA!

Nós, os editores, queremos compartilhar dos sucessos e das vitórias de nossos leitores. Queremos saber de que maneira a Visualização Criativa mudou suas vidas, oferecendo-lhes realizações e felicidade. Convidamos, então, o leitor a nos escrever contando-nos de suas experiências. Talvez a sua história possa servir de exemplo e de estímulo para outras pessoas, uma vez que as suas realizações ajudam a criar um padrão de realização para os outros. O sucesso de cada pessoa multiplica as oportunidades de êxito para todos nós. Não podemos nos esquecer que o Universo é infinito e que sempre que utilizarmos as técnicas da Visualização Criativa, o bem-estar alcançado não será subtraído daquele reservado a outra pessoa; ao contrário, ele será acrescentado às realizações materiais de todos.

A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA COLOCA O UNIVERSO A SEU SERVIÇO. Utilizando as técnicas de Visualização Criativa aqui fornecidas, o leitor terá condições de estabelecer uma relação positiva com a dinâmica do Universo. Cada ato criativo coloca você em maior harmonia com a “Força” que está por trás de tudo que existe.

Que a Força esteja com você!

Carl Lewellyn Weschker

1

PONTOS DE ESTUDO

A Visualização Criativa é um dom natural presente em todo ser humano.

1. Se utilizada com sabedoria e atenção, a Visualização Criativa **PODE TRANSFORMAR SUA VIDA!**
2. Quase todos nós praticamos a Visualização Criativa – todo o tempo, mas, por não a praticarmos consciente, efetiva e benéficamente, ela acaba por se tornar, quase destrutiva, trazendo “azar” ao invés de “sorte”!
3. Uma grande parte do Poder Criativo da Mente é desperdiçado em virtude dos conflitos internos, dos desejos não resolvidos, dos instintos principalmente por causa dos temores desconhecidos, que nos afastam do êxito.
4. Para liberar esse poder natural a fim de realizar seus desejos, você precisa conciliar todas as faculdades, os sentidos e o cérebro propriamente dito, eliminando todas as “barreiras interiores” que impeçam a realização dos seus objetivos.

- a. Unidade requer um método que deverá:
 1. Ser controlada por sua *Mente Racional*.
 2. Apelar para as suas *Emoções*.
 3. Ser aceita por seus *Instintos*.
 4. Solicitar o auxílio dos seus *Sentidos Físicos*.

(Para facilitar pense em termos da sigla REIS – Racional, Emoções, Instintos e Sentidos, para criar condições que permitam a realização de seus objetivos).

5. O Primeiro Requisito do método é similar ao “devaneio” e é utilizado para DESPERTAR A NATUREZA EMOCIONAL.

- a. O Primeiro Requisito é destinado a:

1. Imaginar o objetivo desejado.
2. Ampliar o objetivo imaginado com uma ação física ou imaginária, *unindo dessa forma o mundo interno ao externo*.

- b. Essa atividade deverá ser acentuada pelos itens abaixo:

1. Silêncio – não dissipe as energias internas ao falar a respeito desse seu trabalho interno.
2. Visualizando coisas diretamente ligadas ao seu objetivo, enxergando-as da maneira como elas deverão ser.
3. Sentindo antecipadamente a satisfação emocional do objetivo a ser alcançado.

1

CONTROLE E DIRECIONAMENTO DO PRÓPRIO DESTINO

As pessoas conversam o tempo todo, em todos os lugares e é muito comum escutarmos diálogos ou conversações como as que fornecemos agora:

— O Cláudio? Ah sim, ele está ótimo. Bem, mas você sabe, ele sempre soube o que quis. Está trilhando os passos do pai direitinho, e está inclusive fisicamente ficando cada vez mais parecido com o velho.

Ou então, uma jovem conversando numa roda de amigos:

— Estou delirando com a proposta. É simplesmente fantástica. Bem, mas vocês sabem', eu sempre me imaginei trabalhando nisso. Desde o começo eu sabia e dizia para mim mesma, "É isso que eu quero!" É claro que tinha que dar certo!

Enquanto, ouvimos também alguém dizendo:

— Agora está tudo bem, mas eu ainda não estou acreditando. A família está bem, eu estou bem, as coisas vão indo bem lá no trabalho, mas você me conhece. Sabe que eu não dou sorte. Escreva o que estou lhe dizendo, sei que a qualquer momento alguma coisa ruim vai me acontecer!

Na realidade, todos esses diálogos são muito comuns em qualquer circunstância, pois descrevem uma série de opiniões. Contudo, revelam, também, um fator muito interessante. *Consciente ou inconscientemente, bem ou mal intencionadas, muitas pessoas – na verdade a maioria – realizam a Visualização Criativa o tempo todo.*

Esse livro irá mostrar e ensinar, com detalhes, como realizar a Visualização Criativa de maneira:

CONSCIENTE
EFETIVA
BENÉFICA

de forma a melhorar sua vida atingindo os objetivos pessoais desejados.

O leitor aprenderá um método dirigido e extremamente valioso para fazer algo que pertence à natureza de todo ser humano. Controlado e direcionado por sua consciência, esse método lhe trará **UM PODER ENORME E PROGRESSIVO PARA CONTROLAR E DIRECIONAR O PRÓPRIO DESTINO!**

Você aprenderá também como evitar a realização Criativa, quando por exemplo você já obteve o suprimento desejado para alcançar um determinado objetivo, ou no

momento em que você deverá se concentrar em algo que lhe causa medo.

DESDE OS PRIMÓRDIOS DOS TEMPOS, QUANDO COMEÇARAM A SURGIR AS EVIDÊNCIAS DO RACIOCÍNIO HUMANO, QUE, POR SUA VEZ, FORAM TRANSMITIDAS ATRAVÉS DAS CRENÇAS RELIGIOSAS, A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA É A TÉCNICA MAIS EFICIENTE PARA A AUTO-REALIZAÇÃO DENTRE TODAS AS CAPACIDADES DO HOMEM. O escopo abrange desde o mais simples desejo do homem primitivo, ou seja, a caça que lhe oferecia a carne para a sobrevivência, até os desejos mais sublimes dos místicos orientais, que se resumem em não desejar absolutamente nada. Em qualquer um dos casos, a resposta é sempre a mesma: descubra – e veja – que aquilo que você deseja já é seu, E ELE JÁ SERÁ SEU.

Existiram instâncias – nos mais variados níveis da necessidade – onde a conscientização daquela verdade ocorreu simultaneamente total e completa, e por isso, nenhum outro esforço se fez necessário. Na maioria das vezes, entretanto, e para a maioria das pessoas, exige-se algo para a consecução do objetivo desejado. *Contudo, isso não se deve a nenhum tipo de “destino” aleatório, ou em virtude de alguma lei do universo.* Isso ocorre simplesmente porque nós, seres humanos, somos criaturas extremamente complexas. O intelecto, as emoções, os vários níveis da psique e o próprio sistema nervoso, caminham em direções diferentes. Contudo, a despeito dessa grande desigualdade de rumos de nossas funções, quase todos temos certeza de que queremos isto ou aquilo, de que precisamos disto ou daquilo outro, seja a nível material ou espiritual. Então, é necessário colocar *todos* os níveis da psique, além dos sentidos físicos e do cérebro, em sintonia, para que o objetivo seja atingido.

Essa sintonização pode demorar algum tempo, e ao ser realizada, poderá ocorrer uma espécie de inércia, ou mesmo de oposição externa, que deverá ser superada e que, sabemos, **SERÁ SUPERADA**. “Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”, diz o ditado, até mesmo da frieza do asfalto, por vezes brota uma flor. Tudo aquilo que não tem significado deve ser direcionado para um propósito divino.

Então, de que maneira você poderá estabelecer a harmonização – suave e eficiente – de todos os níveis do seu ser dirigindo-os de forma coesa e ordenada para aquilo que você deseja? Como elaborar um método que consiga:

Ser controlado pela *Mente Racional*

Apelar para as *Emoções*

Ser aceito pelos *Instintos*

Solicitar o auxílio dos *Sentidos Físicos*

Existem várias maneiras, uma vez que os sentidos físicos consigam ser acionados por meio dos *Sons (Palavras)*, ou pela *Ação Corporal*, por exemplo, os quais serão apresentados mais adiante. O primeiro e mais importante sistema para solicitar o auxílio dos sentidos físicos está diretamente relacionado com a *Visão*.

É através da Visão que as pessoas vêm conseguindo se desenvolver nas técnicas para obtenção daquilo que precisam, embora de um modo geral, e apropriadamente, isso é reforçado por uma outra ação a nível material.

Cabe aqui uma observação, pois afinal de contas, é nesse nível material que você precisa que seus desejos sejam realizados, uma vez que vivemos no mundo material. Mesmo

que uma pessoa não deseja nada mais “além de ir para o céu depois de morrer”, ela está formulando esse desejo no mundo material e, na verdade, todas as religiões são unânimes em afirmar que assuntos dessa natureza devem ser determinados enquanto vivemos aqui na terra.

Vamos, nesse momento, retornar às considerações sobre os nossos dois exemplos extremos: O místico oriental que deseja apenas não desejar nada, e o homem primitivo que deseja a carne para a refeição seguinte da família, Uma vez que existe tão grande diferença entre os desejos de cada um, será que existe muita diferença na maneira com que esses desejos são concretizados?

Absolutamente! Os dois seres humanos pretendem (em níveis diferentes e em circunstâncias distintas) a realização de sua natureza humana.

Com certeza, os detalhes diferem, *mas os métodos básicos são os mesmos*. O oriental, com seus símbolos ou imagens daquilo que deseja conseguir, utiliza-se da meditação para imprimir nas células do cérebro a imagem. Além da meditação propriamente dita, entoa certos cânticos ou “mantras” para conduzir sua mente na mesma direção, através do sentido da audição.

Por sua vez, o homem primitivo, executava, com extrema precisão, desenhos de animais que queria abater. Existem evidências de que além dos animais, o homem das cavernas desenhava lanças em movimento, para que a *ação física adequada* fosse trazida para o plano real. Não sabemos se os homens primitivos tinham o hábito de entoar cânticos, ou mesmo se emitiam sons, pois não existem provas para isso. Porém, se estabelecermos uma comparação com as tribos primitivas remanescentes na África e em outras regiões do mundo, poderemos concluir que sim. Existe na França, uma famosa coleção de pinturas pré-históricas, de onde se destaca

uma que retrata a figura de um mago, usando uma cabeça de animal como máscara e aparentemente dançando. Outro exemplo da mímica física e ações especiais, que operavam em benefício de toda a comunidade.

Por que razão essas ações criativas – a imagem, a ação e o cântico – vêm sendo utilizadas pelos povos das mais diferentes regiões e culturas do mundo com os mais variados objetivos por milhares e milhares de anos?

PORQUE ELAS FUNCIONAM. PORQUE LEVAM AO RESULTADO DESEJADO, ALINHANDO CADA NÍVEL DO INDIVÍDUO COM O DESEJO, DE TAL MANEIRA QUE NÃO EXISTEM OBSTÁCULO PARA A SUA REALIZAÇÃO.

QUANDO NÃO EXISTEM BARREIRAS QUE IMPEÇAM AQUILO QUE DESEJAMOS, CERTAMENTE ATINGIREMOS, ATRAINDO-O ATÉ NÓS DA MESMA MANEIRA QUE O ÍMÃ ATRAI O FERRO!

Isso é verdadeiro independente daquilo que queremos, seja ele um poder interior, uma habilidade, um objeto material, uma informação, alguém para nos ajudar numa empreitada, para nos amar, ou tudo isso em momentos diferentes.

Uma imaginação fértil e a capacidade para o “devaneio” (ou sonhar de olhos abertos) servem e deveriam ser mais utilizadas, para a obtenção de seus objetivos; mas nem sempre essas características são necessárias para o sucesso e tampouco representam uma garantia para a realização eficiente da Visualização Criativa. *O “know-how” é fundamental.* Algumas pessoas já o têm naturalmente, outras, adquirem-no por meio da própria intuição, mas **NEM TODA A VISUALIZAÇÃO É CRIATIVA**, e se não encontrarmos, ou aprendermos os sistemas para *conectar o*

nível interno ao externo para aquilo que estamos tentando fazer, nem mesmo a imaginação mais fértil poderá nos auxiliar.

Thomas Chatterton, um inglês que viveu no século 18, desde criança notabilizou-se por sua mente ágil e imaginação vívida. Criou para si um mundo de sonhos, com personagens históricos e imaginários, que resultaram numa obra poética de conhecido valor. Começou a escrever prosa para várias revistas e ao completar dezessete anos, mudou-se de Bristol para Londres. Um famoso político e escritor da época, Horace Walpole, escreveu a respeito de Chatterton: “Não consigo acreditar que exista alguém tão genial quanto ele”. Além de seu estilo próprio de “poesia antiga”, Chatterton ficou famoso também por suas críticas e sátiras a respeito dos costumes de sua época. Entretanto, por mais estranho que pareça, esse escritor privilegiado jamais conseguiu ganhar dinheiro, morreu na miséria antes dos dezoito anos, deixando uma lacuna lamentável no universo literário da Inglaterra.

Sem dúvida nenhuma, essa tragédia pode ser atribuída a vários fatores externos, como por exemplo, o pagamento de uma de suas peças literárias só foi efetuado após sua publicação. Um outro trabalho foi rejeitado pelo editor devido ao estilo, tendo sido publicado muito tempo depois. Enfim, todos esses incidentes não podem ser descritos como graves ou raros, mas para Chatterton, tudo aconteceu de uma só vez e com tanta intensidade que ele não teve estrutura para suportar tudo.

Ao analisarmos as causas internas dos acontecimentos, no entanto, poderemos ver que pelas fantasias pseudo-históricas de sua poesia, como também pela sátira brilhante de sua prosa, Chatterton empregou toda sua imaginação em sua obra, mas não utilizou-a para ligá-lo ao mundo que o cercava; ao contrário, usou-a para desligar-se dele. Os

modelos por ele escolhidos, assim como seus heróis, eram pessoas com sólidas estruturas familiares, para quem escrever era uma atividade paralela, da qual não dependiam financeiramente. Isto não implica em que a pessoa deva abrir mão de seus ideais ou de ser original. Significa apenas que você deve manter a imaginação presa à realidade, ou seja, À REALIDADE ESPIRITUAL, À REALIDADE RACIONAL, À REALIDADE EMOCIONAL E À REALIDADE MATERIAL.

Significa também que você deve sempre planejar o equilíbrio naquilo que decidir visualizar. Voltaremos a esse assunto mais adiante.

VISUALIZE DE
MANEIRA CONSCIENTE E CONTROLADA E VOCÊ
ESTARÁ ASSEGURANDO
O SEU SUCESSO.

Tal como em muitas outras práticas com as faculdades interiores, não é aconselhável que outras pessoas saibam acerca do seu interesse real nesses assuntos. (Na realidade, não se deveria dizer nada a ninguém, a menos que essa pessoa, ou pessoas sejam de sua absoluta confiança e com as quais você se identifique completamente e, nesse caso, você também deverá se conscientizar de que em algum momento posterior à sua revelação, essa pessoa, ou pessoas irão comentar a respeito com outras pessoas). Excetuando-se o prejuízo que poderia ser causado em seu trabalho interior, em virtude das coisas que as outras pessoas lhe dizem, e especialmente nos estágios iniciais do seu desenvolvimento, *e até mesmo em virtude daquilo que as pessoas pensam, VOCÊ*

estará trabalhando quase que exclusivamente com o seu pensamento, não é certo? Justamente por esse motivo, é preciso precaver-se contra a dispersão da sua atividade pelo simples fato de comentar a respeito do que está fazendo.

Geralmente, quando nos perturbamos, ou ficamos excitados ou perplexos por algum motivo, a maneira mais rápida de se acalmar é falar a respeito daquilo que se está sentindo. Ao longo do tempo, isso pode ser benéfico ou não, dependendo do tipo de pessoa com quem se fala sobre o assunto, mas, de qualquer maneira, ao menos naquele momento a sua forma de pensamento e a sua emoção de dissiparão. Portanto, fique atento e preste muita atenção às imagens e aos pensamentos da Visualização Criativa, especialmente àqueles que você não deseja dissipar: **GUARDE-OS SOMENTE PARA VOCÊ, TAL COMO MANTERIA GUARDADO A SETE CHAVES UM OBJETO COBIÇADO POR TODOS MAS QUE PERTENCE APENAS A VOCÊ!**

Veja bem, apenas o trabalho que você executa a nível interno é que precisa ser preservado; aquilo que você pratica a nível externo pode ser visto por qualquer um, e se as pessoas prestarem atenção, poderão até mesmo imaginar que compreendem o que você está fazendo. Que diferença isso pode fazer, desde que o resultado desejado seja obtido de maneira satisfatória?

Um exemplo: Um jovem trabalhava numa pequena indústria mecânica na linha de produção de tornos, moinhos industriais, fresas e outros equipamentos. Ele queria muito poder trabalhar na fabricação dos grandes tornos, o que lhe daria, além de um bom aumento de salário, muito mais prestígio e “*status*” dentro da empresa. Infelizmente essa era a ambição de todos os outros que com ele trabalhavam naquela seção.

O nosso jovem, todavia, não se contentou em simplesmente ambicionar aquele cargo. A mãe do rapaz tinha algum conhecimento sobre mentalização e, embora ele não tivesse prestado muita atenção às técnicas que ela tentava lhe transmitir, conseguir guardar alguns dados muito valiosos a respeito. Começou, então, a observar com redobrada atenção tudo aquilo que os experientes torneiros faziam durante a montagem dos tornos gigantes. Anotou todos os movimentos daqueles homens até os mínimos detalhes. Sempre que tinha uma chance, aproveitava a folga dos colegas, ou quando estavam almoçando, para ir até perto dos tornos e observar tudo ao redor, desde os equipamentos propriamente ditos até as peças e ferramentas utilizadas na montagem e até mesmo os bancos onde os operários sentavam. *Porém, isso não foi tudo.*

Redobrou os cuidados que normalmente tomava no desempenho de suas tarefas, tornando-se ainda mais eficiente e, a cada pausa no trabalho (e essa foi a parte secreta de sua operação), o rapaz fechava os olhos por alguns momentos e se ENXERGAVA trabalhando num daqueles tornos gigantes, realizando com pleno domínio e segurança, todos os movimentos que havia observado seus colegas realizarem, girando as roldanas, empurrando e soltando alavancas e embreagens que controlavam o equipamento pesado. Consegui ver as cabeças dos pistões saindo da cortadora, bem como uma porção de outras peças que ele queria fazer.

Passadas algumas semanas, ocorreu que, por uma série de circunstâncias, surgiu uma oportunidade para que alguém fosse colocado temporariamente naquela seção. Essa seria uma oportunidade para aprender e ser futuramente reconhecido como operador de torno. O nosso jovem, sem dúvida, ofereceu-se para preencher a vaga. Tempos depois, seu superior lhe disse:

— O fato decisivo para sua transferência e promoção foi a sua confiança em assumir os controles. Você se sairá muito bem, *e não estou nem um pouco surpreso*. Por várias vezes, flagrei você observando atentamente a operação desse turno.

O exemplo seguinte é um pouco mais complexo: Uma jovem queria demonstrar poder morar fora de seu país, embora não visse diante de si nenhuma possibilidade real para que isso ocorresse. Como esse projeto era muito importante, a nossa jovem começou a praticar a Visualização Criativa com a técnica da Estrela (descrita no capítulo 7). Algum tempo depois, a jovem teve uma chance de passar umas férias em outro país, não muito distante do seu próprio. Contudo, ela não desanimou. Aceitou a proposta, pois aquilo já era o começo de algo maior.

Durante aquelas férias, a moça conheceu muita gente e trocou endereço com várias pessoas. Muitos desses “amigos de viagem” sumiram, como é de se esperar. A jovem, entretanto, não desistiu da prática da Estrela e no ano seguinte, de repente, ela recebeu uma carta de uma daquelas pessoas distantes. Era a carta de uma senhora que havia recebido uma bela soma de dinheiro e desejava aproveitá-la da melhor maneira possível, ou seja, viajando, mas não tinha vontade de ir sozinha. Ao se lembrar de como a jovem era apaixonada por viagens, decidiu escrever-lhe e convidou-a para irem juntas...

Assim aconteceu novamente. Nem tudo deu certo. Durante a viagem, surgiram sérios desentendimentos entre as duas, levando a senhora a abandonar seu projeto de férias e interromper a viagem naquele ponto, retornando ao seu país de origem imediatamente. A jovem, porém ficou e quando percebeu, já estava trabalhando e morando no país de seus sonhos! *Se ela tivesse realizado esse desejo um ano antes,*

quando saiu de férias por sua conta, certamente não teria conseguido permanecer lá.

Um aspecto interessante a respeito da visualização é que ela lhe oferece a oportunidade de visualizar inúmeras coisas relacionadas ao seu desejo, pois não é apenas o seu objetivo que você deverá visualizar. O segredo é que quanto mais claras forem suas idéias a respeito daquilo que você está fazendo, muito melhores serão os resultados de sua visualização. Descrevemos agora uma experiência que poderá ser-lhe muito útil:

Tente agora visualizar, ou ao menos, pensar em algo concreto que você conhece, com opõe exemplo, uma casa numa rua pela qual você costuma passar sempre, ou então, um monumento famoso (O Cristo Redentor, ou a Torre de Pisa) de sua cidade ou que você já tenha visto inúmeras vezes em fotos ou cartões postais, ou quem sabe, uma serra, ou montanha da qual você particularmente se lembra. É importante que isso seja fácil de ser recordado, mesmo levando-se em conta que nesse estágio do aprendizado você ainda não seja capaz de “vê-lo”.

Se quiser refrescar a memória antes de tentar, uma foto ou um quadro contribuirão muito para que a imagem visualizada seja clara.

Feche os olhos e tente “vê-la” o mais claramente possível. Se, por acaso, nesse estágio, você ainda não conseguir ver a imagem nos mínimos detalhes, sabemos que você será capaz de, pelo menos, vislumbrar os seus contornos. De qualquer forma, tente produzir uma imagem que não exceda a dimensões de uma caixa de fósforos.

A partir do instante em que você conseguir firmar um contorno, ou ao menos, *ter a sensação de estar perto do objeto que você está visualizando naquele momento*, que

pode parecer estar diante dos seus olhos, ou então flutuando em algum ponto dentro de sua cabeça. Isso agora não tem importância! *Ainda com os olhos fechado*, levante um dedo e traga-o até você, *tentando tocar o centro de seu quadro mental com ele*. Faça esta experiência como se você estivesse olhando um binóculo, ou num telescópio e assim, ao tocar a lente com o dedo, você estaria manchando e obstruindo a cena.

Você deverá sentir a ponta do seu dedo tocando a sua testa. Onde? *Geralmente na área logo acima do nariz, entre as sobrancelhas*.

Repita a experiência, assegurando-se de que tocou o ponto certo, *pressionando forte o local com a ponta do dedo por cerca de trinta segundos*, de tal maneira que você ainda esteja consciente do ponto exato depois de ter retirado o dedo.

Neste momento, você acaba de fazer uma descoberta muito importante. Ao praticar a visualização, segundo as várias técnicas descritas neste livro, você irá descobrir que ficará muito mais fácil, conveniente e eficiente para você atingir os seus objetivos, *se desde o início você souber onde está “colocando” o seu quadro*.

Preste atenção às pessoas ao seu redor, Toda vez que alguém tenta se lembrar de alguma coisa, ou quando está tentando fazer uma operação matemática difícil de cabeça, certamente você já reparou que as pessoas frequentemente levam os dedos à testa!

É certo também que a habilidade para visualizar não é a mesma em todas as pessoas. Essa capacidade não é a mesma até mesmo numa pessoa em fases diferentes, ou em diferentes estados de saúde. Muitas pessoas que, quando jovens, tinham o dom da visualização, depois de adultos sentem que perderam grande parte dessa capacidade, quando não toda.

Existe uma tendência em acreditar que as mulheres conseguem preservar essa faculdade mais facilmente que os homens. Também em pessoas cuja ocupação principal não esteja diretamente relacionada com palavras ou números, como no caso de cirurgiões, fazendeiros, motoristas de caminhão, atletas e artistas, por exemplo, que conseguem manter essa faculdade com mais facilidade do que pessoas cujo trabalho seja abstrato e de muita solicitação mental, como contadores, programadores de computador, analistas de sistemas etc.

ENTRE ESSAS DUAS CLASSIFICAÇÕES EXISTE UMA OUTRA, QUE REPRESENTA UMA ÁREA DE REAL PERIGO NO QUE CONCERNE À VISUALIZAÇÃO, OU SEJA, O LADO TEÓRICO DO TRABALHO DESSAS PESSOAS: O ACÚMULO DE PAPÉIS E DE INFORMAÇÕES VITAIS PARA O PRÓPRIO TRABALHO LEVA-OS À PERDA OU DIMINUIÇÃO DESSA FACULDADE. NO ENTANTO, ESSAS SÃO AS PESSOAS QUE MAIS NECESSITAM DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA PARA O SUCESSO DE SEU TRABALHO.

Nessa categoria vamos encontrar uma gama de atividades, como por exemplo, advogados, professores, vendedores, pregadores clérigos e todos aqueles que precisam apresentar suas idéias e mensagens de maneira diferenciada.

Este livro tem o propósito de tornar a Visualização Criativa acessível a todos. As necessidades peculiares de pessoas com esse tipo de dificuldade serão consideradas em particular, bem como as necessidades de outros grupos de pessoas. O plano geral é, contudo, destinado a todos.

Algumas pessoas não conseguem visualizar *claramente*; outras não conseguem *controlar* aquilo que visualizam; outras ainda não conseguem nem mesmo produzir imagens mentais. Tais dificuldades são devidas, em alguns casos, a

determinadas causas físicas, como distúrbios glandulares, ou temperamento muito forte. Porém, na maioria dos casos, as dificuldades são decorrentes de *hábitos mentais* em detrimento da personalidade como um todo. Isso pode, e deveria ser mudado.

Os hábitos mentais são bem diferentes dos hábitos que envolvem coisas físicas, os quais, por sua vez, podem vir a criar dependências. *Os hábitos dependem inteiramente da natureza emocional, e se modificarão a partir do momento em que a natureza emocional deixar de sustentá-los, colocando-os em outra direção.*

A natureza emocional, sem dúvida nenhuma, IRÁ mudar de direção, *a partir do momento em que prefira um objeto de desejo contrário àqueles hábitos.* Entretanto, é necessário que a natureza emocional realmente PREFIRA o novo objeto. Não bata apenas que a mente racional descubra os motivos pelos quais o novo objeto deva ser preferido. Não basta tampouco que o novo objeto seja preferível em virtudes de alguma lei espiritual. *A natureza emocional deverá preferi-lo, senti-lo e vê-lo como o seu mais desejado e imediato bem.* Então, ela conseguirá superar qualquer obstáculo – a nível material ou não material – para ganhar, para obter aquele objeto, aquele bem.

Esta verdade não se aplica apenas a algumas pessoas. Podemos afirmar que ela abrange toda a *natureza humana*. Ela pode ser uma grande fraqueza (pois, na verdade, a mente racional não poderá nos manter ligados àquilo que a natureza não deseja), como também poderá se transformar em nosso maior trunfo, nossa força, *a partir do instante em que colocamos a natureza emocional à nossa disposição, a NOSSO SERVIÇO.*

A natureza emocional, na verdade, é como uma criança pequena que apanha uma faca afiada ou qualquer outro objeto

igualmente perigoso, sem saber que esse mesmo objeto pode lhe tirar a vida, pois está fascinada pela forma e pelo brilho do objeto. O que fazer num caso desses? *Jamais* tentar tirar à força a faca da mão da criança, uma vez que poderíamos machucá-la na tentativa de salvá-la. Geralmente, a melhor coisa a fazer nessa situação é pegar na outra mão da criança e, em seguida, oferecer-lhe algo ainda mais atraente do que a faca, talvez um brinquedo colorido, ou qualquer outro objeto chamativo e inofensivo, ou quem sabe, até mesmo algo para ela comer (um pirulito, um chocolate etc.). Se esse novo objeto for convenientemente apresentado, em questão de segundos, a criança soltará a faca.

Independente do nosso nível de maturidade, dentro de cada um de nós habita uma natureza emocional criança. Talvez nosso interesse já não seja mais os pirulitos, ou uma faca reluzente, *mas toda vez que nos depararmos com o objeto certo, o mesmo princípio se aplicará.*

Para se obter sucesso na visualização simples (requisito preliminar indispensável para a visualização criativa posterior), são necessárias três qualidades:

RESOLUÇÃO
CONCENTRAÇÃO
PACIÊNCIA

São essas as qualidades que as pessoas dizem não ter mais à medida que envelhecem, embora essa teoria seja totalmente errada. Infelizmente, existem muitas pessoas jovens, recém saídas dos bancos universitários, que já demonstram não ter mais essas qualidades como antes. Da mesma forma, existem outras pessoas, beirando os oitenta

anos que ainda mantêm vivas e atuantes dentro de si essas mesmas qualidades. Sem dúvida, a ELASTICIDADE DA MENTE é uma das melhores receitas para uma vida longa e feliz que o ser humano já descobriu.

Geralmente, a perda dos poderes mentais, por tantos reclamada, implica tão somente *na relutância – inconsciente – em se esforçar para cultivar aquelas faculdades, assim como elas foram recebidas na infância. Existe aí uma sensação indefinida de que algum esforço foi feito para que se adquirissem as técnicas, para que se imprimissem no cérebro um número de técnicas ligadas à vida diária.*

Todavia, a partir do instante em que a natureza emocional REALMENTE CAPTA o objetivo sublime e PLENO DE VIDA da nova empreitada, o INTERESSE VITAL E A GRANDE VANTAGEM de se obter e se recuperar essas faculdades mentais básica, serão afastadas definitivamente todas as objeções inconscientes, a timidez, as restrições, e a inércia.

Pense naquilo que você mais deseja no mundo. Com o poder da visualização corretamente controlada e direcionada, ISSO PODERÁ SER SEU!

Se, nesse momento, você encontra dificuldades para realizar a visualização, além da técnica do toque na testa que já lhe oferecemos, PENSE MUITO NAQUILO QUE VOCÊ DESEJA NA VIDA. Não importa que agora você não consiga enxergar uma forma de obter o seu objetivo. Seus objetivos podem tato ser materiais como não-materiais; REFLITA SOBRE ELES: ‘fotografe-os’ da melhor maneira que puder, e, acima de tudo, SINTA NA IMAGINAÇÃO A SENSACÃO DE POSSUÍ-LOS, A SENSACÃO DE ESTAR FAZENDO AQUILO QUE VOCÊ QUER FAZER COM ELES. Se você deseja um carro, imagine-se dirigindo esse carro. Imagine, da maneira mais clara que conseguir, os

prazeres e as vantagens que esse carro que você tanto deseja pode lhe oferecer. Se você está pensando numa pessoa imagine aquilo que diria a essa pessoa, aquilo que faria na companhia dessa pessoa. Se você está desejando dinheiro, pense naquilo que o faz querer esse dinheiro.

Tudo isso nada mais é, nesse estágio, do que simples e puro devaneio; porém, é devaneio com um objetivo. Você está **DESPERTANDO** a sua natureza emocional, incluindo seus níveis inconscientes, **PARA SE CONSCIENTIZAR DO QUANTO VOCÊ DESEJA ESSAS COISAS** – do quanto a sua **NATUREZA EMOCIONAL** as deseja. Tente obter, aos níveis máximos, a sensação tanto quanto a imagem daquilo que você deseja nesses seus devaneios. Essas são as linguagens que os níveis inconscientes da psique conseguem entender. Se, nesse estágio do seu processo de visualização, você ainda não conseguir enxergar as imagens, então **OLHE PARA A COISA REAL, OU PARA ALGO QUE POSSA REPRESENTÁ-LA** (uma foto, por exemplo).

Não vamos nos esquecer do nosso místico oriental, ou do homem primitivo. As imagens e as figuras (símbolos) sempre serviram para representar muito bem qualquer coisa que um ser humano pudesse desejar.

Talvez você esteja querendo várias coisas ao mesmo tempo que aparentemente não têm ligação entre si. Não importa. Se você desejá-las igualmente, trate-as da mesma maneira. **AGORA NÃO É HORA DE RACIONALIZAR OS SEUS DESEJOS OU DE TENTAR PADRONIZÁ-LOS.** Sua preocupação aqui é com sua emoção, não com sua razão.

Após um pouco de exercício, talvez muito pouco até, você sinta que **REALMENTE** deseja trabalhar nisso. Você desejará antes de mais nada, poder trazer os seus poderes de visualização até o ponto onde você conseguir utilizá-los de forma criativa.



Pense no que você mais quer no mundo!

Ótimo! Mas, não vá abandonar os seus devaneios agora. Os níveis “inconscientes” da sua mente representam algo que você realmente não conhece, não tem consciência, e talvez existam dentro de você algumas aparas, alguns cantos obscuros para serem clareados. Não se preocupe com isso agora. Faça essa “limpeza” de vez em quando apenas. Em outras palavras, reviva os seus devaneios.

Nesse momento você já está pronto para começar a visualizar. Tente começar com uma figura geométrica. Entretanto, se você escolheu uma forma, não desista dela, *nem troque-a por outra até ter obtido sucesso com aquela mesma forma ou figura.* RESOLUÇÃO – CONCENTRAÇÃO – PACIÊNCIA! Se você se distrair, ou se sua mente lhe oferecer uma imagem diferente, não se aborreça, nem desanime. Recomece o trabalho. Existem muitas maneiras de você se ajudar, por exemplo, realizando este exercício num local bem escuro. Dê cerca de um minuto para que todas as imagens aleatórias que estejam surgindo em sua mente se clareiem. Feche os olhos, mas não os pressione com força. Toque o “ponto de visualização” em sua testa e, se quiser, você pode colocar as mãos suavemente sobre os olhos, mas sempre com muito cuidado para não pressionar o globo ocular.

Ao conseguir visualizar a sua primeira figura, *mantenha-a firme nesse ponto.* Não permita que ela se transforme em outra imagem, a não ser que você deseje essa outra imagem. Então decida qual será a próxima, e realize a mudança imediatamente, como por exemplo, de um círculo para um triângulo; de um triângulo para uma estrela. Se você deseja prosseguir com algo mais complexo do que simples formas geométricas, digamos assim, com cartas de baralho, ou com os signos do zodíaco, você deverá praticar tanto quanto com as figuras mais simples.

Se, por acaso, você encontrar dificuldades em visualizar de olhos fechados, tente outros métodos. Um deles sugere que você tenha diante de si uma superfície lisa e preta de, pelo menos, trinta centímetros. Sobre essa superfície preta, você irá tentar visualizar em branco a forma desejada, com se fosse um desenho de giz sobre o quadro negro. Desnecessário dizer que nessa operação você deverá permanecer de olhos bem abertos. Outro método que ajuda muito é o de contemplar uma cena comum à luz do dia. Por exemplo, o movimento da rua visto da janela do seu quarto, ou a sala de jantar da sua casa. Fixe os olhos nessas cenas rotineiras e tente de repente “enxergar” uma estrela, um círculo, ou qualquer outra forma se sobrepondo ao cenário que você contempla. Essa imagem dura apenas alguns instantes, mas servirá para que você se conscientize da “realidade interna” de sua visualização. *A Visualização Criativa não é um truque ótico.* Tão logo você consiga realizá-la, seja com as mãos sobre os olhos, seja olhando para o quadro negro à sua frente, você será capaz de repeti-la tantas vezes quantas se fizerem necessárias.

A SUA VISUALIZAÇÃO É ALGO QUE VOCÊ FAZ COM A MENTE E NÃO COM OS OLHOS.

Lembre-se de que o seu “ponto de visualização” fica acima e no meio dos seus olhos físicos, pelos quais você não conseguirá realizar a visualização. Como qualquer outra faculdade, a visualização requer um “treino” que será adquirido, mediante a prática persistente, que contudo, não é muito fácil de ser verbalizada. Enquanto você ainda estiver tentando realizar a visualização, lembre-se que a imagem que você irá visualizar *estará ali porque a colocou ali.* Essa imagem não poderá aparecer espontaneamente, tal como um fantasma. Antes de conseguir visualizar corretamente, você deverá praticar bastante e ter sempre em mente que a visualização não é realizada pelo seu sentido físico da visão e

que, tampouco, você precisará utilizar-se dos olhos fechados para consegui-la. Afinal de contas, depois de algum tempo, você conseguirá visualizar com naturalidade e facilidade, com se, de fato, estivesse se utilizando dos próprios olhos!

O próximo capítulo contém um nível de auxílio maior, além de conselhos que se destinam não apenas a assisti-lo em seu processo de aprendizado, mas que possibilitarão a melhor organização e muito mais prazer em TODAS as suas práticas de visualização, de tal forma que esse processo torna-se *mais constante e mais efetivo*.

1

PONTO DE REFORÇO

- Comece por tentar encontrar o ponto central da testa onde a sua imagem visualizada será formada.
- Pratique a memorização e a visualização de formas simples, com olhos fechado, ou se preferir, de olhos abertos, diante de uma superfície preta, ou sobre cenários – dentro ou fora de casa – por algumas frações de segundos.
- Para se realizar uma Visualização Criativa eficiente, três qualidades básicas são fundamentais: Resolução, Concentração e Paciência.
- Reforce os motivos para a sua Visualização Criativa, mantendo os seus desejos no mais alto nível emocional e revivendo, às vezes, os seus devaneios.

2

PONTOS DE ESTUDO

A TENSÃO é a maior inimiga da Visualização Criativa.

1. Como seres Humanos, precisamos aprender a relaxar *deliberadamente*, por que:
 - a. A nossa Natureza Instintiva funciona apenas parcialmente.
 - b. Nossos impulsos naturais e reações são bloqueados.

Como consequência, as tensões se formam por meio de uma sucessão de emoções frustradas.

2. A tensão é o prelúdio natural de uma ação objetivada, mas sempre que essa ação é retardada ou impedida, a tensão se intensifica e, só poderá ser liberada parcialmente. Esse acúmulo de tensões bloqueia as energias necessárias para uma ação mental forte e eficaz.
3. O programa de relaxamento físico deveria conduzir a obtenção de:

Integridade } que produzem a verdadeira harmonia
Sanidade } do corpo com a psique trazendo bem-estar
Saúde } A todos os níveis do ser.

4. O Relaxamento Criativo traz benefícios às partes do corpo com a liberação de tensão e do fluxo de energia. A Respiração Rítmica poderá impulsionar a energia, direcionando-a sempre que necessário. A Respiração Rítmica deveria ser incorporada aos hábitos diários de todas as pessoas.

2

O CÍRCULO DE POTÊNCIA

Você já percebeu a importância de manter a sua motivação emocional a um nível bem elevado, de forma a fazer funcionar o seu impulso e a sua determinação em termos de visualização Criativa.

Uma das qualidades básicas para o sucesso da Visualização Criativa é a *Concentração*: a habilidade de prender a mente efetivamente em apenas um assunto por um determinado período. Um grande inimigo da concentração é a tensão física e nervosa.

Assim sendo, temos que ter certeza que, enquanto estivermos mantendo o ‘drive’ e a motivação emocional deseja, a energia disponível para os seus alvos de visualização não seja desperdiçada em tensões não desejadas dos músculos e do sistema nervoso.

Como surgem essas tensões?

No mundo animal, quase não existe intervalos entre motivação e ação. O alce capta um odor diferente na brisa,

obtém uma impressão do tipo de cheiro que está sentindo e foge imediatamente. A águia em seu vôo percebe um ligeiro movimento lá embaixo. Nesse instante, o ritmo de suas asas fortes se altera imediatamente; a presa foi localizada e a imensa ave mergulha no espaço para capturá-la. A ação retardada leva à *tensão*: a tensão de um gato perseguindo um rato, ou a tensão de um coelho escondido num arbusto esperando pelo momento apropriado de poder saltar em liberdade e segurança.

É bem verdade, também, que entre os animais, quase nunca ocorrem momentos de crise de qualquer espécie e, portanto, não existe tensão. O gato, por exemplo, perseguindo sua presa, é uma criatura completamente diferente do cão que dorme tranqüilamente no quintal de uma casa. O peixe, embora não possa fechar os olhos, consegue descansar tranqüilamente nas profundezas de seu “habitat”, uma vez que suas barbatanas estão sempre apumadas de tal maneira que na primeira oportunidade que surgir – seja em busca de comida ou de segurança – ele pode realizar instantaneamente qualquer movimento para frente ou para trás.

O nosso padrão básico é igual. *A tensão é o prelúdio natural de uma ação propositada* e termina tão logo a ação seja realizada. Se a ação não puder ser realizada imediatamente, a tensão tanto pode desaparecer quanto se prolongar. Em muitos esportes descobrimos que a prontidão, a atenção e o cuidado não compõem a tensão, mas sim a dúvida, o medo e a incapacidade de agir adequadamente, ou então, tal como o gato que persegue sua presa, a consciência de que uma ação para ser eficiente deve ser retardada e o acúmulo dessas emoções conduz à tensão.

Em alguns casos, como boxe e esgrima, é extremamente importante ser capaz de saber de antemão, se possível, quando o oponente está planejando o movimento de

surpresa. Ou seja, para quando ele está planejando uma ação que “para ser eficiente, deve ser retardada”. Então, o que se procura nesses momentos? Um indício de tensão! E onde encontramos esses indícios? Onde qualquer forma de ‘stress’ pode ser identificada com extrema facilidade: na região em volta dos olhos.

O corpo cumpre à risca, ou tenta cumprir o que a mente está planejando que até mesmo os mais delicados músculos do corpo tentarão, se lhes for permitido, entrar num estado de tensão pré-ação. O que é perfeitamente natural, mas que pode, todavia, ser prejudicial à pessoa que está planejando fazer. Portanto, no caso de um desportista, ele irá desenvolver a prática comum de permanecer com a fisionomia relaxada, irá colocar a “máscara de relaxamento”, que não se alterará, independente daquilo que esteja passando em sua mente. *Isso, na realidade pode ser feito e pode-se manter uma fisionomia calma e inalterada durante as provas mais duras e as competições mais acirradas.*

Ocorre o mesmo com quem joga cartas, com as bailarinas, que precisam realizar os passos mais difíceis e complicados, rigorosamente cronometrados e ainda assim, mantém suas fisionomias inalteradas, com um permanente sorriso nos lábios e dando a impressão de que seus corpos têm o mesmo peso de uma pluma. A partir daí, podemos ver que independente daquilo que se passa na mente, *o relaxamento corporal pode ser realizado por qualquer pessoa que realmente o deseje.* Aquilo que se faz com o rosto – que é uma das áreas do corpo que mais responde aos estímulos emocionais, uma vez que provoca sorrisos, risadas, expressões, expressões de desagrado, raiva, de dúvida e todas as outras – pode certamente ser realizado pelos braços, pelas pernas, pelos pés, pelas mãos e por todo o resto do corpo.

Os motivos pelos quais nós, seres humanos, nos diferenciamos das outras criaturas existentes é que a necessidade de descanso deliberado para nós é duas vezes mais que a delas. Em primeiro lugar, por causa do desenvolvimento e uso constante de nossas faculdades racionais, uma vez que a maioria dos seres humanos (ou, pelo menos, seres humanos civilizados, pois atualmente existem pouquíssimas regiões do mundo que ainda não foram atingidas por algum nível de “civilização” em seu modo de agir e de pensar) funciona apenas com parte de sua natureza instintiva.

Além disso, as condições artificiais de vida e o aumento da população (que implica em mais e mais pessoas vivendo suas vidas num ambiente totalmente criado pelo homem) estão contribuindo para a impossibilidade das pessoas extravasarem seus impulsos naturais de forma espontânea a maior parte do tempo. Não é “bonito”, por exemplo, demonstrar raiva ou ressentimento contra alguém da família, e seria altamente imprudente demonstrá-los contra alguém do seu trabalho e principalmente contra o chefe. Se alguém sente uma vontade louca de fugir, provavelmente ele não encontrará lugar algum para se esconder. Apenas em algumas determinadas ocasiões convencionadas aceita-se a alegria ou a dor em público, desde que esses sentimentos sejam demonstrado segundo os padrões pré-estabelecidos. Quase tudo isso que acabamos de descrever é inevitável e por vezes, é até bom que seja assim. Entretanto, isso também implica, para muita gente diariamente, numa sucessão de emoções frustradas e impulsos que raramente chegam ao nível consciente e que, por certo não conduzem ao caminho da realização e da ação. Por esse motivo existe um volume considerável de tensão não resolvida.

Isso tende a produzir um “círculo vicioso” porque, como dissemos anteriormente, a tensão não resolvida e totalmente prejudicial para:

a RESOLUÇÃO

a COCENTRAÇÃO

a PACIÊNCIA

por meio das quais a pessoa pode atingir seus objetivos e tornar a frustração em algo do passado.

Portanto, o primeiro requisito é aprender a relaxar e praticar o relaxamento como um dos hábitos diários e ser bem sucedido em sua Visualização Criativa.

Nosso livro não se propõe apenas a lhe oferecer técnicas ou fórmulas úteis isoladamente. Estamos lhe dando várias partes de um Modo de Vida, reconhecido por mestres de diversas culturas e religiões como o melhor e mais seguro estilo de vida destinado a pessoas que buscam desenvolver suas faculdades internas e com isso melhorar e enriquecer suas vidas. A MOTIVAÇÃO e o INCENTIVO são essenciais para qualquer pessoa que deseja modificar sua rotina diária.

Assim, sendo, a prática do Relaxamento que fornecemos agora é extremamente útil para a realização da Visualização Criativa, e nossa recomendação é de que mesmo quando a pessoa já domina a arte da Visualização, ela não deve abandonar o programa de relaxamento, pois ele a conduzirá até o objetivo total da *Integridade, Sanidade e Saúde*, ou seja, a verdadeira harmonização do corpo com a psique na unidade do indivíduo, a verdadeira base para o bem-estar pessoal em todos os níveis.

Muita gente, quando em busca de aconselhamento para um determinado problema, costuma ouvir de seus amigos ou conselheiros o seguinte: “Você se preocupa demais com você mesmo”, quando, na verdade, deveriam ouvir: “Você se preocupa demais com você mesmo DE MANEIRA NEGATIVA!” Certa vez, um conhecido iogue, durante uma entrevista na qual lhe perguntaram sobre o segredo de sua saúde perfeita e sua jovialidade respondeu:

“CONTEMPLO CADA PARTE DO MEU CORPO INDIVIDUALMENTE E DESEJO-LHE SEMPRE O BEM”

É exatamente isso que iremos fazer. *De forma criativa.*

Plano Criativo de Relaxamento

O seu corpo não é apenas um amigo seu, mas muitos, alguns dos quais possuem suas idiossincrasias, suas manias. Isso não impede que gostemos menos de nossos amigos por causa dos detalhes. Esses amigos podem fazer muito por você, e na maioria das vezes, sem esperar por retribuição. Agora você irá conhecê-los um pouco melhor.

Vista roupas largas, ou então, não use roupa nenhuma, e fique descalço.

Deite-se no chão, de costas, da maneira mais confortável possível. Levante o queixo ligeiramente, tocando o chão com o pescoço ao invés da cabeça. Se quiser, coloque um travesseiro pequeno, ou um forro sob a cabeça. Solte os braços ao longo do corpo. Verifique o que acontece quando você relaxa os tornozelos. Por acaso os pés não vão se virando para fora? Isso pode preocupar você, em seu processo de relaxamento e portanto, não permita que isso aconteça. Para evitar qualquer preocupação, arrume calços

para que os pés não caiam para fora (listas telefônicas, caixas, etc.).

Agora, deitado, respire algumas vezes devagar e profundamente. Se, por acaso, seu corpo não estiver colocado simétrica e corretamente, a respiração irá apontar os ajustes necessários. Se conseguir, durante toda essa prática, respire pausadamente e bem devagar pelas narinas.

Agora podemos começar com o pé direito. Antes, gostaríamos de fazer alguns comentários. No livro de Mark Twain, *A Connecticut Yankee in King Arthur's Court* há um episódio a respeito de um casal de namorados, presos nas masmorras do castelo durante anos, sem qualquer tipo de comunicação entre eles, nem com o resto do mundo. O “Yankee” consegue por fim libertá-los e, evidentemente, espera vê-los correr um para os braços do outro felizes por poderem novamente estar juntos. Mas nada disso acontece, pois além de não conseguirem se reconhecer, são também incapazes de se comunicar com quem quer que seja. Naturalmente o episódio foi escrito para comover os leitores, contudo, na era pré-psicológica em que o livro foi elaborado, vale como uma boa indicação da originalidade e da percepção de Mark Twain quanto ao final do episódio. A prisão, o confinamento, o isolamento e a perda dos meios de comunicação geram a apatia, que favorece o aumento de um retardo mental até a perda total da capacidade de comunicação e de reação a qualquer alteração das condições em que o indivíduo está vivendo.

Quem, nos dias de hoje, se preocupa com o bem estar dos prisioneiros? *Muita gente, principalmente quando os prisioneiros são os próprios pés!*

Será que você, mesmo quando em férias, descalço ou de sandálias confortáveis, se preocupa com seus pés? Não nos referimos aos cuidados comuns com as unhas ou

cutículas, embora até mesmo executando esses pequenos serviços em seus dedos você possa ampliá-los. Será que você realmente se apercebe de seus pobres dedos, lhes dá um “lugar ao sol”, estabelecendo uma comunicação carinhosa e respeitosa com eles e com suas necessidades? Sim? Ótimo. Então, você não terá dificuldades na primeira parte do nosso programa de relaxamento. Se, todavia, você vem ignorando seus pés há anos e mais do que isso, os maltrata colocando-os dentro de calçados desconfortáveis, massacrando-os constantemente, então, você talvez não consiga de imediato reagir perceptivelmente à nova atitude de amizade com seus pés. *Mas, por favor, não desanime.*

Movimente os dedos do seu pé direito. Veja se você consegue movimentar todos os dedos e até que ponto. Na verdade, tente, mentalmente, para que cada um responda individualmente à sua mensagem, o que irá requerer de sua parte uma grande dose de concentração. Não despenda muito tempo nisso para não exaurir sua energia, nem seu tempo, se os resultados não forem satisfatórios, dê alguns minutos de atenção aos seus pés de vez em quando, durante o dia. Do ponto de vista do desenvolvimento pessoal, você descobrirá que esse exercício é altamente produtivo. Relaxe os dedos dos pés.

Em seguida, ainda mantendo o calcanhar no chão, traga o pé direito para cima, isto é, flexione-o em direção à cabeça, de tal maneira que você consiga sentir a distensão dos músculos da barriga da perna e a contração daqueles da canela. Repita essa operação algumas vezes, enviando votos de encorajamento e aprovação aos músculos, tendões e nervos que estão trabalhando naquele momento. Agora “aperte” os dedos, juntando-os e mantendo ainda o joelho reto. Solte-os agora. Repita várias vezes. Relaxe.

Agora, levantando o calcanhar do chão e, ainda, mantendo o joelho direito reto, verifique até que ponto em sentido vertical, você consegue erguer a perna direita, *sem mexer o joelho esquerdo!* Enquanto a perna direita estiver erguida, faça um movimento de rotação com o tornozelo, em sentido horário, por seis vezes e depois mais seis vezes, no sentido inverso. Contemple com benevolência os vários componentes – alguns dos quais você pode até sentir se movendo – que participam desse ato. Abaixar a perna devagar, relaxe, depois levante-a novamente e repita o levantamento para a vertical, a rotação nas duas direções e o abaixamento lento. *Verifique se seu pé esquerdo ainda está parado no lugar.*

Relaxe a perna direita completamente: dedos, pé, tornozelo, panturrilha e músculos da canela, joelho, músculos da coxa e das nádegas. Boa vontade, benevolência, força e bênçãos para sua perna direita!

Repita todos esses exercícios com os dedos, pé e perna esquerda. Ao terminar a operação, enviando pensamentos e mensagens de benevolência, boa vontade e carinho para todas as partes que puder identificar, verifique se ambas as pernas estão agora completamente relaxadas.

Vamos prosseguir agora em direção à região abdominal. Ao mesmo tempo em que todas as partes do seu corpo responderão aos pensamentos positivos e benevolentes que você lhes está enviando, existem certas partes do corpo que possuem uma capacidade específica muito parecida com a *resposta consciente*. Os órgãos internos altamente especializados estão incluídos nessa categoria, tanto os que se localizam no abdome como aqueles da região torácica. Embora na prática de relaxamento apenas seja possível induzir à ação os músculos “voluntários” do tronco e dos membros (cerca de 600) os órgãos internos, cujos músculos

são “involuntários” e, por conseguinte, estão mais ligados às áreas instintivas e emocionais da psique, eles se tornarão muito mais perceptivos às mensagens de carinho e amor que você lhes enviar.

Então, enquanto você utiliza e relaxa os músculos externos da região abdominal, envie pensamentos de boa vontade para cada um dos órgãos localizados naquela região, a saber: vesícula biliar, fígado, estômago e glândulas, baço, intestinos, rins, bexiga e órgãos genitais. Tente lembrar-se de todos eles! Na verdade, trata-se de uma grande verdade psicológica, ou talvez de um par de verdades inseparáveis, com relação à sua habilidade de emitir esses pensamentos e votos de bem estar aos órgãos individuais:

SÓ PODEMOS CONHECER VERDADEIRAMENTE
AQUILO QUE AMAMOS E SÓ PODEMOS AMAR
VERDADEIRAMENTE AQUILO QUE CONHECEMOS.

Talvez, para alguns seja importante conhecer mais a respeito dos órgãos internos, o que fazem e onde estão localizados dentro do corpo. Se esse for o caso, uma boa revista sobre saúde, ou enciclopédia médica de acesso popular, pode ajudar. Se a pessoa desejar se aprofundar ainda mais, sugerimos participar de algumas aulas de primeiros socorros que além de tudo, poderão ser úteis com relação a outras pessoas além do indivíduo em questão e dessa maneira, colocar em prática a benevolência com relação ao corpo.

Os músculos abdominais podem ser divididos em dois conjuntos distintos, a partir do umbigo. Os músculos abdominais inferiores já foram acionados anteriormente no exercício das pernas, e se você quiser, pode repeti-lo agora

novamente (erga a perna direita com o joelho reto, para a posição vertical o máximo que puder sem mexer a perna esquerda; em seguida, erga a perna esquerda do mesmo modo e depois, cada uma das pernas novamente), entretanto, *agora você deverá estar pensando nos músculos abdominais que estão sendo utilizados nesse momento, e não nos músculos das pernas*. Agora relaxe. Flexione os músculos lombares (os pequenos músculos das costas), relaxe, repita o exercício várias vezes.

Agora respire fundo – mas muito mais fundo do que vem respirando até aqui nos exercícios – deixando que o ar penetre a parte inferior dos seus pulmões de forma a distender a parte superior do abdome.

Aqui uma recomendação para as mulheres, que talvez necessitem de mais prática, porque suas costelas são muito mais flexíveis e o tórax acomoda naturalmente o ar que elas respiram. Contudo, essa prática de enchimento dos pulmões é muito boa para elas. Após inspirar, prenda o ar enquanto você *contrai* os músculos superiores do abdome, enviando todo o ar para o tórax corretamente, expandindo as costelas. Em seguida, expire. Não prenda a respiração por muito tempo; a idéia é fazer com que os músculos abdominais superiores façam oposição a alguma coisa, enquanto você os *contrai*. Por favor, não realize esses movimentos, ou qualquer um dos movimentos aqui ensinados, de maneira violenta ou desajeitada.

A próxima parte do corpo a ser trabalhada é o tórax (o peito) e aqui, além dos músculos que você estará ativando, seus pensamentos deverão ser dirigidos para o seu coração e seus pulmões. Você deveria infundir agora uma sensação de intimidade profunda com esses órgãos extremamente importantes de seu corpo (sem contudo, deixar transparecer qualquer sombra de ansiedade com relação a eles), uma

relação de carinho e compreensão para com esse órgãos que trabalham incessantemente para você. Que você seja *abençoado* pela Respiração da Vida, que seja bom de coração, confiante, otimista e decidido!

Respire devagar e agora, ao invés de expandir o tórax pelo movimento do ar já dentro dos pulmões e, ao perceber que os pulmões já estão completamente expandidos, *induz-a-os gentilmente a absorver ainda um pouco mais de ar*. A seguir, expire suave e lentamente, o mais lentamente que puder. Depois, por meio da contração na região do diafragma (logo abaixo das costelas) solte um pouco mais de ar, esvaziando ainda mais os pulmões e relaxando os músculos torácicos. Repita esse procedimento por mais umas três vezes.

Flexione os músculos peitorais (tensionando os cotovelos para os lados), relaxe. Pressione as omoplatas para trás, e depois relaxe. Contraia os músculos do pescoço mais algumas vezes e depois, relaxe. Sinta-se feliz ao sentir seu coração batendo e o ritmo da sua respiração.

Levante seu antebraço direito pelo pulso o máximo que conseguir, mantendo os dedos retos. Agora curve-o para trás o máximo que puder. Repita a operação várias vezes, estando sempre alerta da distensão e contração dos músculos do braço em cada movimento. Tente descrever um círculo com a mão na altura do pulso, num movimento extra-suave, no sentido horário e vice-versa. Lembre-se dos vários componentes: ossos, músculos, tendões e nervos envolvidos nesse movimento. Em seguida, relaxe. Agora veja o quanto você já realizou, quantas ações você executou com essa mão (até mesmo para os canhotos, deve ter havido algum esforço, da mesma forma que para um destro haveria necessidade de realizar um esforço especial para aprender a usar a mão esquerda. Suponhamos, por exemplo, que você tenha torcido o pulso de sua mão mais hábil. Quantas atividades de sua

vida cotidiana você seria capaz de realizar sem poder usar aquela mão? Portanto, você deveria agradecer tudo o que a outra mão pôde realizar por você).

Levante o braço direito na direção vertical, formando um ângulo reto com o cotovelo; feche o punho (o dedão para fora) com força, o máximo que puder, incline o punho fechado em direção ao pulso, flexione o bíceps. Relaxe. Repita esse exercício várias vezes, sentindo agora o tríceps se distendendo enquanto o bíceps se contrai. Relaxe, solte a mão, volte o braço para a posição horizontal, no chão. Repita a operação com o braço esquerdo.

Nesse momento, verifique se todos os músculos utilizados anteriormente estão relaxados: pés, pernas, coxas, abdômen, costas, peito, ombros, pescoço, dedos, mãos, antebraços e braços.

Prenda a mandíbula, pressione as pálpebras e depois relaxe suavemente. Pense só na maravilha que são os seus olhos, seus ouvidos, seu nariz e sua boca. Que incríveis meios de expressão você tem na língua e nos lábios. Imagine o quanto pode ser dito com um sorriso. Sorria agora, começando com os músculos delicados ao redor dos olhos, sentindo-se em paz e feliz enquanto os contrai, permitindo que sua boca seja flagrada na expressão, de tal maneira que os lábios finalmente se abram num sorriso de pura alegria. Aqui, novamente, um outro grande segredo místico que podemos aprender:

AFASTE-SE, MESMO QUE APENAS POR ALGUNS
MOMENTOS, DAS PREOCUPAÇÕES, DOS MEDOS,
DA ANSIEDADE, DAS DORES OU DOS REMORSOS
QUE OATORMENTAM E VOCÊ DESCOBRIRA QUE

O SEU “EU VERDADEIRO” É UMA PURA ALEGRIA!

Este é o verdadeiro motivo pelo qual o relaxamento o ajuda atingir: a resolução, a concentração e a paciência.

Ao chegar ao ponto final dessa prática, RELAXE COM PLETAMENTE, de olhos fechados, fisionomia serena, corpo membros pesados e tranqüilos. Fique assim, respirando suavemente, ouvindo seu coração bater, ainda por alguns minutos antes de retornar às suas atividades diárias. Enviando mensagens de boa vontade, benevolência, força e bênçãos para todas as partes de seu corpo!

Esse é o Plano de Relaxamento Criativo. Talvez você deseje personalizá-lo, acrescentando-lhe detalhes de interesse ou de suas necessidades próprias, o que julgamos muito bem, desde que você consiga *trabalhá-lo em harmonia com o todo*. Essa técnica de relaxamento, quando realizada de forma simples e cuidadosa, pode beneficiá-lo consideravelmente. Ela irá ajudá-lo a realizar a Visualização Criativa principalmente porque irá assisti-lo na ampliação de seus poderes de:

CONCENTRAÇÃO

RESOLUÇÃO

PACIÊNCIA

Agora, imagine então o efeito maravilhoso da Visualização Criativa sobre o seu Plano de Relaxamento Criativo! Ao invés de um “círculo vicioso”, você terá adquirido o “Círculo de Potência”, porque, na medida em que você torna consciente e relaxada cada parte do seu corpo,

você conseguirá tornar cada vez mais eficientes e poderosos os seus votos de bem estar, através da visualização daquela parte RADIANTE E COM SAÚDE.

Existe uma outra técnica importante no desenvolvimento e na preservação dessas qualidades que você tanto precisa para o sucesso da Visualização Criativa. Trata-se da:

RESPIRAÇÃO RÍTMICA

O domínio dessa técnica simples tem como objetivo tornar o indivíduo tão acostumado a ela de maneira que possa ser executada ONDE E QUANDO QUISER, sendo então realizada automaticamente pelo indivíduo que não precisará mais repeti-la a nível consciente. Isso dificilmente ocorre com a respiração sem treinamento. Qualquer pessoa que execute intenso trabalho mental, seja a nível filosófico ou a nível de criação, conhece muito bem a frustração que advém quando a sua atenção é desviada, quando sua concentração se dissipa, ao descobrir que ela para de respirar inconscientemente.

Além disso, a Respiração Rítmica estabelece uma cadência *própria do indivíduo*, de tal maneira que sempre que existir a necessidade de se proferir palavras, por exemplo (ou executar ações, como no Plano de Relaxamento Criativo), essas sejam colocadas dentro do padrão de respiração com facilidade, e depois de um pouco mais de prática, tudo será realizado dentro de uma HARMONIA pessoal e naturalmente eficiente.

O primeiro passo é tornar-se consciente do batimento do seu coração, verificando as batidas cardíacas, se for o caso,

pelo Pulso ou garganta, ou têmporas. *Comece contando os batimentos.*

Agora, encha o peito de ar, o máximo que conseguir e da maneira mais confortável para você. Segure a respira o durante *três* batimentos.

Expire de maneira firme e controlada, durante seis batimentos.

Inspire regularmente durante *seis* batimentos.

Assim por diante, experimente esse exercício várias vezes e desfrute-o.

Você pode entender que o exercício é apenas uma questão de acostumar-se ao ritmo, ou então, talvez esse tempo não seja suficiente para você. Assim, poderá descobrir que, por exemplo, necessita de mais tempo para encher ou esvaziar seus pulmões. Talvez você ache que o tempo de tr s batimentos é muito grande para que consiga segurar a respira o. * timo. Esse tipo de descoberta era o objetivo desse primeiro experimento!*

O que você deseja estabelecer aqui é um padrão de respira o no qual você consiga prender a respira o, sem desconforto algum, por um determinado número de batimentos cardíacos, para depois expirar durante o dobro do número dos batimentos, fazendo com que seus pulmões se esvaziem por completo e, novamente, sem desconforto algum para você. Depois, inspire durante o dobro do número dos batimentos até que seus pulmões fiquem muito bem expandidos no final. Certamente, depois de algum treino, você descobrirá que consegue se ajustar muito bem com qualquer um dos exemplos abaixo:

<i>Pulmões cheios durante</i>	<i>Expirar durante</i>	<i>Pulmões vazios durante</i>	<i>Inspirar durante</i>
2 batimentos	4 batimentos	2 batimentos	4 batimentos
3 batimentos	6 batimentos	3 batimentos	6 batimentos
4 batimentos	8 batimentos	4 batimentos	8 batimentos

Para a finalidade presente, não importa qual deles você escolha, mas certifique-se de que o escolhido não lhe trará nenhum desconforto. Depois de algum tempo, você perceberá que sua capacidade aumentará. Por exemplo, se você começar com o 2-4-2-4, perceberá que depois de algum tempo sua capacidade aumentou para 3-6-3-6 e assim por diante, o que é ótimo. *De qualquer modo, em qualquer um dos casos, você deve manter o ritmo da sua respiração.* Até conseguir inspirar e expirar durante você não deve aumentar o seu tempo de inalação e exalação por mais do que seis batimentos. Espere até completar mais uma semana de prática quando então você verificará que pode estar apto para o ritmo 3-6-3-6 de maneira correta e confortável.

Experimente, mas tenha sempre um padrão determinado. Um ritmo respiratório de, por exemplo, 1-2-1-2 ou 5-10-5-10 não são comuns, mas absolutamente aceitáveis. Porém, você deverá fazer um tempo de inalar e exalar com o dobro do número dos seus batimentos, durante o qual você estará prendendo e soltando a respiração. *Conte sempre pelo som dos seus batimentos cardíacos.* Sugerimos que você faça exercícios longe do relógio.

Os princípios da Respiração Rítmica são utilizados em todas as partes do mundo e de maneiras diferentes, com objetivos diferentes. Para alterar o plano básico aqui

oferecido seria o mesmo que brincar com uma chave Morse, ou com um tambor na floresta! Contudo, as recompensas pela observação da técnica e sua realização correta são incontáveis. Use-a sempre que estiver fazendo relaxamento ou Visualização Criativa, ao ir dormir, durante qualquer atividade física ou mental. A respiração rítmica libera a energia, e, além disso, *direciona-a*.

PRATIQUE A RESPIRAÇÃO RÍTMICA
ATÉ TORNÁ-LA UM HÁBITO DIÁRIO
PARA QUE ELA SE TRANSFORME, ENTÃO,
NUMA ALIADA PARA A VIDA TODA.

2

PONTO DE REFORÇO

- Pratique o Plano de Relaxamento Criativo diariamente até dominá-lo perfeitamente. Depois, continue a praticá-lo se:
 - sentir que ainda necessita de mais treino;
 - estiver seguindo algum procedimento posterior do livro que o exija;
 - ou apenas porque esta prática lhe agrada.

Se você não quiser fazê-lo todos os dias, tente, então, pelo menos, três vezes por semana.

- Se você acha que o relaxamento poderá ajudá-lo em sua desejada visualização, tente saber mais a respeito das inúmeras estruturas e órgãos do corpo humano.
- Continue praticando a visualização simples (conforme já

foi explicado no capítulo anterior), se achar necessário, mas não permita que ela atrase o início das outras práticas do livro. Você descobrirá que existe ainda muito por fazer antes de dominar a técnica de visualização. Além do mais, o incentivo aumenta com o progresso e o domínio se acelera com o incentivo. Você se conscientizará *daquilo que a visualização é capaz de fazer por você e porque ela é de importância vital*.

- Pratique a Respiração Rítmica sempre que puder e onde estiver, não obstante o que esteja fazendo naquele momento. Entretanto, a Respiração Rítmica é especialmente importante durante a Visualização, o Relaxamento ou qualquer outro procedimento para o auto-desenvolvimento.

3

PONTOS DE ESTUDO

A Respiração Rítmica lhe dá FORÇA e FORMA em tudo aquilo que você estiver fazendo.

Todos nós fazemos parte do Universo, e a única coisa que nos impede de realizar nossos desejos é o temor a nível inconsciente que muitos de nós temos. Sempre que nos propomos a “reprogramar” a Mente Inconsciente, essa inibição desaparece.

Ao buscar o desenvolvimento de suas Faculdades Internas, você está fazendo contato com os níveis INCONSCIENTES da psique.

- a. Os níveis inconscientes são níveis *irresponsáveis*.
- b. É necessário, então, exercer o controle sobre esses níveis a partir da Mente Racional.
- c. Associe ALEGRIA com imagens de coisas que você deseja, e CANTE-AS! A canção é o apelo das emoções e atravessa os níveis inconscientes.

3

VOCÊ TEM UM FUTURO BRILHANTE!

A princípio, você poderá imaginar de que maneira o procedimento da Respiração Rítmica poderá manter sua mente DESLIGADA daquela função. Não se preocupe com isso. Se você conseguir usar essa técnica fielmente, tal como o livro a ensinou no capítulo anterior, chegará o momento em que você estará planejando algo, ou preparando um projeto e depois de algum tempo, *perceberá que você está fazendo a Respiração Rítmica sem perceber, e que talvez já esteve respirando ritmicamente por mais de meia hora sem se dar conta!*

Entretanto, desde o princípio, você deveria incorporá-la às suas práticas de visualização, sejam elas simples experiências de visualização, ou operações reais de Visualização Criativa. Você irá descobrir que seguindo esse ritmo básico (que, de qualquer modo, faz parte da sua vida), ele irá imediatamente contribuir para dar forma e força àquilo que você estiver fazendo.

Você deveria, nesse estágio, organizar seus horários para as práticas. Em que períodos você está pretendendo realizar a sua Visualização Criativa? As primeiras horas da manhã são as mais indicadas. Se você optar por esse horário, estará escolhendo uma das melhores maneiras de começar o seu dia, fazendo de sua primeira atividade um passo adiante em direção aos seus reais objetivos, ou, no mínimo, em direção aos seus objetivos mais próximos.

Se optar por fazê-la, à noite, antes de ir dormir, também estará escolhendo bem, uma vez que a visualização possivelmente afetará o seu nível inconsciente (e esse é o nível que você deseja acionar) para fixar, enquanto você dorme, a atividade criativa que você deu início ainda acordado.

A terceira opção, não tão potente, *se utilizada sozinha*, é por volta do meio dia.

Se você pretende realizar essa atividade sentado, faça-o numa cadeira firme, relaxe, mas mantenha a coluna reta (essa é uma questão de equilíbrio), coloque as solas dos pés lado a lado no chão. Coloque as palmas das mãos sobre as coxas, exceto quando quiser fazer algum movimento especial com as mãos (o que pode acontecer com relativa frequência durante a sua atividade de visualização).

Para a visualização antes de ir dormir, e se você estiver fazendo o Relaxamento Criativo também, *faça-o antes de ir para a cama*, de preferência no chão, em cima de um tapete confortável. A visualização, contudo, deve ser feita *na cama*.

Para fazer a visualização deitado, primeiro: deite-se de costas, o mais reto possível. Se você usa um travesseiro alto por problemas de bronquite ou sinusite, etc., então, deixe-o sob a cabeça. Porém, se para você não for difícil se habituar a um travesseiro bem baixinho, tenha certeza de que sua

Visualização Criativa será muito melhor. Na verdade, dormir com a cabeça reta faz bem para *qualquer tipo* de atividade que visa o desenvolvimento das faculdades internas. Não será difícil explicar os motivos: o cérebro é um órgão “voraz”, e para funcionar apropriadamente, especialmente com relação às suas atividades menos comuns, ele tem necessidade de um suprimento razoável de sangue. Fazemos o possível para mantê-lo “faminto” durante o dia inteiro, mantendo-nos eretos, enquanto que nossos antigos ancestrais - em todas as raças e culturas – costumavam despender seu tempo de lazer inclinados ou mesmo deitados. É durante o sono que reabastecemos nosso cérebro, quando a circulação lhe favorece com mais sangue.

Deveríamos ter durante à noite também, *um bom suprimento de ar*, deixando as janelas abertas. Contudo, a luz da rua, da lua dos letreiros, podem perturbar o seu processo de visualização e nesse caso, sugerimos que você use um protetor de olhos (como se fosse uma máscara de carnaval, sem abertura para os olhos).

Depois de confortavelmente instalado num aposento bem ventilado e sem luz, se à noite antes de dormir, ou então, sentado conforme indicamos anteriormente, no caso de fazer a visualização de manhã ou ao meio-dia, seu próximo passo será começar a Respiração Rítmica, que deverá ser de, no mínimo, dez respirações completas (se quiser fazer mais, melhor) antes de continuar com suas atividades de visualização, sejam do estágio mais simples ou processos mais complicados.

Continue fazendo a Respiração Rítmica enquanto prossegue com a visualização. Em pouco tempo, você será capaz de compartilhar essas duas atividades sem qualquer problema. Por exemplo, se você estiver fazendo visualização simples, você poderá, enquanto *inspira*, checar mentalmente

as características de forma que você pretende visualizar (se um triângulo, será equilátero? e quanto a abertura dos ângulos? Se estiver pensando na estrela, de quantas pontas? se for uma paisagem, é montanha? rio? mar etc.). Depois, enquanto segura a respiração, você permitirá que essas imagens sejam “plantadas”, e depois, ao expirar, visualize-a. Como primeiro passo simples para a Visualização Criativa, você deveria visualizar sua imagem (digamos, uma casa) enquanto inspira. Prenda a imagem junto com a respiração. Depois, *expirando*, vá dizendo mentalmente as palavras certas, como por exemplo: Minha – casa, minha casa! Sua mente será capaz de produzir palavras menos banais que estas e decididamente apropriadas para a sua visualização, esteja certo disso, *entretanto, verifique-as cuidadosamente antes de usá-las, para não se pegar dizendo coisas que na verdade você não tem intenção de dizer.*

Esse é um risco muito comum para pessoas que estão tentando, de qualquer maneira, desenvolver suas capacidades internas. É cansativo e pode vir a se tornar perigoso para os planos dessas pessoas, porque quando isso ocorre, é bem provável que as pessoas venham a obter aquilo que *disseram*, ao invés de conseguir aquilo que realmente *desejavam*.

Por exemplo, um rapaz que repetiu centenas de vezes, “Eu quero uma casa nova” e depois acrescentava mentalmente, “Porque assim eu posso casar com a minha namorada”, até que um dia ele se flagrou repetindo “Eu quero uma namorada nova”. E aí, o que acontece?

O motivo pelo qual a palavra errada é dita, e a verdadeira razão para muitas coisas tornam-se realidade é uma só. Ao buscar o desenvolvimento de suas faculdades internas, você está, com certeza, estabelecendo contato com os níveis inconscientes da sua psique.

Os níveis inconscientes são níveis irresponsáveis. Uma criança, cujo raciocínio não tenha sido ainda inteiramente desenvolvido, ou mesmo uma pessoa doente, onde o raciocínio permanece em estado de dormência, ou ainda num sonâmbulo, por exemplo, essas pessoas não podem ser responsabilizadas por seus atos, porque em todos os casos acima mencionados e por razões diferentes, os níveis inconscientes da psique estão no comando.

Porém, os níveis inconscientes são também muito eficientes para a obtenção daquilo que se deseja. Veja um animal, por exemplo, e verifique como ele está bem adaptado ao próprio habitat e ao seu modo de vida. Animal nenhum poderia ter conseguido tudo isso deliberadamente! Tampouco o trabalho consciente do homem é suficiente para fazer com que ele obtenha o que deseja.

Os alces possuem junto ao canto dos olhos um dispositivo que lhes permite uma passagem extra de ar, principalmente quando estão correndo em alta velocidade, uma vez que apenas os orifícios das narinas não são suficientes para a quantidade de ar necessária a esses animais. Alguns filhotes de animais selvagens são listrados ou manchados, embora seus pais tenham o pelo liso. Esse é um dispositivo que a natureza lhes oferece para proteção, uma vez que eles podem ser confundidos com as folhagens do lugar onde estão e, dessa maneira, evitar o ataque de animais maiores, ou mesmo de caçadores. Existem inúmeras adaptações que a natureza faz, como por exemplo, os olhos do gato, os cascos do cavalo, a coloração de folha morta nas asas fechadas de uma borboleta. De um modo geral, esses fenômenos merecem a nossa atenção.

Darwin tentou explicar essa teoria ao apontar que enquanto alguns animais de uma determinada espécie possuem um dispositivo de auxílio, outros não, e está

relativamente comprovado que os espécimes “aprimorados” têm maiores probabilidades de sobrevivência que os outros. *Mas, isso não explica porque o melhoramento surgiu, em primeiro lugar.* Tampouco a teoria de que a “Providência é Sábia” pode ajudar muito na explicação, uma vez que os níveis inconscientes da psique – responsáveis por esses fenômenos – sejam da espécie humana, animal ou vegetal – *não são, em hipótese alguma, sábios.*

Tomemos o exemplo do Elk irlandês pré-histórico.

Não existe como provar que Elk (cujos ossos foram encontrados em outras regiões, além da Irlanda e da Dinamarca, sendo porém que nessas últimas concentram-se os maiores ossos), “desejava”, à maneira que os humanos desejam, ser mais alto ou ter chifres maiores. Não podemos dizer exatamente por meio de qual processo físico foi conseguido, mas poderíamos analisá-lo provavelmente como a combinação de um efeito nutricional e glandular. Claramente, sob *um certo aspecto*, seria muito melhor que os veados fossem maiores e que possuíssem chifres maiores para se defenderem dos lobos, dos ursos e de outros animais predadores. Podemos acrescentar, em nome dos seguidores de Darwin, que esses veados gigantes (a partir do momento em que a raça foi estabelecida e reconhecida) sem dúvida nenhuma poderiam derrotar os seus parentes menores em contendias sazonais. Todos esses fatores juntos operaram, de tal maneira que, no decorrer do tempo, o Elk irlandês, tornou-se de fato, uma criatura imensa, cujos chifres — galhos enormes e com incríveis pontas afiadas — chegavam por vezes a medir quase quatro metros de ponta a ponta.

Depois, os veados tipo Elk irlandês começaram a desaparecer, os maiores morrendo primeiro. Por que? Os cientistas têm várias opiniões a respeito, entretanto, todos eles acham que o tamanho exagerado dos chifres tenha sido

uma das causas do desaparecimento da raça. A versão mais conhecida parece ser a de que essas enormes criaturas que vivem nas florestas, tinham muita dificuldade tanto para conseguirem alimento, uma vez que os chifres impediam seus movimentos, como para velocidade, traço marcante dos veados de qualquer espécie, tornando-se, com o tempo uma presa fácil até mesmo para predadores de porte menor.

Portanto, trabalhe COM os níveis inconscientes da psique para obter aquilo que você contempla como bom para você, mas, fique ATENTO PARA NÃO DEIXAR QUE ESSES NÍVEIS ASSUMAM OS CONTROLES! Como ser humano, você NECESSITA DE SUA MENTE RACIONAL EM AÇÃO, *para evitar que a sua natureza material e a sub-racional se confundam.*

Isso não implica que a sua mente racional seja a faculdade mais elevada que a sua psique possui. Na verdade, ela NÃO É A FACULDADE MAIS ELEVADA DO SER HUMANO. À medida em que você prosseguir no desenvolvimento de suas forças interiores, você perceberá gradualmente e se conscientizará da existência de uma realidade viva do seu Eu Superior. Você, entretanto, terá condições de prosseguir com seu desenvolvimento de modo *efetivo e seguro* muito antes que essa conscientização venha a ocorrer.

Portanto, no seu processo de Visualização Criativa você deverá – PLANEJAR o que irá

visualizar,

dizer mentalmente

dizer em voz alta.

NÃO AJA POR IMPULSO durante as sessões de visualização. PENSE CUIDADOSAMENTE em todas as

implicações antes de fazer quaisquer alterações no seu plano de visualização.

DURANTE TODO O RESTO DO SEU TEMPO NO TRANSCORRER DO DIA, não diga nada a respeito do seu plano de visualização a ninguém, entretanto, na medida do possível PENSE, FALE e AJA de acordo com ele.

LEMBRE-SE: VOCÊ TEM UM FUTURO BRILHANTE!

Vamos repetir:

VOCÊ TEM UM FUTURO BRILHANTE!

Essa certeza irá ajudá-lo a manter o controle dos níveis inconscientes da psique *agora*.

A maior dificuldade na “demanda-e-suprimento” do mundo atual é devida ao sentimento que muitas pessoas têm (por uma razão ou por outra) de que a um nível muito profundo, elas não são *merecedoras* de nenhuma felicidade, e, por tanto, sempre que estão no processo de obtenção de algo que lhe é muito desejado, entra em cena a natureza sub-racional, assumindo o controle e colocando tudo a perder.

Isso se deve, em primeiro lugar, como resultado de uma sofisticação que faz com que nossa natureza instintiva e emocional sintam-se *inferior* e não *merecedora*, e que em muitos casos tem servido para diminuir o nosso senso de unidade com o mundo que nos cerca, com o universo em que vivemos.

Essa diminuição no senso de unidade, entretanto, é uma das coisas que deveríamos trabalhar em nossa Visualização Criativa. Pois que, com certeza, somos parte integrante do

mundo, e JAMAIS poderemos sair fora dele e, portanto, temos direito a toda fartura e bem estar que o mundo pode nos oferecer.

Esse é um fato muito importante. Existem pessoas que, como dissemos anteriormente, por uma razão ou por outra, sentiram-se privadas de alguma coisa em suas vidas, deveriam se conscientizar de que elas são parte integrante do mundo e que elas são capazes de alterar aquela sensação, **POR MEIO DOS NÍVEIS INCONSCIENTES DA PSIQUE**. Do contrário, ao atingir a Plenitude, *não haverá “força-de-vontade” suficiente para impedi-las de se agarrarem infantilmente àquilo que uma vez lhes foi negado*. Isso ocorre porque em tais casos, os níveis instinto-emocionais – *que são de natureza sub-racional* – assumiram o comando dentro da pessoa.

Portanto, ao escolher aquilo que **VOCÊ REALMENTE QUER NA VIDA**, e aquilo que se encaixa em seus planos, *direcione a atenção da sua natureza emocional para que ela também atraia essas coisas*. Não permita que ela se distraia com **AMBIÇÕES** por coisas que você deseja até um certo ponto. Tampouco permita que ela **DESPERDICE A PRÓPRIA CAPACIDADE DE DESEJAR** (que é a **SUA** capacidade de desejar), em coisas irrelevantes, não importantes, e até mesmo contrárias aos seus desejos reais. *Entretanto, é preciso que você se permita O MÁXIMO PRAZER ao pensar a respeito das coisas que fazem parte dos seus planos para o futuro*, e deixar que as coisas menos importantes, tomem os lugares devidos em sua lista de prioridades de prioridades.

Uma forma de ter prazer, de se “deliciar” com o objeto do seu desejo é, com certeza, o método da “imagem” ou “fotografia”, que mencionamos antes no livro. Porém, além dele, faça a coisa mais alegre possível para qualquer pessoa:

CANTE A RESPEITO! Não importa muito se você não tem voz, ou se não for afinado. Isso não vem ao caso. O que interessa é que você consiga cantar o seu desejo. E você pode cantar sem abrir a boca, se quiser. Pode cantar mentalmente, pois a música está na sua imaginação. Achamos que cantar em voz alta surte mais efeito. Então,

CANTE SOBRE O QUE VOCÊ DESEJA!

Se o que você deseja é tranqüilo, como uma casa no campo, por exemplo, certamente você conseguirá identificar o seu desejo com uma conhecida música popular... “eu quero uma casa no campo”, etc... Mas, cuidado, preste muita atenção nas letras das músicas que você escolher, porque muitas delas têm palavras e pensamentos negativos embutidos (uma pena que os poetas desse nosso tempo sejam tão “prá baixo”...).

Se, entretanto, o seu desejo não é do tipo romântico, você precisa fazer algumas adaptações. Escolha um refrão de alguma canção que diga respeito ao seu desejo. Além do mais, você provavelmente só irá cantarolar ou sussurrar a cantiga do seu desejo quando estiver sozinho, ou no máximo, murmurar sem palavras, no caso de estar perto de outras pessoas.

Então, você está vendo que não será preciso ser um gênio para escolher uma canção que venha a sua cabeça com facilidade e alterar a letra para se encaixar no seu desejo na medida exata. Qualquer que seja a música escolhida, e no caso da letra dessa música não combinar com o seu desejo, faça as alterações necessárias e escreva o refrão para memorizar no princípio. Mas, não se esqueça, escolha a música que VOCÊ mais gosta e coloque nela o SEU desejo!

Você perceberá que, por mais simples que possa parecer, essa é uma forma especial de incentivo.

Temos muito ainda a dizer a respeito da atitude positiva dos cânticos, sob dois aspectos:

- 1) Você precisa acreditar neles, uma vez que eles representam uma verdade A NÍVEL ASTRAL e, a partir do momento em que você visualizar aquilo que deseja, coloque-o com muita determinação dentro do cântico (falaremos mais a respeito no próximo capítulo).
- 2) A “conscientização” deverá AJUDÁ-LO e não IMPEDI-LO de fazer exatamente o que precisa ser feito *para trazer o seu desejo até o nível material*. Por exemplo, para fazer um curso de especialização, uma pós-graduação, ou dinheiro para a compra de um equipamento novo, ou tentar emagrecer.

É NECESSÁRIO agir em concordância – *sempre que você estiver em condições de fazê-lo* – e no nível material do mundo em que você quer ver o seu desejo realizado. A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA TEM POR OBJETIVO CUIDAR DOS FATORES QUE VOCÊ NÃO PODE CONTROLAR — fazendo com que você esteja em condições de responder as perguntas do seu exame, ou afastando-o de comidas que o fariam engordar, e promovendo situações de lucro para aumentar o seu capital, MANTENDO-OS EM LINHA COM O SEU OBJETIVO SEMPRE. Ela poderá, e com certeza o fará, realizar muitas outras coisas surpreendentes, além desses exemplos simples que acabamos de citar, *porém não podemos generalizar*.

Uma vez que essas coisas ocorrem a nível individual, VOCÊ TERÁ A IMPRESSÃO DE QUE ESTÁ RECEBENDO O SEU DESEJO PELO CORREIO, DENTRO DE UM ENVELOPE FECHADO COM APENAS O SEU NOME EM CIMA.

3

PONTO DE REFORÇO

- Faça um cronograma de maneira que você possa praticar a Visualização Criativa **REGULARMENTE**.
- A prática de visualização à noite é mais eficaz se realizada na cama, mas verifique antes as suas condições de sono.
- É possível combinar palavras proferidas com a Respiração Rítmica para auxiliar na Visualização Criativa:

Ao inspirar: visualize a imagem

Ao prender a respiração: contemple a imagem

Ao expirar: diga afirmando aquilo que está visualizando.

- Escolha uma música para o seu desejo; mude a letra, se for o caso e tenha sempre em mente a canção e o seu desejo.

4

PONTOS DE ESTUDO

Existem quatro níveis na existência humana:

1. O Eu Superior: A Chama Divina, da qual dificilmente somos conscientes.
2. A Consciência Racional: responsável pelo bem-estar do Eu Inferior.
3. A Natureza Instintiva/Emocional: da qual temos consciência sempre que ela se expressa através da emoção, mas que fica a maior parte do tempo mergulhada nos Níveis Inconscientes Inferiores.
4. O Corpo Físico: incluindo o cérebro, os sentidos e o sistema nervoso.

Existem quatro níveis correspondentes ao Universo externo:

1. O Mundo Divino: no qual o Eu Superior atua.

2. O Mundo Intelectual: no qual a Consciência Racional atua.
3. O Mundo Astral: no qual a Natureza Instintiva/Emocional atua.
4. O Mundo Material: no qual o corpo físico atua.

Nós, humanos, existimos e atuamos em todos os níveis do Universo – embora nossa Mente Consciente atue num âmbito muito restrito, porque:

- a. Estamos agindo, na verdade, em níveis onde não possuímos consciência pessoal.
- b. Para agirmos em "unidade" (sem os fatores inibidores), precisamos ganhar o apoio dos níveis inconscientes.
- c. Cada nível pode atuar no nível imediatamente superior ou inferior a si.
- d. Quanto mais alto o nível em que conseguirmos atuar, tanto mais duradouros serão os seus efeitos.

Preencher o seu eu com LUZ é experimentar o início do contato com o Eu Superior.

4

O FLUXO DE SUSTENTAÇÃO DA VIDA

Este capítulo é extremamente importante.

Na verdade, cada capítulo deste livro é importante, mas à medida em que você for lendo este, compreendendo-o e digerindo-o, você será capaz de ver muito mais coisas em todas as partes do livro.

Simultaneamente, você conseguirá entender melhor *este* capítulo, porque já sabe do que tratam os Capítulos 1, 2, 3 e 4.

Através da Visualização Criativa você poderá obter, possuir ou alcançar tudo aquilo que você deseja na vida.

Da mesma forma, TODOS que, com ou sem conhecimento, aplicarem em suas vidas os princípios que damos aqui.

Então, perguntamos, de onde vem a plenitude? De que maneira? E com que direito a reivindicamos?

É preciso que você compreenda, e tenha calma mental para isso, as respostas para essas perguntas.

Porque, quanto melhor você conseguir entender os princípios, tanto mais facilmente você conseguirá VISUALIZAR as suas operações e, assim, eles trabalharão melhor para você.

E também porque quaisquer *dúvidas* em sua mente servirão apenas como um peso maior no outro lado da balança, atuando CONTRA a sua operação eficiente. E nós não desejamos *nenhum* - nem mesmo os pesos mais leves - Você, na qualidade de ser humano, existe em quatro níveis simultaneamente:

Existe o seu EU SUPERIOR, sua natureza puramente espiritual, que é divina em sua essência (A Chama Divina), mas sobre a qual a maioria de nós não têm consciência a nível de vida cotidiana (O Inconsciente Superior, a Mente Intuitiva, as Faculdades Superiores), que entretanto está *presente* em cada um de nós.

Existe a CONSCIÊNCIA RACIONAL, que deveria ser receptiva a quaisquer indícios conscientes do Eu Superior, mas que, por causa daquele, precisa ser ativamente *responsável* pelo bem estar de todo o *eu inferior*.

Existe a NATUREZA INSTINTUAL/EMOCIONAL, da qual você tem consciência sempre que ela se expressa através da emoção, mas, que por outro lado, está profundamente arraigada no INCONSCIENTE INFERIOR (que atua também em companhia dos nervos involuntários).

E, finalmente, o CORPO FÍSICO, do qual o cérebro, os órgãos dos sentidos e o sistema nervoso fazem parte.

O universo externo é também concebido como tendo sido feito dos quatro níveis, que correspondem aos quatro

níveis em um ser humano (obviamente, se existirem quaisquer outros níveis do universo externo, uma vez que estamos limitados à percepção humana sobre o assunto, não teremos condições de identificá-los). Há o MUNDO DIVINO — o mundo de Deus — dentro do qual a nossa natureza mais elevada sente-se em casa. Há o MUNDO INTELECTUAL, dentro do qual nossa natureza racional e intelectual sente-se em casa. Há o MUNDO ASTRAL, dentro do qual a nossa natureza instintiva/emocional sente-se em casa. E, finalmente, o MUNDO MATERIAL, dentro do qual, o nosso corpo físico sente-se em casa.

Portanto, VOCÊ – ou qualquer outra pessoa – possui uma existência que se estende através de cada nível do universo, mesmo que a sua mente consciente tenha apenas uma pequena percepção do próprio universo.

Isso demonstra imediatamente a GRANDE IMPORTÂNCIA de se ter a cooperação dos *níveis inconscientes* em suas atividades. Isso propicia a você condições de operar em níveis sobre os quais você não tem *consciência pessoal*, da mesma maneira que os cientistas captam e recebem informações e amostras, por meio de instrumentos, de outros planetas, ou mesmo das profundezas do oceano – embora os cientistas não possam ter naquele momento as sensações de ver, ouvir, escavar ou recolher as amostras no momento em que aqueles instrumentos executam a tarefa.

Entretanto, em nossas atividades, os “instrumentos” são uma parte viva em nós; nos tornarmos conscientes a respeito deles, à medida em que o nosso desenvolvimento interior continua gradualmente, será de extrema importância. Na verdade, será a PARTE mais importante do nosso desenvolvimento.

Para podermos compreender como a Visualização Criativa “funciona”, todavia, precisamos considerar alguns fatos dos Mistérios da Tradição que abrangem o universo externo inclusive.

Cada um dos níveis do indivíduo pode interagir com o seu nível correspondente no universo externo. Podemos escavar em nosso jardim material. As nossas emoções despertam a Luz astral. Mentalmente, podemos agir no Mundo Intelectual. Se conseguirmos entrar em contato com a Chama Divina dentro de nós, então estaremos em contato com a Mente Divina.

Cada nível do universo pode atuar sobre, ou com, o nível imediatamente acima ou abaixo dele. Esses níveis não são, na realidade, separados por limites visíveis. Para se ter uma noção do que estamos tentando dizer, imagine um riacho correndo sobre a terra. Acima da terra sólida há a lama, depois a água turva e depois a água clara. Na água da superfície existem muitas borbulhas de ar, acima delas, há o ar respingado da água que se movimenta, e em seguida, mais acima o ar puro.

O Mundo Mental emana do Mundo Divino e é receptivo a ele. Também age sobre e influencia o Mundo Astral. O Mundo Astral emana do Mundo Mental, mas também recebe vibrações do Mundo Material. O Mundo Material emana do Mundo Astral e é diretamente influenciado por ele.

Assim sendo, temos condições de com relativa facilidade, criar impulsos e imagens e “implantá-las” no Mundo Astral.

Pelo poder da mente e da concentração poderemos causar esses impulsos e essas imagens no Mundo Astral para se “fundirem” com o poder do Mundo Mental. À medida em

que esse poder permanece como parte do Mundo Mental, os nossos impulsos e imagens possuem agora a sua contraparte num nível puramente mental.

Não podemos "provocar" diretamente qualquer ação a partir do Mundo Divino (pelo menos, não até nos iniciarmos no misticismo e nos tornarmos taumaturgos, ou milagreiros). Entretanto, se agirmos corretamente poderemos criar um "canal", através do qual o Poder Divino pode atuar no Mundo Mental, e sabemos que se este canal for congênito e estiver correto, ou seja, arquetípico, ele não será recusado. E assim, se os contatos forem contínuos, esta ação terá naturalmente suas conseqüências no Mundo Astral (Porque o Mundo Mental é "causal" ao Astral) o que, por sua vez, provocará conseqüências no Mundo Material.

Mas, uma vez que somos capazes de implantar impulsos e imagens no Mundo Astral, não podemos, então, simplesmente depender desses impulsos e dessas imagens, sem que precisemos seguir adiante, para projetarmos de novo e causar as mudanças que desejamos no mundo material?

Sim, de fato, a Visualização Criativa pode, em alguns casos, funcionar dessa maneira, mas os resultados no mundo material, quase sempre serão de caráter transitórios e inconsistentes.

QUANTO MAIS ELEVADO O NÍVEL NO QUAL COLOCARMOS EM MOVIMENTO UMA AÇÃO DESEJADA, TANTO MAIS CERTOS E PERMANENTES SEUS EFEITOS SERÃO.

Os místicos medievais já sabiam disso. Todas as mudanças postas e movimento apenas no nível astral eram refutadas por aqueles sábios como obra de quem não tinha conhecimento suficiente para acionar níveis mais elevados,

ou então, que por razões morais NÃO SE ATREVIAM A FAZÊ-LO. Davam o nome de "glamour" a esses efeitos transitórios e fracos resultado de operações de nível astral. Atualmente, essa palavra tem outra conotação, entretanto, ainda define um efeito, uma atração, cujas causas físicas, instintivas ou emocionais consistem das metas dos mundos material e astral.

Assim, é muito importante que VOCÊ:

a) SAIBA COMO trazer para os programas de sua Visualização Criativa aqueles níveis mais elevados que farão com que os resultados sejam *duradouros e confiáveis*.

b) COMPREENDA A ÉTICA da Visualização Criativa de forma a não hesitar, não ter reservas, nem remorso ou sensação de culpa que venham a comprometer e até mesmo impedir suas tentativas de contatar aqueles níveis mais elevados.

Todo o restante deste livro é devotado aos aspectos de COMO FAZER as várias práticas da Visualização criativa. Entretanto, neste momento iremos lidar com a ÉTICA.

Já vimos como todos os níveis do universo interagem e de como estão, sem dúvida, interligados e unidos. Não existe nenhuma linha divisória concreta entre “espírito” e “matéria”, pela simples razão de que nesse esquema de coisas não existem quase linhas divisórias.

Até mesmo no Equador existe um breve período, desde o início até a completa aparição do sol no horizonte, ou seu desaparecimento sob o mesmo; uma espécie de crepúsculo breve, atenuando a mudança entre dia e noite. Existem mamíferos anfíbios em muitas regiões, assim como existem plantas com aparência animal e vice-versa. Poderíamos continuar a descrever centenas de exemplos, uma vez que o tema é fascinante, mas o certo é que “limites” ou “fronteiras”

não existem. Todas as partes do mundo e do universo são interligadas num todo, da mesma forma que o homem, do ponto mais elevado de seu espírito, até o dedo do pé de seu corpo físico é um indivíduo único. Pode-se estar emocionalmente deprimido, e ter-se um processo mental colorido por uma dor física; ao mesmo tempo em que uma doença séria pode ser superada pela alegria espiritual, pela confiança, pela força, seja do indivíduo propriamente dito ou de outra pessoa (pois entre um indivíduo e outro também não existem limites rígidos).

Os físicos de hoje em dia estão nos dizendo aquilo que os místicos sempre souberam: que tudo que existe, até mesmo a matéria mais densa, consiste apenas de *energia*. E O QUE É ENERGIA?

Felizmente, a definição encontrada nos dicionários é suficiente, ou seja, “força ou atividade, ou habilidade para exercer força ou atividade.” A questão é: VOCÊ se caracteriza pela habilidade de exercer força, poder ou atividade e isso você faz a vida inteira mesmo que seja só por respirar ou pelo fluxo incessante de atividade mental — e você vive num mundo que espiritual e materialmente tem a mesma característica. Até mesmo um pedaço de chumbo, ou de vidro, é formado de átomos, os quais com seus componentes, estão em intenso estado de atividade.

Então, de que valeria dizer, assim como muitos nos dizem, que deveríamos usar apenas os poderes de nosso plano físico para obtermos coisas materiais, guardando nossos poderes espirituais para conseguirmos coisas espirituais?

De qualquer maneira, para realizar um trabalho físico eficientemente, precisaremos de todas as nossas faculdades mentais, enquanto que para o trabalho mental, precisaremos não só de toda a energia, como também de uma dieta e de

repouso (a quantidade certa para ambos os casos). E nesse caso, novamente, A PESSOA É UMA UNIDADE ÚNICA.

A questão, para muitas pessoas, será conseqüência da extração de certas passagens do Novo Testamento de seu contexto, tentando fazer daquelas palavras uma regra para a vida. Tomar as palavras fora do contexto é uma forma injusta para se tratar qualquer livro, especialmente o Novo Testamento. Na verdade, a existência dos quatro Evangelhos sugere o equilíbrio dos componentes.

Nossa primeira exigência, se tomarmos em conta essa passagem, será colocarmos o Novo Testamento como um todo “no contexto”, levando em conta o tipo de público a quem ele foi dirigido inicialmente.

Eram pessoas da região mediterrânea oriental, basicamente judeus e gregos, extremamente inteligentes, entretanto muito mais duros, toscos e insensíveis do que seus conterrâneos de hoje.

Possuíam, todavia, suas virtudes e suas fraquezas. Tinham certeza — tanto gregos, como judeus e quaisquer outras raças daquelas regiões — que seu Deus ou deuses cuidariam de suas necessidades, se eles as especificassem da maneira aprovada, muito embora a “maneira aprovada” fosse muito parecida com uma forma tradicional muito inexpressiva de sua identidade pessoal ou personalidade. Talvez aquela gente precisasse ser também ensinada a “amar o próximo como a si mesmo”; mas, vamos assumir que eles amavam-se a si mesmos inicialmente, o que não podemos dizer dos povos existentes hoje em dia no mundo.

Lendo o Novo Testamento, portanto, não apenas teremos que ver aquilo que lá encontrarmos, *e porque*; teremos também que ACEITÁ-LO COMO VERDADEIRO.

Uma passagem que perturba algumas pessoas com relação à Visualização Criativa (embora ela esteja relacionada à oração e não à Visualização Criativa) é a que está em Mateus, Capítulo 6, Versículos 7 e 8:

“É quando rezardes, não multipliqueis as palavras como fazem os pagãos: pensam que devido à força de muitas palavras é que são atendidos. Não sejais semelhantes a eles, porque o vosso Pai sabe do que precisais, antes de fazerdes o pedido.”

Uma outra passagem no mesmo capítulo (Versículo 25 até o final) enfatiza o tema de *Não ficar ansioso*, que aconselhamos seja para rezar, para fazer Visualização Criativa, ou qualquer outra coisa com relação ao seu futuro. VOCÊ DEVE ACREDITAR naquilo que decidir fazer, ou então, se não conseguir acreditar piamente na sua decisão, pelo menos tente não fazer nenhum julgamento a respeito, ou seja, você deverá esperar de mente aberta para ver o que acontece. A ANSIEDADE É TOTALMENTE DESTRUTIVA, não apenas para os delicados padrões astrais, como também para você, para a sua energia, para o seu sono, para a digestão e para o sistema nervoso. Por esta razão é que, embora você deva prudentemente decidir a respeito do que fazer com relação ao seu futuro (e a Visualização Criativa é a melhor forma de trabalho mental para isso) *não fazer nada* é ainda melhor DO QUE SE PREOCUPAR!

Mas, voltando ao Novo Testamento, Mateus, Capítulo 9, Versículo 9 veremos que o próprio Mateus trabalhava como coletor de taxas num posto de alfândega e talvez ele próprio se preocupasse muito com dinheiro. Talvez por isso mesmo ele colecionasse conselhos sobre esse assunto. De qualquer maneira, as pessoas retratadas por ele em seu evangelho são pessoas muito naturais e sempre que QUEREM ALGO elas PEDEM POR AQUILO de maneira perfeitamente natural. O

Cristo lhes dá também, *sem qualquer tom de censura ou reprimenda embora as pessoas estejam lhe pedindo benefícios “terrenos”* (geralmente pedidos para o restabelecimento da saúde própria ou de alguém muito próximo).

E assim, vemos a Cura do Leproso (Mateus 8:2): “Aconteceu que um leproso chegou perto e se prostrou diante dele, dizendo: “Senhor, se queres, podes curar-me”. E a cura do filho do Centurião (Mateus 8:6): “Senhor, meu filho está de cama em minha casa atacado de paralisia e sofre horrivelmente”. Vemos também em Mateus, 9:18, a ressurreição da filha de Jairo: “Minha filha acaba de morrer. Vem, põe a mão sobre ela para que volte à vida”.

Teriam sido essas histórias contadas para que as pessoas buscassem um remédio mais elevado para suas dores terrenas? E quem poderia esperar que essa gente parasse de pedir aqueles benefícios?

Se examinarmos os outros Evangelhos, nos depararemos com pessoas *sendo inquiridas pelo Cristo para que especificassem aquilo que desejavam*, embora suas necessidades fossem evidentes. Como por exemplo, em Marcos, 10:46 a 52, onde vemos a cura do cego Bartimeu, quando Jesus lhe perguntou: “*Que queres que eu te faça?*”. O cego respondeu: “*Mestre, que eu veja de novo!*”.

Da mesma forma, vamos encontrar em João, 5:6 onde encontraremos o homem na beira da piscina de Betzetá que estava doente havia trinta e oito anos. Quando Jesus o viu estendido e, sabendo que havia muito tempo estava naquela situação, perguntou-lhe: “*Queres sarar?*”.

Com certeza, a partir desses exemplos deveríamos aprender o que é bom para as pessoas, e que desde os primórdios dos tempos tem sido RECONHECIDO como bom

para as pessoas, DECLARAR ESPECIFICADAMENTE AQUILO QUE ELAS DESEJAM!

Porém, ainda temos mais algumas passagens do Novo Testamento para comentar. Em Marcos, 11:22 a 24, encontraremos: *“Tende fé em Deus! Eu vos declaro esta verdade: se alguém ordenar a este monte: ‘Levanta-te, jogate no mar!’ , sem duvidar no seu coração, mas crendo que se cumprirá a sua palavra, ele o conseguirá. Por isso vos declaro: tudo o que pedirdes na oração, crede que certamente o receberéis e vos será concedido.”* O versículo seguinte trata de perdoar aos outros na oração para receber o perdão para si e, portanto, esta passagem tem relação também com aquela de Mateus, Capítulo 6 que termina com a Oração do Senhor, na qual estão essas palavras: *“Vai para dentro do teu quarto e . . . ora para o teu Pai que está presente em lugar oculto.”*

Ele NÃO diz “para o Teu Pai lá em cima no céu!”, mas ao Deus em quem as pessoas devem crer que também está mencionado em Lucas, 17:21: “Nem se poderá dizer”: Ele está aqui! Ou Ele esta lá! Porque

O REINO DE DEUS ESTÁ DENTRO DE VÓS*

* Todas as citações do Novo Testamento contidas neste capítulo foram extraídas da BÍBLIA – Mensagem de Deus, LEB – Edições Loyola, 1983. Ressaltamos que a última citação foi ligeiramente alterada para tornar este ponto ainda mais claro, uma vez que no original diz: "O Reino de Deus está no meio de Vós", que substancialmente é a mesma coisa, mas que pode levar algumas pessoas a interpretarem simplesmente à presença física de Jesus entre as pessoas para quem falava.

Aconselhamos a leitura do Novo Testamento, especialmente essa última citação que temos certeza esclarecerá muitas coisas ao leitor.

Finalmente, chegamos à passagem que responderá e elucidará aquela outra (Mateus, 6:7 e 8) com a qual começamos nossa pesquisa. Esta história, conhecida como a Parábola da Viúva Importuna, está descrita em Lucas, 18:1 a 8.

Esta senhora tinha um inimigo a quem temia, e contra o qual ela desejava que a lei a protegesse a todo custo. Foi então até o juiz da cidade *que não temia a Deus, nem respeitava os homens*. Durante muito tempo o juiz se recusou a proteger a viúva. Depois pensou: *Embora eu não tema a Deus nem respeite os homens, no entanto, como esta viúva me incomoda, vou fazer-lhe justiça, senão ela não pára de me aborrecer! Então o Senhor acrescentou: “Escutai o que diz este juiz perverso. E Deus não fará justiça em favor dos seus eleitos, que clamam dia e noite por ele? Por acaso vai demorar em socorrê-los?”*.

Fazendo uma comparação entre esta e a passagem de Mateus, podemos ver que as pessoas são, de fato, solicitadas a *dizerem explicitamente o que desejam e que devem repetir o procedimento até conseguirem o que pediram*. Quanto ao alerta com relação à *“repetição sem sentido”*, é um aviso contra a repetição de palavras sem significado (ou que não falam o que VOCÊ quer dizer), mesmo que pronunciadas pela primeira vez.

Portanto, o Novo Testamento ADVOGA realmente os meios mentais e ESPIRITUAIS para a realização de suas necessidades terrenas.

Fazemos ainda mais uma ressalva que inúmeras pessoas são inclinadas a sentir com relação à utilização

dessas maneiras. Para elas, basta encontrar um item necessário; tentar obter *dinheiro* por meio desse método é ainda um pouco “suspeito”. Elas reagem, na verdade, verdade, da mesma forma que os nossos ancestrais devem ter reagido em tempos remotos quando a barganha era a forma de comércio aceita e respeitada pelos homens, enquanto o “dinheiro” ainda não havia sido totalmente absorvido pela sociedade.

Essa época realmente ocorreu e achamos que no futuro também, o dinheiro será igualmente substituído na civilização prevalecente. Todavia, em nosso tempo e em nossa civilização, o dinheiro é o meio aceito para se obter aquilo que se quer, seja para pagar uma refeição, um passeio ou mesmo um retiro espiritual. Além disso, existem alguns benefícios que poderiam ser obtidos pela Visualização Criativa, mas que o homem não seria esperto de procurar a menos que já possuísse uma soma considerável de dinheiro com a qual pudesse mantê-las dentro de sua órbita, como por exemplo, uma casa, um carro, uma esposa...

Este comentário tem a ver com o tema da “construção por etapas” que mencionaremos novamente ao longo do livro.

O dinheiro, portanto, é algo que geralmente exerce um apelo sobre nós no plano mental, mais do que no plano emocional, embora consigamos fazê-lo apelar ao nível emocional também, não tanto por sua causa, mas principalmente pelas coisas que poderemos fazer com ele. Para evitar qualquer tipo de conflito interno, entretanto, precisamos nos assegurar que a idéia do dinheiro não é (talvez inconscientemente) *repugnante* com relação à nossa natureza emocional: seja porque esteja “fora da ordem natural das coisas”, ou porque alguma regra em nossa infância nos disse que o dinheiro é “sujo”, tendo ficado, não se sabe bem

porque, até então ao lado das funções excretoras do corpo humano.

Na realidade, dentro do “corpo político” de qualquer nação organizada ou dentro de uma comunidade, o dinheiro possui uma função definida, real demais para ser considerada metafórica. O dinheiro envolve um tipo de simbolismo altamente acertado que preenche verdadeiramente o papel que ele representa. Vitalizante e nutriente, o dinheiro oferece os meios de renovação e as diversas formas de atividades, levando ao crescimento material e a realização mental. O dinheiro representa o *sangue*, e a saúde da corporação inteira depende da sua circulação.

Tal como o suprimento de sangue num membro, o dinheiro assegura ao indivíduo o poder de viver e agir à sua própria vontade dentro da comunidade, tanto quanto possível. Certa vez, um jovem que se interessava pelos aspectos mais profundos da vida foi questionado por essa atividade e prontamente desculpou-se dizendo:

— Eu vendo seguros. Seguro de aposentadoria, educação essas coisas.

Disseram-lhe então que ele não tinha motivos para se desculpar, pois estava ajudando outras pessoas a refletirem sobre a importância de *garantirem o fluxo de sustentação da vida*, de forma que pudessem continuar vivendo e agindo de maneira certa.

Um dos erros mais comuns com relação ao dinheiro é o de retirá-lo de circulação para guardá-lo (isto é bem diferente do conceito de poupança que tem uma finalidade precípua).

Com os ganhos de “nível-baixo” não existem muitos riscos ou perigos, porque o dinheiro recebido pelo trabalho, no mundo material, não é considerado como “ganho”, mas sim como uma “troca”, ao passo que qualquer outra coisa

obtida pela simples atividade astral, como já dissemos antes, tem o caráter absolutamente transitório. Com os ganhos ativados a partir de um nível mais elevado, entretanto (o método que será todo seu para que você possa utilizá-lo da maneira que melhor lhe aprouver, quando você terminar a leitura deste livro), é importante **MANTÊ-LOS EM CIRCULAÇÃO**.

Da mesma forma que cada parte do seu corpo funciona como parte do plano do seu sistema total de vida, você também estará funcionando como *parte do plano do Cosmo*. Você não iria preservar um dos braços em melhores condições de saúde com um torniquete para evitar a circulação do sangue naquele local, a menos que o seu braço tivesse sido atingido por um projétil, ou mesmo picado por um inseto venenoso. E mesmo assim, o torniquete só pode ser usado por pouco tempo, pois do contrário, o braço ficaria completamente comprometido, vindo inclusive a **MORRER**.

Da mesma maneira, se você guardar seus ganhos com avidez, você estará se pondo para **FORA DA CIRCULAÇÃO**, impedindo que você faça parte da corrente da vida. **USE PRUDENTEMENTE E MUITO BEM** tudo aquilo que você atrair para si e (mais uma vez) **MANTENHA A CIRCULAÇÃO**.

Poderíamos escrever um livro inteiro a respeito da ética do uso do dinheiro, mas basta apenas olharmos para os princípios fundamentais para vermos em nossa cultura, como é hoje e de como vem se desenvolvendo ao longo dos séculos, que o mau uso do dinheiro (bem como de qualquer outro recurso terreno) *é o mau uso de algo que é bom por si mesmo*. Se precisamos de dinheiro para melhorarmos na vida, para nos expressarmos e para evoluirmos enquanto seres humanos, devemos buscá-lo nas fontes mais elevadas. Certa vez, John Wesley (1703-1791), homem visionário e prático em sua

época, foi perguntado a respeito do que diria a seus seguidores com relação ao dinheiro e ele respondeu:

OBTENHA TUDO QUE PUDER. DÊ TUDO QUE CONSEGUIR.

Vamos agora deixar de lado um pouco o assunto dinheiro e pensar de que maneira, na verdade, poderíamos aplicar o princípio citado acima às outras manifestações da vida, tais como FORÇA-CURA; VISÃO INTERIOR-EXPRESSÃO ATRAVÉS DAS ARTES; CONHECIMENTO-ENSINAMENTO; SABEDORIA-LIDERANÇA. Existem várias maneiras pelas quais esses dons podem ser obtidos, mas em todos os casos, para que você consiga *continuar a operação*, você precisará:

MANTER, E SACAR DE, SEUS PRÓPRIOS ELOS COM AS FONTES SUPERIORES. CONTINUAR, DE UMA FORMA OU DE OUTRA, A MANTER A CIRCULAÇÃO EXTERNA.

Naturalmente, você não precisará adotar todas as formas de doação que mencionamos no livro. Você poderá “manter a circulação” sem realizar nenhum deles especificamente. *Refleta apenas em como é bom para as pessoas quando elas encontram alguém que irradia vitalidade, segurança, otimismo e amizade!* Esse “alguém” tanto pode ser um médico, como um cobrador de ônibus, um estudante, enfim, qualquer um pode “fazer o dia” para muita gente. PORÉM, APENAS SE A VITALIDADE E O RESTANTE DELA ESTIVEREM ALI PARA SEREM DOADOS!

Quando *você* tem a força da vida fluindo em toda plenitude na sua direção, este é o tipo de pessoa que VOCÊ *será* (e provavelmente muito mais).

Esta plenitude, essa contínua canalização de força vinda dos níveis superiores para fora, não se limitam apenas a ajudá-lo na obtenção das coisas idealizadas mais facilmente. Pense no benefício geral que isso pode trazer para a sua vida mental, para a sua vida emocional e para a vida do seu corpo. Pense no benefício que isto trará para a sua saúde, para o seu tônus vital.

Muitas pessoas estão tão acostumadas a "não ficarem doentes" que ao descobrirem o grande potencial da Visualização Criativa, nem lhes ocorre que uma saúde perfeita pode ser um de seus desejos. Portanto, em suas sessões de Visualização Criativa (e em outras ocasiões também), reserve deliberadamente um momento para se enxergar experimentando a sua vida de maneira SADIA, FORTE, CONFIANTE, COLOCADA, ATRAENTE e RADIANTE.

E como fazer isto?

De uma porção de maneiras, mas damos aqui uma forma experimentada e eficiente, que poderá, caso você assim o deseje, tornar-se parte integrante do seu programa de Visualização Criativa.

O que quer dizer "níveis superiores"? Com certeza, você visualiza UM nível superior, de onde tudo mais emana até você. As pessoas costumam descrevê-lo de várias formas e com diversas conotações, a saber:

Deus

A Chama Divina dentro do ser

O Eu Superior

O Amigo Divino ou (Amante Divino)

Anjo da Guarda



A Luz do Eu Superior circundando e penetrando em você.

Caso o leitor tenha algum conhecimento sobre Ioga ou Cabala ou qualquer outro ensinamento iniciático, então poderá escolher um nome ou conceito que se aplique ao que dissemos logo acima. Se você não conseguir se identificar com nenhum deles, talvez o *Eu Superior* seja a escolha mais segura.

Você não deve confundir o seu Eu Superior com o seu eu inferior, mas da mesma maneira, ele está relacionado totalmente com você. O Eu Superior é a chama verdadeira da Mente Divina e está em unidade e harmonia perpétua com essa Mente, porém, você não precisa se preocupar com pensamentos do tipo, Ele está ocupado demais cuidando dos milhões de outras pessoas das milhares de galáxias do universo para se preocupar com *você*.

VOCÊ E O SEU DESTINO TÊM IMPORTÂNCIA ÚNICA. VOCÊ É UNICAMENTE IMPORTANTE PARA O SEU EU SUPERIOR. O AUTO-DESENVOLVIMENTO NÃO É COMPETITIVO. O SEU PROGRESSO NÃO ESTARÁ IMPEDINDO O DE NINGUÉM MAIS, MAS, JUSTAMENTE O CONTRÁRIO!

Então, ONDE fica esta fonte superior? Ou melhor, uma vez que ela é uma realidade espiritual e não material, *onde poderemos enquadrá-la?*

Se você estiver falando a respeito de Deus, então com certeza se dirigirá “lá para cima”. Se estiver falando a respeito da Chama Divina, então dirá “aqui dentro”. Se disser Eu Superior, você tanto pode enquadrá-lo “lá em cima” como “aqui dentro”. Ambos são verdadeiros, embora nenhum dos dois seja realmente adequado para defini-lo; contudo, essas duas expressões oferecem, ao menos, algo para produzir uma imagem.

Visualize uma luz intensa, cintilante, pulsando, fluindo de algum lugar de dentro de você – de dentro da sua psique – esparramando-se por todas as partes do seu ser – físico ou não – emanando de toda a superfície do seu corpo, espalhando-se à sua volta de forma que você seja cercado em todas as direções por uma forma elíptica de brancura luminosa e vívida,

OU

Tente ver a origem dessa luz maravilhosa como um globo branco e fulgurante bem acima de sua cabeça. Desse globo vem uma luz cintilante que desce e permeia cada parte do seu ser físico e não-físico, ao mesmo tempo em que se esparrama à sua volta de tal maneira que você fique cercado de todos os lados por uma forma elíptica luminosa, intensa e viva.

EM AMBOS OS CASOS,

experimente essa luz não apenas como uma radiante e intensa permeação, mas também como um calor pulsante, como a benévola e forte luz do sol. Paz, felicidade e segurança total invadem a sua psique e o cercam, tal como a luz clara e o calor benéfico o cercam também.

Embora a luz esteja invadindo e permeando você inteiramente, você pode concentrar sua atenção em alguma parte do seu ser, se assim o quiser. Veja o percurso, vitalizante e cheio de brilho *através do seu corpo físico*. Sinta-o, limpando e aquecendo você, à medida em que a luz penetra no ombro dolorido ou em qualquer outra região do

seu corpo que o incomoda (Não se esqueça de fazer a Respiração Rítmica durante essa atividade). Sinta a influência dessa luz, imediatamente tranqüilizadora e energizadora, começando pela ponta dos dedos das mãos e dos pés até o mais profundo de sua psique. Depois de algum tempo de tranqüilidade e contemplação, faça com que a luz vá diminuindo até desaparecer completamente do seu consciente. Mais adiante, nos capítulos que se seguem, você aprenderá a maneira de combinar a experiência da luz do Eu Superior com as técnicas mais eficientes de Visualização Criativa. Entretanto, a prática que acabamos de lhe ensinar é, e continuará sendo, de extrema importância em sua vida. Esta é uma das maneiras pelas quais você terá condições de SABER E SENTIR um pouco da benevolência que o seu Eu Superior sente por você. EXPERIMENTE-A O MAIS COMPLETAMENTE POSSÍVEL E COM A MÁXIMA FREQUÊNCIA QUE PUDER – DIARIAMENTE OU VÁRIAS VEZES AO DIA – E VOCÊ SABERÁ QUE VOCÊ VIVE E SE MOVIMENTA DENTRO DELE!

4

PONTO DE REFORÇO

- Continue praticando a Visualização à maneira como foi desenvolvida (veja Poeto de Verificação, Capítulo 3).
- Continue praticando o Relaxamento Criativo.
- Aproveite todas as oportunidades para utilizar a Respiração Rítmica.
- É possível que você ainda não esteja consciente dos Quatro Níveis de sua existência, mas é preciso que você se esforce, que tente a conscientização à sua própria maneira, tentando descobrir o que cada um deles significa em sua vida. *Repita essa tentativa de tempos em tempos, à medida em que a conscientização dos seus quatro níveis for se desenvolvendo.*
- Faça a experiência da Luz permeante do seu Eu Superior, conforme explicamos no final deste capítulo, escolhendo um dos métodos que lhe for mais natural. “Mantenha a circulação” através dessa experiência DIÁRIA (ou mais freqüentemente) para o seu benefício e dos outros.

- Se os ensinamentos do Novo Testamento forem de suma importância para você, então faça a leitura dos Quatro Evangelhos e dos Atos dos Apóstolos. Verifique com frequência as pessoas são chamadas a se beneficiarem suas vidas materiais através do Poder Divino.

Anote os seus textos preferidos.

5

PONTOS DE ESTUDO

Tudo chega até você através do Eu Superior.

1. O poder do Eu Superior está ligado a você através dos níveis Conscientes e Inconscientes da sua psique.
2. A ação ocorre nos níveis correspondentes do universo externo.

Não especifique a Fonte de Suprimento do Mundo Material para aquilo que você deseja:

1. Porque a fonte real de suprimento fica no Nível Espiritual.
2. Porque aquilo que parece ser a fonte material mais óbvia para você, poderá, na realidade, não ser a certa.

Evite confundir a sua Natureza Emocional com *Falsos Desejos*:

1. Os Falsos Desejos servem apenas para roubar-lhe tempo, energia e atenção – **CONCENTRAÇÃO**.
2. Os Falsos Desejos roubam-lhe uma parte do seu poder de decisão – **RESOLUÇÃO**.
3. Os Falsos Desejos tiram-lhe toda a **PACIÊNCIA**.

Jamais estabeleça um preço em seu trabalho de Visualização Criativa!

1. Espere que aquilo que você deseja venha da Plenitude do Universo.
2. Qualquer conceito de “barganha” para aquilo que você deseja, irá limitar o seu trabalho de Visualização Criativa num nível inferior ao do seu Eu Superior.
3. Confie sabendo que você irá obter tudo o que deseja – qualquer tipo de autolimitação (medo, ansiedade, negação ou autojulgamento) fecha as portas para o Eu Superior.

5

FARTURA ESPIRITUAL

De onde vem tudo aquilo que se obtém por meio da Visualização Criativa?

Em termos de mundo material, podemos dizer que uma coisa vem de uma fonte e outra, de uma outra; mas em termos de atividade de Visualização Criativa, você não deveria se preocupar com nada a não ser a fonte de suprimento *espiritual*. Sua prática se tornará mais simples, e, conseqüentemente, mais eficiente, se você imaginar a Fonte de Suprimento como aquela que verdadeiramente traz até você todos os benefícios de que você necessita. Existem, conforme já dissemos, várias maneiras para imaginá-la, entretanto, essa Fonte serve para designar o Ser Superior com que você mantém uma relação pessoal, direta e profunda.

Durante todo o restante do livro, nos referiremos à ela, por questão de praticidade, como sendo o Eu Superior.

O que quer que você decida querer será o alvo imediato a ser visualizado, seja ele material ou não, e deverá

ser visualizado com toda a certeza e confiança de que ele estará sendo encaminhado até você através daquela fonte espiritual.

Na verdade, *pelo poder desta fonte ligada através dos níveis conscientes e inconscientes da sua psique*, a ação ocorrerá nos níveis correspondentes do universo externo, para apresentar você, a nível terreno, aquilo que você imaginou. É POR ISSO que você pode afirmar com toda a certeza de que aquilo que você irá visualizar É SEU DESDE JÁ.

A nível astral, ele é SEU, porque você já o implantou na realidade astral. A nível mental e espiritual, ele é SEU, porque você já começou a ativar os níveis através de sua força mental e espiritual de forma que aquilo que você cria a nível astral seja REALIZADO a nível material.

No próximo capítulo você irá aprender como conduzir essa operação da maneira mais correta e eficiente possível. No momento, achamos conveniente considerar alguns *erros que você deverá evitar*.

Caso você já tenha lido algo a respeito de Visualização Criativa, tanto em livros antigos como em literatura mais atual, você certamente já percebeu que quase sempre esses livros alertam sobre o perigo de especificar ou de visualizar uma fonte de suprimento no mundo material para aquilo que você deseja. Entretanto, raramente esses livros lhe oferecem um MOTIVO para tal alerta. Existem, na verdade, duas razões para isso, e AMBAS SÃO MUITO IMPORTANTES;

A *primeira razão* para você não especificar ou visualizar uma fonte material de suprimento para aquilo que está buscando é que ao fazê-lo desse modo, você poderia, de alguma forma sutil, facilmente obscurecer a sua percepção, ou mesmo sua fé na FONTE ESPIRITUAL DE SUPRIMENTO. A *segunda razão* é que aquilo que para você

parece ser a fonte material de suprimento mais óbvia PODE NÃO SER, NA VERDADE, A MAIS CERTA e, por tanto, você estaria atrasando ou mesmo despendendo um esforço inútil no alvo errado.

Há muito tempo atrás, na Inglaterra, morava um estudioso, um acadêmico autodidata, que pesquisava exaustivamente um assunto de seu particular interesse: alquimia tradicional, que por si só já é matéria difícilíssima de se estudar. Esse homem descobriu que poderia obter incríveis esclarecimentos em suas pesquisas se conseguisse um livro. Esse livro, escrito por um dos mais obscuros e raros filósofos medievais, era desconhecido da maioria dos livreiros e bibliotecários conhecidos do nosso cientista. Como não obtinha sucesso em tentar conseguir o livro pelos meios normais, o rapaz decidiu experimentar o processo de Visualização Criativa.

Na realidade, o que ele precisava era apenas uma quantidade de informações a respeito do filósofo medieval (a quem chamaremos de Doutor Susconditus). O que o cientista pediu, por vício mental, foi um LIVRO dos ensinamentos do Doutor Susconditus. Bem, a verdade é que os livros são objetos excelentes, mas existem livros e livros, e por vezes, um assunto pode ser pesquisado fora deles com total eficácia.

Depois de algumas semanas de prática de Visualização Criativa, um dos bibliotecários com quem o cientista mantinha contato, enviou-lhe circular de um editor europeu apresentando, entre outras coisas, edição recente de uma das obras mais importantes do Doutor Susconditus. Entretanto, aquele livro iria custar muito caro e teria que ser pago adiantadamente. Com dificuldade, o rapaz fez o pedido e ficou aguardando pela remessa do volume desejado.

Quando o livro chegou, tempos depois, para seu assombro, o rapaz descobriu que o livro era muito menor que

o original e praticamente ilegível, uma vez que estava escrito em Latim arcaico, bem diferente do Latim que o nosso cientista conhecia e utilizava em suas pesquisas. Na realidade, ele havia gasto dinheiro e energia inutilmente.

De qualquer maneira, uma coisa ficou clara: que a Visualização Criativa havia funcionado. E, baseado nisso, o cientista decidiu realizar um novo processo de visualização, dessa vez com um pronunciamento diferente: “Quero aprender os ensinamentos do Doutor Susconditus!”

No fim de semana seguinte, enquanto caminhava pelas margens do rio, como sempre costumava fazer de manhã, começou a conversar com um rapaz que, como ele, admirava a paisagem também. Para surpresa de ambos, logo depois, já estavam trocando idéias a respeito dos interesses filosóficos em comum. Depois, sentados num café ao ar livre, o visitante lhe disse que saíra de casa sem rumo e que, na verdade, estava completamente perdido e não sabia o que fazer, chegando quase a entrar em pânico. O nosso amigo, entretanto, um pouco mais acostumado às armadilhas da vida, tratou de acalmá-lo, dizendo que bastava uma ligação para sua família e que tudo estaria arranjado. Enquanto isso, poderia ficar em sua casa. O rapaz, agradecido lhe disse:

— Se eu puder lhe retribuir tamanha gentileza...

Naquele momento, o nosso amigo subitamente ouviu-se dizendo:

— *O que eu mais desejo é poder aprender os ensinamentos do Doutor Susconditus!*

Enquanto que o outro respondeu:

— Ah, mas claro. Eu conheço a pessoa certa para ajudá-lo. É um antigo professor meu, e talvez, atualmente, a maior autoridade viva sobre o Doutor Susconditus. Ele é

muito tímido e arredo e evita publicidade e entrevistas a todo custo, mas, quem sabe se eu lhe escrever uma carta, ele concorde em vê-lo.

E assim foi que aconteceu. O nosso amigo não apenas conseguiu obter todo o conhecimento que desejava, como também obteve a assessoria de uma pessoa altamente qualificada para ensiná-lo a organizar aquele conhecimento também, especialmente porque o velho professor estava fascinado com a idéia de um jovem estar interessado em aprender exatamente aquilo que ele podia ensinar: fundamentos do pensamento alquímico e temas adjacentes. Por fim, o nosso amigo doou à biblioteca da faculdade de seu mestre o livro raro pelo qual tanto batalhara e do qual não pudera aprender nada.

Então, a partir desse relato, sugerimos que você

- a. Especifique exatamente aquilo que deseja, mas
- b. NÃO especifique a fonte material de suprimento.

Achamos que ainda existem muitas coisas para serem aprendidas com essa estória, da mesma forma que com todas as estórias reais a respeito de Visualização Criativa com sucesso. Você perceberá que cada uma dessas experiências contém um ingrediente “legendário” em sua narrativa. Não importa se os personagens pertençam ao passado ou ao presente, tampouco importa a idade, o sexo ou sua postura diante da vida; todos parecem envoltos numa aura de luz, assertividade e ações coerentes. E, no entanto, são todas estórias reais. É bem possível que você também tenha uma experiência para relatar, em que conscientemente sabia que nada “poderia dar errado”.

Esta é uma característica do elo entre a sua mente racional e o nível arquetípico da existência, significando que você está, na verdade, "agindo com poder", o poder canalizado do Eu Superior. Por vezes, sem dúvida, isso pode ocorrer quando você não tem consciência do fato, ou pelo menos não tem noção até fazer uma retrospectiva do ocorrido. Mas sempre que se está consciente, a experiência é muito mais enriquecedora.

A partir do momento em que se tem conhecimento e certeza, a sensação de ligação direta com o Eu Superior em ação arquetípica (como se você estivesse vivendo no momento presente a realidade de algum mito antigo), *difícilmente você incorrerá nos erros que descreveremos mais adiante.*

Além disso, mesmo sem essa conscientização durante o processo de visualização, você será grandemente auxiliado e fortalecido por meio da:

RESOLUÇÃO
CONCENTRAÇÃO
PACIÊNCIA

Uma das coisas a se evitar – conforme já mencionamos anteriormente – é confundir *tensão nervosa com intensidade nacional*. A tensão nervosa não apenas destrói as qualidades mencionadas acima, como representa uma negação implícita (se você pensar bem) da *crença no sucesso*, que é uma parte da Visualização Criativa. Porque você sabe que está construindo, a nível astral, e que está infundindo o seu projeto com uma realidade espiritual, a qual lhe será revertida no mundo material Lembre-se que a tensão é o prelúdio

natural da ação, mas, nesse momento, você JÁ ESTÁ executando a ação que deverá ser efetiva nesse caso e, portanto, para que você precisará da tensão? Deseje com todas as forças, porém *não o faça com todos os nervos!*

A tensão prolongada é sintoma de medo, de frustração e de ansiedade. Respire ritmicamente, relaxe e sorria, **BANINDO COMPLETAMENTE A TENSÃO!**

Outro detalhe para o qual você deverá estar sempre alerta: *não permita que a sua natureza emocional se confunda com os falsos desejos*. Isso ocorre com frequência e com muita facilidade atualmente, não apenas em virtude do volume de publicidade que ingerimos todos os dias, como também porque somos dirigidos pela “opinião pública” (o que também é artificial), que tenta “decretar” aquilo que você gosta e aquilo que você quer da vida. Isto não implica em ignorar a publicidade completamente. Se nos dedicarmos a estudar o fenômeno da propaganda, conseguiremos descobrir exatamente o que poderemos obter do mundo, aquilo que buscamos no mundo, incluindo os seres humanos, e aquilo que o mundo espera de nós. Na verdade, a publicidade é parte das notícias do mundo.

Mas, não vamos nos esquecer dos bons conselhos. É possível que você já tenha estabelecido na mente aquilo que você quer, como por exemplo, uma casa e um carro, mas qual será o primeiro? E de que tipo, onde e quando? Estas são perguntas sobre as quais a opinião de outras pessoas, além dos seus próprios desejos, é extremamente importante.

Em todo caso, você deveria evitar comportar-se como a jovem que sai para comprar um casaco em liquidação e acaba voltando para casa com dez vestidos, todos “uma pechincha”, sendo que metade não é do seu gosto, e os outros cinco ela não tem onde usar. Nos referimos aqui, sem dúvida, não apenas à comprar coisas, mas principalmente em “comprar”

desejos que não são seus e os quais VOCÊ NÃO QUER.

Os falsos desejos e os devaneios CUSTAM muito caro a você que perde tempo, energia, atenção – *concentração* – e grande parte do seu poder de decisão – *resolução!* *Qualidades que você necessita para a sua Visualização Criativa.*

Então, veja-se SEMPRE como uma pessoa *feliz, próspera, tranqüila, saudável e socialmente bem-sucedida.* Mas, lembre-se, preste atenção apenas aos detalhes do quadro imaginado que você julga serem importantes ao momento presente. E não se esqueça de trazer à mente COM FREQUÊNCIA a existência da sua *fonte espiritual de suprimento!*

Uma situação de crise pode ser muito eficiente para que consigamos “desobstruir”, identificar e atuar em direção ao próximo requisito que nos tirará da crise. *Porém, é exatamente numa situação de crise que devemos nos precaver contra a ansiedade, a dúvida e a tensão.* A estória de Annie Z. talvez seja um bom exemplo disso.

Lembramos que quase todas as histórias de Visualização Criativa são de pessoas menos privilegiadas na vida. Isto NÃO SIGNIFICA que a Visualização Criativa não seja eficaz para pessoas já bem sucedidas ou prósperas. Frequentemente, aquilo que pessoas prósperas e seguras desejam está além da aquisição de algum bem material, podendo tratar-se, às vezes de um objeto raro e antigo, do qual só se tem uma parte, ou então, um filho com um problema de saúde que médico nenhum é capaz de resolver, ou então, um industrial que busca descobrir uma utilização para um subproduto de sua matéria prima. Todo mundo pode utilizar a Visualização Criativa com êxito, sendo que as condições para o sucesso de uma são as mesmas condições da outra. Contudo, o sucesso pode não ser tão evidente e fora de propósito e, por isso

mesmo, MUITAS PESSOAS BEM SUCEDIDAS ESTÃO FAZENDO VISUALIZAÇÃO CRIATIVA TODO O TEMPO, ENQUANTO MANTÉM EM “SEGREDO” A FÓRMULA DE SEU SUCESSO.

Bem, mas voltemos ao caso dos "menos privilegiados", embora ninguém que tivesse conhecido Annie Z. pudesse dizer que tratava de uma pessoa menos favorecida pela sorte, principalmente porque ela mesma JAMAIS SE CONSIDEROU COMO TAL. Durante muitos anos, Annie Z. foi uma jovem muito bem educada, fina, socialmente bem colocada e a grande diferença entre ela e suas amigas é que essas últimas viviam preocupadas com os lucros de seus investimentos enquanto que Annie não tinha essa preocupação pelo simples fato de não ter investimento algum. Isso, contudo, não a preocupava nem um pouco, pois vivia dizendo para si mesmo: “EU TENHO TODA A RIQUEZA DO MUNDO NA LUZ DO SOL”. De fato, Annie visualizava tudo que queria vindo daquela fonte radiante.

E, COM CERTEZA, SEMPRE DEU CERTO.

Annie tinha apenas uma falha em sua técnica de visualização, ou seja, a *prolixidade do objetivo*. Os efeitos eram contínuos e assombrosos, mas, sem dúvida, correspondentemente pequenos embora todos fossem contribuições positivas ao seu modo de vida. Certa vez, Annie foi informada que teria que sair do apartamento onde morava, pois o prédio iria ser demolido dentro em breve.

Annie continuava mentalizando: “toda a riqueza do mundo no sol” e confiava que tudo iria sair bem. Por uns tempos, Annie parou de mentalizar objetivos paralelos, como costumava fazer anteriormente, como por exemplo, desejar

uma roupa nova, ou uma ida ao teatro, enfim, pequenos desejos que estavam sempre presentes em sua cabeça. Começou a se enxergar num apartamento, parecido com aquele em que morava, sem a necessidade de mudar dali. Imaginou-se morando no primeiro, andar, pois no prédio antigo sempre tivera problemas com o elevador muito velho. Imaginava que tudo lhe chegava por intermédio dos raios solares, com suas mãos benfazejas, como descrito no disco solar de Áton, do Egito antigo. Imaginava-se também arrumando e decorando o apartamento a seu modo, com o seu toque, *porque fazer algo à sua maneira, com o próprio toque, é a maneira mais eficiente de reivindicá-la.*

Algumas semanas mais tarde, conversando com uma amiga a respeito de sua situação ficou sabendo que o sobrinho do marido dessa amiga estava vindo do exterior, num programa de intercâmbio de estudantes e que provavelmente iria morar num apartamento do tio, que o reservara com essa finalidade. O rapaz não teria que pagar aluguel, porém, em troca, ficaria responsável pela pintura do imóvel e conserto do aquecedor. Annie soube, que aquele era o apartamento que ela estava procurando, lembrou-se também que o universo de plenitude existe de tudo para todos e achou que não deveria fazer nenhum comentário com sua amiga que pudesse vir a prejudicar o destino de um rapaz que ela nem conhecia.

Na semana seguinte, entretanto, aquela pessoa entrou em contato com Annie perguntando-lhe se ela estaria interessada em ficar com o apartamento sobre o qual haviam conversado e nas mesmas condições. Isto aconteceu porque o rapaz, que veio de longe, deu uma olhada no apartamento e achou que teria muito trabalho para deixar o apartamento em ordem, e, além disso, ele iria preferir morar numa república, ou num pensionato para jovens, onde teria a companhia de pessoas de sua idade. Esse episódio nos coloca diante de um

assunto para o qual gostaríamos de alertar nosso leitor.

Tudo estará bem se, ao conseguir algo para o qual você trabalhou com sua Visualização Criativa você descobrir que deve – dentro das suas possibilidades, tanto em dinheiro como em trabalho – pagar por ele. Entretanto, se lhe for exigido MAIS do que você pode dispor, ignore a oferta e prossiga com seu programa de visualização, porque, certamente, esta primeira manifestação de resposta NÃO LHE PERTENCE. Por exemplo, se você estiver visualizando um piano, é bem provável que um sem número deles, velhos ou novos, caros ou baratos, lhe sejam oferecidos antes e depois do SEU POR DIREITO. Podem lhe oferecer de tudo, de graça ou a preço razoável e isso quem poderá decidir é você, pois afinal, *a escolha é sua*.

O que você JAMAIS deveria fazer, nesses casos, é estabelecer um preço, seja em termos de dinheiro, espécie ou trabalho, dentro do seu PROCESSO DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA. É preciso que sua mente racional mantenha o controle, ao mesmo tempo em que abre espaço para que os seus níveis inconscientes atuem por você. Entrar em acordo ou fazer pactos com os níveis conscientes é o mesmo que abrir mão do controle do seu processo. ESPERE EXATAMENTE AQUILO QUE VOCÊ DESEJA DO UNIVERSO DE PLENITUDE.

TUDO AQUILO QUE VOCÊ QUISER DAR, DÊ LIVREMENTE “ROMPENDO AS AMARRAS”. Somente dessa maneira você não sentirá remorsos de nenhuma espécie.

E acima de tudo, sempre que você se encontrar num programa de Desenvolvimento Interior, ou seja, num processo de aprimoramento e utilização de suas faculdades ocultas, você JAMAIS deverá, mesmo sob circunstâncias banais, dizer coisas do tipo: “Ah, eu daria TUDO para ter...” Esse desejo de barganha tem origem no medo, ou seja, medo

de que aquilo que mais se deseja não se realize, a menos que se pague um preço absurdo por ele. Entretanto, esse impulso não é verdadeiro.

Ao fazer uma tentativa dessas, a pessoa estará se colocando numa posição VULNERÁVEL, ao invés de se fortalecer. A única postura FORTE é a de confiança TOTAL, sem taxas, preços ou compromissos, de que aquilo que se deseja IRÃ SE REALIZAR, porque a imagem está clara e, além disso, porque essa imagem está impregnada COM O PODER DO EU SUPERIOR.

Uma das barreiras que muitas pessoas se colocam é a da “consciência”. Elas próprias fazem objeção – seja consciente ou inconscientemente – de que não deveriam ter isto ou aquilo porque não fizeram nada por merecê-lo. Ou pior ainda, pensam que não têm direito ao que desejam em virtude de alguma falha ou erro do passado. Elas acham que devem ser castigadas, punidas.

O conceito de autopunição ou auto-julgamento é totalmente contrário à verdade espiritual da matéria. O SEU EU SUPERIOR NÃO QUESTIONA AQUILO QUE VOCÊ MERECE!

Os conceitos de prêmio e castigo são muito convenientes e, de forma geral, eficazes para regular a conduta humana no mundo material. Os animais domésticos, como todos sabem, podem ser condicionados dessa maneira também. *Entretanto, eles não são capazes de ultrapassar esses limites.* É muito bom que tenha uma “consciência”; entretanto, ela é parte do seu eu inferior e não do seu Eu Superior. A consciência está condicionada grandemente por tudo aquilo que você aprendeu na infância, além de todas as suas experiências e observações realizadas em sua vida adulta.

É por este motivo que a “consciência” de muitas

pessoas lhe diz muitas coisas diferentes. A sua consciência não é a “voz de Deus”, e com certeza, não tem nenhum direito de lhe castigar. A VERDADEIRA "voz de Deus" está em você – na Chama Divina do seu Eu Superior – e somente ela poderá levá-lo até o ponto que você deseja ir, INCONDICIONALMENTE.

É por este motivo que a "consciência" de muitas pessoas lhe diz muitas coisas diferentes. A sua consciência não é a "voz de Deus", e com certeza, não tem nenhum direito de lhe castigar. A VERDADEIRA "voz de Deus" está em você — na Chama Divina do seu Eu Superior — e somente ela poderá levá-lo até o ponto que você deseja ir, INCONDICIONALMENTE.

Se, por acaso, você não agiu corretamente com uma pessoa, certamente você deverá ressarcir-la do prejuízo causado, seja em termos materiais ou espirituais, conforme as circunstâncias. CONTUDO, TUDO O QUE VOCÊ DEVERÁ FAZER SERÁ FEITO EXCLUSIVAMENTE EM BENEFÍCIO DAQUELA PESSOA, E NÃO PARA SE CASTIGAR.

Lembre-se de que DOIS ERROS NÃO FAZEM UM ACERTO! AME-SE, PERDOE-SE E LIBERTE-SE!

Num documento da Ordem Externa (elaborado para orientar os iniciantes da Ordem da Palavra Sagrada), publicado no Volume I do livro *The Magical Philosophy* (A Filosofia Mágica), existe uma declaração de caráter geral que pode ser elucidativa agora:

“Jamais deveríamos nos qualificar com expressões do tipo: ‘Eu sou orgulhoso, ou sou preguiçoso, ou sou

desonesto'. A essência e a vida da alma estão sempre em ação e em movimento, jamais em condições estáticas. Se for decidido que um homem é justo, de nada adiantará se ele agir injustamente hoje. Porém, se ele agir injustamente hoje, deixe que ele se corrija por si mesmo, agindo justamente amanhã. O pensamento é a ação em seu nível mais sutil; quase sempre, o pensamento é muito mais forte que a ação externa.”

A autolimitação fecha a porta para o Eu Superior. Ela é, na realidade, uma contravenção do cristianismo, uma religião cujo objetivo inicial era o de libertar as pessoas das falsas restrições. Mas, já discorreremos bastante a respeito dos ensinamentos do cristianismo no capítulo 4.

Ninguém pode afirmar que está livre do medo todo o tempo, especialmente quando algo muito importante para nós ainda não está manifestado no nível material da existência. Somos todos humanos, e não poderíamos agir de outra maneira. Contudo, se o medo, ou uma espécie de medo, puder ser interrompido – ou suspenso – *pelo tempo de duração do nosso programa de Visualização Criativa*, conforme deveria ser feito, é bem provável que a nossa confiança renovada perdure por mais tempo. Para tanto, contamos com vários recursos, ou seja, além da Respiração Rítmica e do Relaxamento Criativo, não devemos nos esquecer de utilizar o *Poder da Canção*.

Cante, ao menos intimamente e se conseguir, cante em voz alta, música e letra, mas não para que os outros ouçam e critiquem e sim para que VOCÊ SE ASSEGURE DAQUILO QUE VOCÊ SABE. A música chega até os níveis inconscientes da psique porque *o seu apelo é emocional* e através dela se pode atingi-los.

O Rei Alfredo, "O GRANDE", (848-900), por certo mereceu o título que lhe foi outorgado, uma vez que seus feitos foram muito além das batalhas para expulsar os

dinamarqueses. Foi um sábio de sua época, tendo traduzido para o Inglês inúmeros livros didáticos em Latim, além de manter correspondência com um renomado patriarca de Jerusalém, que lhe propiciou material para a compilação de vários livros (até hoje existentes) de provérbios e escritos filosóficos. Um dos segredos de sua coragem nos chega através da seguinte mensagem:

SE TEUS PENSAMENTOS TE ASSUSTAM
NÃO TE ATREVAS A CONTÁ-LOS AOS MAIS FRACOS;
RESPIRA FUNDO, ENGOLE-OS
E SEGUE TEU CAMINHO CANTANDO!

5

PONTO DE REFORÇO

- Continue com suas práticas básicas de Visualização, Relaxamento e Respiração Rítmica.
- Experimente a luz que invade seu Eu Superior e **MANTENHA A CIRCULAÇÃO!**
- Não estabeleça uma fonte material de suprimento para aquilo que você pretende obter por meio da Visualização Criativa:

**TENHA ABSOLUTA CONFIANÇA NA FONTE
ESPIRITUAL DE SUPRIMENTO!**

- Não Cultive a tensão nervosa (destrutiva) em lugar da intensidade emocional (criativa). **RESPIRE RITMICAMENTE. RELAXE, SORRIA!**
- Não cultive falsos desejos: **TENHA SEMPRE EM MENTE OS SEUS VERDADEIROS OBJETIVOS!**

- Não barganhe com o mundo invisível – RECEBA LIVREMENTE E DOE LIVREMENTE.
- Nunca confunda impedimento com castigo. O EU SUPERIOR SÓ SABE AMAR E DAR!
- Se tiver dúvidas ou temores, atribua-lhes apenas à sua dimensão real. NÃO COMENTE COM NINGUÉM A RESPEITO DELES. AO CONTRÁRIO, CANTE A SUA ESPERANÇA!

6

PONTOS DE ESTUDO

A Visualização Criativa lhe dá a oportunidade de PLANEJAR A SUA VIDA!

1. O preenchimento de cada objetivo específico deveria conduzi-lo um passo adiante na direção dos seus reais objetivos.
2. Os planos em “escada” facilitam a consecução dos seus ideais
3. As “escadas” facilitam também a obtenção de objetivos “extras” sem prejuízo da linha de conduta principal traçada pela Escada.

Revisão do Trabalho de Base para cada programa de Visualização Criativa:

1. Devaneios – inúmeras vezes ao dia.

Tente enxergar-se usufruindo de tudo aquilo que você deseja obter.

2. Relaxamento Criativo – vital para uma vida saudável.

Neutralize toda a ansiedade que você estiver sentindo no início de um projeto.

3. Respiração Rítmica – deveria tornar-se parte dos seus hábitos diários.

Trabalhe com esse ritmo.

4. Método de Visualização Criativa Simples (vide Capítulo 3).

Deve ser incluído no início de cada projeto novo e deverá ser substituído pelo Método de Carregamento (vide abaixo).

5. Cante sobre o seu objetivo.
6. Sinta a LUZ do seu Eu Superior (vide Capítulo 4).

Técnica de CARREGAMENTO:

1. Sente-se corretamente (coluna reta e postura equilibrada).
2. Relaxe.
3. Respire ritmicamente.
4. Visualize seu objetivo dentro de um Círculo Branco.
5. Deixe-se penetrar pela Luz do Eu Superior.
6. Veja o objeto visualizado brilhando com a Luz à medida em que a sua própria luz vai diminuindo.
7. Carregue essa imagem com palavras.

8. Faça com que a imagem já carregada desapareça de sua visão.

O Método Mestre de Visualização Criativa é uma combinação do Trabalho de Base com a Técnica de Carregamento.

O Método Mestre pode ser melhorado e ampliado com as seguintes técnicas:

1. Queimar velas
 2. Trabalho na Esfera Planetária
- } como procedimentos para conexão com os níveis inferiores da psique

A Técnica do Carregamento pode ser utilizada em combinação com as Técnicas Divinatórias Simples de maneira invertida de forma a produzir uma condição desejada.

6

OS DEGRAUS PARA O SUCESSO

A Visualização Criativa oferece a você, além dos benefícios diretos obtidos através de sua prática, muitos outros que chamamos de “efeitos colaterais”. Isso ocorre em todas as formas de desenvolvimento espiritual, sempre que conduzido corretamente e da maneira que lhe for ensinado, de forma que o indivíduo se torne um **SER INTEIRO** e não apenas possua uma faculdade específica.

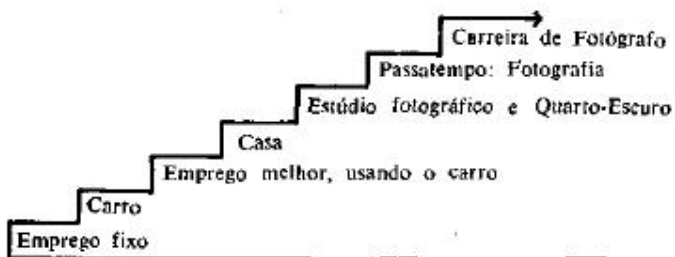
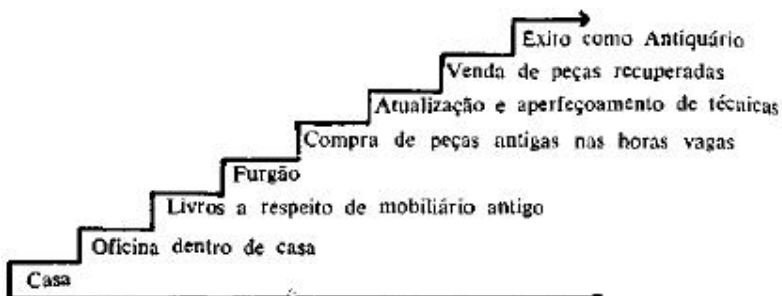
Um dos “benefícios colaterais” a ser alcançado em virtude da Visualização Criativa é **A OPORTUNIDADE DE PLANEJAR A PRÓPRIA VIDA, DE MANEIRA CONSTRUTIVA, PARA AQUILO QUE VOCÊ DESEJA.**

Da mesma maneira que a Visualização Criativa diária dará a você a oportunidade de atingir alvos específicos em sua vida, **CADA NECESSIDADE ESPECIFICA**, por sua vez, deveria levá-lo um passo adiante em direção ao preenchimento dos seus objetivos **REAIS**.

E possível que você não consiga planejar mais do que um estágio por vez, e é melhor que os seus planos sejam flexíveis tanto para o seu desenvolvimento externo como para o interno. Entretanto, o fato de você estar em condições de planejar à medida em que prossegue com sua prática e Visualização Criativa, fará com que essa mesma estrutura, erguida pela Visualização Criativa, se torne absolutamente SUA.

De uma certa forma, é como a construção de uma escada, onde cada degrau é formado por blocos e onde, por sua vez, cada degrau terminado o levará um passo ACIMA e ADIANTE em direção ao seu objetivo principal.

Abaixo, fornecemos duas variações para o planejamento de vida, modelo escada, do tipo familiar (“casa/carro”):





A Escada

Isto não significa que os seus programas de Visualização Criativa devam ser de caráter totalmente prático. Os planos que mostramos agora parecem muito práticos e utilitários porque apresentamos apenas a sua estrutura básica, ou seja, as partes conectadas entre si dentro de uma unidade progressiva. Não mostramos onde o primeiro homem visualizou e conseguiu o barco que desejava para os filhos, e também não incluímos, na casa do segundo, a câmara de vídeo cassete. É extremamente fácil para você vir a obter coisas desse tipo – ferir sua linha básica de progresso – **UMA VEZ QUE VOCÊ JÁ ESTEJA REALIZANDO ATIVIDADES DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA DE ALGUM MODO.** Não é necessário estabelecer uma “corrente separada” para seus objetivos durante os primeiros estágios de sua prática.

Não importa o que você esteja visualizando no momento, você poderá utilizar o objetivo sobre o seu “degrau de topo” – ou um símbolo que represente este objetivo para você – para tipificar toda a sua “escada” enquanto mantém este mesmo objetivo em mente. Isto também o auxiliará na tomada de decisões, caso venham a surgir alternativas de ascensão para que você NÃO SEJA um escravo do plano exato que determinou anteriormente. Talvez, outras maneiras de subir a escada sejam melhores e mais rápidas, porém, ASSEGURE-SE de que o novo caminho o levará até onde você deseja ir!

O que desejamos enfatizar agora é que sempre que existe uma relação progressiva, modelo “escada”, entre os **ITENS PRINCIPAIS** numa série de programas de Visualização Criativa, os primeiros degraus da “escada” atingidos **FACILITAM A SUA SUBIDA** em seu caminho para atingir os objetivos mais altos.

Esse caminho é tão conhecido que todos conhecem o sabor desta afirmação:

NÃO HÁ NADA MELHOR QUE O SUCESSO

Da mesma forma, veremos na Parábola dos Talentos, Mateus, Capítulo 25, Versículos 14 a 30, o aspecto negativo sendo enfatizado no Versículo 29: “Porque a todo o que já tem, dar-se-lhe-á e terá em abundância; e ao que não tem, tirar-se-lhe-á até o que parece possuir”. É preciso lembrar que textos bíblicos fortes como esse, bem como os do Antigo Testamento, como por exemplo: “Os pecados dos pais serão visitados pelos filhos” não devem ser tomados como Decretos Divinos, mas como observações críticas a respeito da própria vida e num nível de análise que ninguém pode duvidar.

Entretanto, essas afirmações duras, até certo ponto ameaçadoras dos textos sagrados, podem ter o seu significado invertido ou atenuado por meio da determinação e de uma visão clara de seu funcionamento por parte de qualquer um que se disponha a executar essa tarefa.

Os dois motivos que apresentamos para a intensificação do sucesso em sua Visualização Criativa podem ser analisados mais adiante. É bom notar especialmente o seguinte:

- (1) A confiança que você deposita na sua Visualização Criativa aumenta a partir do momento em que você experimenta um *ganho real* decorrente dela. Sua imaginação, bem como os níveis inconscientes de sua psique serão correspondentemente *purificados* de

quaisquer imagens antigas de fracasso.

- (2) Assim, você se tornará uma pessoa CORAJOSA e também muito mais GENEROSA; e generosa não apenas em termos de dar, ou conceder mais, mas em termos de esperar, de imaginar e de julgar todos os aspectos de sua vida interior. Talvez você não consiga enxergar tudo isso de uma vez, mas é certo que a esperança limitada, que a visão restrita e que julgamentos mal intencionados provém do *medo*. VOCÊ PRECISA SAIR DA CASCA E OLHAR PARA A LUZ DO DIA!
- (3) A Confiança no Seu Sucesso se irradia de maneira a afetar outras pessoas. *Desde que você não tente explicá-la a elas e desde que você não provoque nas pessoas sentimentos de inveja ou de ciúme*, AS PESSOAS TERÃO O MAIOR PRAZER EM AJUDÁ-LO A OBTER AINDA MAIS SUCESSO.

O SEU SUCESSO É O SONO DAS PESSOAS

e portanto, talvez sem o perceberem, muita gente irá Visualizar Criativamente a seu favor, trazendo-lhe ainda MAIS sucesso.

Todo mundo gosta de histórias com "final feliz", principalmente porque o sucesso do herói ou da heroína reflete sempre o êxito que as pessoas almejam!

- (4) E nesse ponto, as pessoas estão ABSOLUTAMENTE CERTAS. Você as ESTARÁ ajudando! Da mesma maneira que as pessoas sempre foram auxiliadas pelas estórias antigas, como por exemplo a do filho caçula que se tornou milionário, ou a moça pobre que acaba se

casando com um príncipe, todos os mitos, lendas ou contos de fadas. Essas estórias são ainda mais eficientes quando REAIS.

Assim sendo, sempre que as pessoas à sua volta conseguem ver a Plenitude do Universo fluindo do nível arquetípico para *você*, e quando elas conseguem se *identificar com você*, elas estão, a nível inconsciente, se preparando – *pois estão aprendendo* – para usufruir também da mesma plenitude! E dessa maneira, elas também, compreendendo inteiramente ou não, *estarão iniciando um processo de Visualização Criativa CORRETAMENTE*. Você certamente se lembrará que no início do livro já apresentamos de que maneira as pessoas fazem a Visualização Criativa, seja a nível consciente ou inconsciente, algumas da maneira CORRETA, visualizando aquilo que elas DESEJAM, enquanto outras, o fazem de maneira ERRADA, porque constroem para si imagens daquilo que elas NÃO QUEREM, daquilo que elas TEMEM.

- (5) Auxiliar essas pessoas em direção a uma Visualização Correta é muito importante, mas ESSE NÃO É TODO O BEM QUE VOCÊ PODE FAZER. Essas pessoas, por sua vez, ao sentirem o fluxo da Plenitude do Universo, irão, automaticamente, abrir sua postura diante da vida. Essas pessoas, de alguma maneira, serão mais generosas, irão PROMOVER e ESPARRAMAR a circulação dos benefícios materiais e espirituais muito mais do que você o faria sozinho e, lembre-se, os benefícios espirituais e materiais são FORMAS DE ENERGIA. Portanto, existirá MUITO MAIS VIDA, UMA VIDA MUITO MELHOR PARA TODOS, INCLUSIVE PARA VOCÊ!

Bem, voltemos agora para alguns aspectos da Visualização Criativa que você deve aprender a lidar de forma prática e exata.

Supondo que você tenha um projeto real de Visualização Criativa e que vem trabalhando nele desde os primeiros capítulos deste livro até este ponto. Se você for um iniciante, deverá ter seguido todos os passos atentamente e da maneira como foram dados. Mas, se você já terminou algum processo de Visualização Criativa e deseja começar novamente com um outro objetivo, talvez você se pergunte quanto necessita fazer a respeito dos capítulos anteriores. De qualquer modo, consideramos agora a necessidade de ter, pelo menos, lido com atenção o que foi dado anteriormente.

(a) *Todo projeto de Visualização Criativa deveria ser iniciado com o estágio do “Devaneio”.* Independente de sua prática anterior, não se precipite, nem pule esse estágio inicial para a construção das suas motivações emocionais. Veja-se USUFRUINDO de tudo aquilo que você irá obter por meio da Visualização Criativa. Sonhe de olhos abertos pela manhã, à noite antes de dormir, antes ou depois do almoço, no trânsito para o trabalho, enfim, em todos os momentos e em todos os lugares que você estiver, mesmo que esse processo seja o de número novecentos e noventa e nove!

(b) O Plano de Relaxamento Criativo existe para ajudá-lo. Mais adiante, no livro, daremos alguns programas específicos de relaxamento, os quais você poderá ou não escolher para realizá-los. Entretanto, a frequência do Relaxamento Criativo você determina. É altamente aconselhável, entretanto, que você neutralize a ansiedade restante dos estágios iniciais de um processo de Visualização Criativa.

(c) Com certeza já falamos bastante a respeito da Respiração Rítmica, mostrando que o uso continuado desta

prática não deveria depender de nenhuma outra, mas que essa técnica será necessária em seu desenvolvimento futuro com a Visualização Criativa.

(d) O método de *Visualização Criativa Simples* apresentado no Capítulo 3 é um dos estágios através dos quais você poderá realizar o seu programa de Visualização Criativa. Este deverá ser substituído sempre que você começar a realizar a Técnica de Carregamento, apresentada neste capítulo. Entretanto, tal como o estágio anterior de “sonhar acordado”, não vemos porque você não deva praticá-lo com frequência, enfatizando o processo como um todo.

(e) *Cantar o seu objetivo* também pode ser feito o tempo todo o dia inteiro, desde o início até o final do processo. É bom para o processo e muito bom para você também cantar, cantarolar, murmurar, ou mesmo mentalmente proferir a canção secreta do seu desejo, sempre que houver uma oportunidade. Não recomendamos essa prática até o Capítulo 3, pelo volume de coisas apresentadas nos capítulos anteriores.

(f) *Sentir a Luz do seu Eu Superior* é fundamental para os iniciantes como fase preliminar da Técnica do Carregamento que se segue, pois a primeira está contida na última. Entretanto, não podemos afirmar que a experiência individual da luz não seja “necessária”. Ao contrário, você deveria usufruí-la quantas vezes lhe fosse possível realizá-la para renovação de sua paz interior a qualquer momento. A LUZ É PARTE DA SUA VIDA!

Os parágrafos de (a) a (f) acima compreendem as práticas daquilo que deste momento em diante denominaremos como "Trabalha de Base".

Técnica de Carregamento

Nesse momento, você já delineou e deu forma ao seu objetivo para a Visualização Criativa desde as primeiras imagens até o alvo final. Agora o processo irá se tornar um dos DEGRAUS PARA O SUCESSO — seja para propósitos comerciais, pessoais ou de saúde que você deseje.

Sente-se, mantendo a coluna ereta, braços colocados sobre as coxas e pés no chão. Feche os olhos.

Relaxe, mantendo, contudo, a coluna reta e uma postura equilibrada.

Comece e mantenha sua Respiração Rítmica.

Visualize o seu objetivo.

Nesse momento, você deseja ter certeza de que estará infundindo esse objetivo visualizado com o poder do seu Eu Superior. ESTE É O PROCEDIMENTO MAIS IMPORTANTE PARA A OBTENÇÃO DE EFEITOS MAIS DURÁVEIS E REAIS NO MUNDO MATERIAL. Portanto,

(a) Visualize o seu objetivo como se ele estivesse *dentro de um círculo branco* (Não é necessário que ele seja brilhante, ou fosforescente, basta que seja branco e que contenha COMPLETAMENTE o objetivo visualizado, qualquer que ele seja, desde um objeto até uma série deles, para você ou para alguém que você queira).

(b) Neste momento, você deverá ser preenchido pela luz do seu Eu Superior, da maneira que já tiver escolhido, a partir dos dois métodos explicados anteriormente no Capítulo 4. Sinta essa luz branca e o crescente bem-estar e sensação reconfortante e de brilho à sua volta. Talvez essa experiência não lhe seja muito fácil de realizar a princípio, sem que você “perca de vista” a sua imagem visualizada dentro do círculo, porém, QUANTO MAIS VOCÊ SE CONCENTRAR EM

PREENCHER-SE COM A LUZ, tanto mais fácil você o conseguirá. Não é necessário olhar para" a Luz que o invade, tanto quanto não é preciso olhar e verificar quando alguém acende a luz do quarto em que você está.

Logo após ter sido preenchido pela Luz do seu Eu Superior, você deverá transferir essa luz para o seu objetivo visualizado. Para isso, “retome” a imagem visualizada, deixando uma distância entre você e a mesma, de tal maneira que a imagem fique pairando no ar. Para fazer esse “resgate”, às vezes, é necessário um pequeno movimento físico e logo você se acostumará a fazê-lo na imaginação também. Veja o objeto visualizado tornar-se mais e mais claro, enquanto você fica menos e menos consciente da luz à sua volta. A imagem, ainda visualizada de forma distinta, torna-se brilhante e fosforescente com a luz que pulsa, *que, no entanto, não deve ultrapassar os limites do círculo branco visualizado ao redor do mesmo*. Você está carregando a imagem formulada para o objetivo e nada mais. *Enquanto isso, diga:*

COM A LUZ DO MEU EU SUPERIOR, CARREGO ESTA IMAGEM. QUE ELA SE REALIZE PARA MIM NO MUNDO MATERIAL.

Continue vendo a imagem iluminada, dentro do círculo, visualizando-a por mais um pouco. Para uma atividade “interior” desse tipo, bastam alguns momentos de Respiração Rítmica. *Em seguida, deixe a imagem sumir.*

Continue com a Respiração Rítmica por mais algum tempo ainda depois do desaparecimento da imagem, para só então começar a voltar para o mundo externo.

ESTA É DEFINITIVAMENTE A MANEIRA MAIS POTENTE PARA TORNAR REAL TUDO AQUILO QUE ESTIVER VISUALIZANDO.

Então, lembre-se:

Você deve se preencher com a Luz do seu Eu Superior.

Em seguida, deve energizar com essa Luz o seu Objeto devidamente visualizado e circundado.

Há milhares de anos, tanto no Oriente como no Ocidente, este tem sido um dos mais bem preservados segredos em todas as seitas e religiões. E, sempre que transmitido, o é de maneira cifrada a somente uns poucos privilegiados. São os chamados “segredos mágico-religiosos”, que nós preferimos classificar de “segredos FILOSÓFICOS”, porque derivam de um profundo conhecimento da psique e de sua natureza.

Através dos séculos, as pessoas sempre se interessaram por relatórios vindos de todas as partes do mundo (por vezes, exagerados e em outras, literalmente verdadeiros), sobre os feitos de alguns milagreiros que proclamam "EM NOME DE..." maravilhas e feitos surpreendentes. Muitas pessoas, incluindo estudiosos da Cabala, passaram suas vidas estudando e tentando desvendar o *Nome correto*, que, ao ser proferido, lhes conferiria tal poder. Com certeza, a frase "Em nome de..." serve apenas de invólucro para uma outra cujo significado verdadeiro é: "PELO PODER DE..." e a palavra certa será sempre **AQUELA QUE VOCÊ UTILIZAR PARA AQUILO QUE ESTIVER VISUALIZANDO E PARA O QUAL DEVERÁ SER DIRIGIDA A LUZ DO SEU EU SUPERIOR**, a Chama Divina dentro de Você.

EIS AÍ AQUILO QUE PODE REMOVER MONTANHAS!

A partir do momento em que você dominar esta técnica de Visualização Criativa, absolutamente **NADA MAIS** o impedirá de realizar aquilo que você deseja. Vejamos, então,

Lucas, Capítulo 11, Versículos 34 a 36: “Teu olho é a luz do teu corpo. Se o teu olho for simples, todo o teu corpo será luminoso; se, porém, for mau, também teu corpo será tenebroso. Cuida, pois, não sejam trevas a luz que em ti existe. Se, pois, todo o teu corpo for luminoso, sem parte alguma tenebrosa, todo ele será de luz e iluminar-te-á como lâmpada de luz brilhante.”

Consideremos também as palavras de Pey de Mylapore (Madras), músico santo dos tempos medievais, cujos hinos até hoje são cantados pelos hindus:

“Ao acender meu coração com a luz clara do conhecimento, encontrei-o e gentilmente O SENHOR DOS MILAGRES entrou em meu coração e lá ficou para sempre”.

Vamos considerar também o Dr. O. Carl Simonton, num artigo publicado no n.º 1 da Revista *Journal of Transpersonal Psychology*, em conjunto com a Dra. Stephanie Matthews-Simonton, "Sistemas de Crença e Gerenciamento dos Aspectos Emocionais da Perversidade":

“Ainda não encontrei nenhum paciente, pelo menos nenhum que tivesse remissão espontânea dos sintomas de câncer, ou melhoria inesperadas em seu estado de saúde, que não tivesse passado por um processo similar de visualização. Talvez, algum tipo de processo espiritual, onde a cura tenha sido realizada por Deus, que invade e permeia todo o espectro do indivíduo. Entretanto, o aspecto mais importante da cura foi AQUILO QUE ESSES PACIENTES IMAGINARAM E A MANEIRA COMO ELES VIRAM AS COISAS. DURANTE TODO O TEMPO, ESSAS PESSOAS MANTIVERAM UMA ATITUDE INTERNA ALTAMENTE POSITIVA, INDEPENDENTE DA FONTE DA CURA, E AQUILO QUE VISUALIZARAM ERA TAMBÉM EXTREMAMENTE POSITIVO.”

Considerando tudo o que já dissemos sobre a Luz, com a qual a imagem visualizada deve ser carregada, que a luz é o “Poder e a Força Vital, Amor e Bênçãos simultaneamente”, é bem provável que uma pessoa – que pode nem conhecer a técnica, mas que faça uma visualização de tal forma a infundir com força a imagem criada com uma das modalidades da Luz – venha a ser bem sucedido em sua tentativa. Recontamos, a seguir, uma estória real, incluída no Volume III, do livro *The Magical Philosophy*:

Certa feita, um rapaz, cujo passatempo era alpinismo, deixava sua mãe terrivelmente preocupada toda vez que saía para escalar uma montanha. A mãe, por sua vez, não demonstrava claramente sua preocupação ao filho, para não deixá-lo com remorsos, em virtude do seu gosto extravagante. Até que uma noite, a mãe teve um sonho horrível, onde ele se via desesperado, tentando se equilibrar numa beirada estreita, de onde ele poderia cair a qualquer instante. Ao acordar do pesadelo, a mãe não conseguia mais livrar-se da imagem do sonho que a perseguia todo o tempo, deixando-a cada vez mais certa de que o sonho tinha sido um aviso do que iria acontecer com seu filho. O sonho estava tão presente em sua mente que a pobre mulher, chegou num ponto onde já não mais resistiu e, ao invés de rebelar-se contra a imagem assustadora, decidiu aceitá-la como desígnio divino, e, de certa forma, preparou-se para a tragédia que sentia iria lhe acontecer. Começou imaginando as cenas preliminares do acidente até chegar no momento crucial. Nesse instante, sentiu-se invadida por uma forte vontade de mudar a cena e “viu” quando o filho – ao invés de despencar no precipício em direção à morte – conseguiu recuperar o equilíbrio e chegar até o outro lado do despenhadeiro são e salvo.

E assim, toda vez que as cenas do pesadelo voltavam para assustá-la, ela esforçava-se para mudá-la, da maneira como conseguira fazer antes, de tal modo que tudo acabava

bem, dominando assim o seu medo.

Tempos depois, ao voltar de um fim de semana prolongado, seu filho lhe disse que por pouco não tinha caído de um penhasco, tendo se equilibrado na beira do abismo por um verdadeiro milagre. Contou-lhe os detalhes do incidente, que se encaixavam exatamente no pesadelo que a mãe tivera meses antes, até o ponto em que o rapaz, descrevendo os momentos críticos de sua aventura, disse-lhe ter sentido **UMA LUFADA DE VENTO QUE O EMPURROU PARA CIMA EXATAMENTE NA HORA EM QUE ELE PRECISAVA PARA PODER SE REEQUILIBRAR E DOMINAR A SITUAÇÃO NOVAMENTE.**

Toda circunstância terrena tem a sua correspondência astral, que por vezes, conseguimos captar com antecedência. A mãe em questão, embora inconscientemente, conseguiu primeiro **ALTERAR** a imagem astral ao criar, por meio da visualização, a sua própria versão do acontecido e, depois, pela força de seu amor pelo filho (ou seja, por um facho de luz enviado da Mãe Celestial contida na psique), essa mãe **CONCEDEU ESTABILIDADE E REALIDADE MATERIAL À SUA VISUALIZAÇÃO.**

Todos esses relatos e exemplos servem para chamar sua atenção com relação à essência do nosso tema. Em seus exercícios com essa técnica, pedimos não esquecer de:

visualizar claramente o objetivo proposto;

circundá-lo com um anel igualmente visualizado;

carregá-lo com a Luz do seu Eu Superior

tudo isso acompanhado de uma postura equilibrada, relaxamento correto e respiração rítmica, conforme já

ensinamos anteriormente. Uma observação: *Mesmo que você esteja fazendo de duas a três sessões diárias de Visualização Criativa, recomendamos utilizar a Técnica do Carregamento apenas uma vez ao dia, insistindo*, porém com essa prática até que o seu objetivo seja atingido. Lembre-se de manter o “Trabalho de Base” e sempre que um objetivo for alcançado, não se esqueça de agradecer o seu Eu Superior.

CHAMAMOS DE “MÉTODO MESTRE” O CONJUNTO DE TÉCNICAS – DESDE O TRABALHO DE BASE ATÉ A TÉCNICA DE CARREGAMENTO – APLICADAS NUM PROCESSO DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA.

Este método pode ser facilmente adaptado para diversos objetivos. É possível que você deseje utilizá-lo, por exemplo, *na cura de uma pessoa distante*.

A “Cura à Distância” quase sempre serve para enviar uma “carga” extra de energia, de força vital para a pessoa em questão, justamente com uma confirmação do bem-estar daquela pessoa. Tudo isso colabora para os poderes naturais de auto-renovação para que a pessoa consiga superar as deficiências e os obstáculos produzidos pela doença, pela fraqueza, choque, ou mesmo sugestão negativa. TER CONDIÇÕES DE AUXILIAR NESSE PROCESSO DE AUTO-RENOVAÇÃO VISANDO O BEM-ESTAR DE OUTRA PESSOA É SEMPRE UMA AÇÃO NOBRE.

A “Cura à Distância” pode ser realizada de várias maneiras. Por vezes, algumas pessoas que não têm condições para visualizar, ou que não possuem os conhecimentos necessários para esta prática, podem simplesmente estabelecer sua Respiração Rítmica, deixarem-se preencher pela Luz de seu Eu Superior (qualquer que seja o nome atribuído a ele pela pessoa) para, então, enviá-la, por meio de seus dedos e mãos, na direção topográfica do indivíduo a ser

curado. Esta é uma técnica extremamente eficiente.

Entretanto, para resultados duradouros, precisos e potentes, o seu procedimento deveria ser realizado da seguinte maneira:

após o estabelecimento da Respiração Rítmica, *formular uma imagem da pessoa a quem se deseja beneficiar* visualizando-a em estado perfeito de saúde, sorridente e feliz *para, em seguida, colocá-la dentro de um círculo*. Depois, *carregá-la com a Luz do seu Eu Superior*, mantendo-a suspensa e carregada com todas as Bênçãos, toda Força e todo Amor da Luz, para finalmente *enviá-la*, através de impulsos internos, na direção da pessoa doente, mantendo-se a postura e a Respiração Rítmica até que a imagem tenha desaparecido.

A estrutura básica desta técnica deveria permanecer inalterada, contudo, você pode variar sua visualização conforme as necessidades.

Se, por acaso, você estiver usando uma foto da pessoa como objeto de auxílio para a visualização, lembre-se **MANTENHA OS OLHOS FECHADOS** no momento exato da visualização, pois você deverá carregar a *imagem visualizada* e não a foto!

Se você estiver fazendo a visualização em nome de alguém que tem um problema físico localizado, como por exemplo, uma dor de ouvido, ou quem sabe, uma perna quebrada, você pode visualizar apenas a parte do corpo da pessoa que precisa de ajuda. Lembre-se, porém, de **VISUALIZAR ESTA PARTE DO CORPO COMO SE ESTIVESSE COMPLETAMENTE SÃ** e, em seguida, mude a imagem para a **PESSOA INTEIRA, BEM E FELIZ** antes de concluir. No caso de alguém com a perna quebrada, por exemplo, você pode visualizá-la andando ou correndo. Já para alguém com dificuldades auditivas, imagine-a contente,

ouvindo música, cantando e feliz. E assim por diante.

No caso da pessoa estar junto de você durante o processo de visualização, a técnica que acabamos de lhe ensinar é extremamente eficiente para a cura de órgãos internos. Evidentemente, a menos que você seja clarividente, é fundamental que você tenha noções básicas de anatomia.

Independente do objetivo da sua ação, seja ela dirigida a você ou a uma outra pessoa, e EMBORA A ATIVIDADE DO SEU EU SUPERIOR SEJA POR SI SÓ PERFEITA, é preciso que *você* (não apenas nesta atividade como em qualquer outra de sua vida) *atue como uma entidade inteira e completa*. Portanto, quaisquer que sejam os métodos empregados para estabelecer um acordo entre o seu Eu Superior e a ação realizada pelo seu Eu Superior, estes serão *sempre válidos*. Existem várias maneiras de se fazer o que acabamos de lhe dizer.

Nessa categoria, precisamos ressaltar os métodos tradicionais de *vida disciplinada*, que, ao longo do tempo, tem se provado extremamente benéficos para aquelas pessoas decididas a programarem suas vidas para o desenvolvimento espiritual. Esses sistemas variam de pessoa a pessoa e, portanto, não nos sentimos à vontade para apontar este ou aquele como melhor ou pior. De qualquer modo, uma dieta balanceada, de preferência vegetariana, além de exercícios físicos diários, além de exercícios mentais diários, acompanhados de freqüentes contatos com a natureza, assim como um desejo genuíno por parte do indivíduo de se cuidar para não diminuir sua resistência física, nem seu tônus energético mental e espiritual, deveriam compor, em nossa opinião, a base para essa escolha. A longo prazo, uma vida metódica e equilibrada fará com que o indivíduo se sinta extremamente bem, saudável e disposto, até mesmo para aqueles que iniciaram a dieta com um pouco de resistência.

Para aquelas pessoas que, no entanto, não desejam um “comprometimento” desse nível, por entenderem que o desenvolvimento espiritual faz parte da vida diária, talvez existam atalhos para alinhar os Níveis Inconscientes com o projeto de Visualização Criativa. Esses atalhos são válidos também para aquelas pessoas que já atingiram alguns estágios superiores de seu desenvolvimento sensorial e psíquico.

O Método Mestre, que é a Técnica de Carregamento, consolidada pela correta utilização do “Trabalho de Base”, conforme já foi explicado anteriormente, contém todos os requisitos para garantir a realização e a eficiência da Visualização Criativa para TODOS AQUELES que perseverarem em sua prática.

As sugestões que damos a seguir, das maneiras de combinar a Técnica de Carregamento com as outras práticas, são alternativas para auxiliá-lo a criar situações onde os níveis inconscientes conscientes ofereçam respostas com mais facilidade. *Os que descrevemos, então, requerem o Método Mestre completo*, ou seja, você precisa fazer o Trabalho de Base como preparação para a Técnica de Carregamento.

Se, por acaso, você já tiver um procedimento favorito que esteja usando para criar determinadas condições físicas, como por exemplo, o trabalho com a esfera planetária, ou queima de velas, que, para você sejam eficientes no estabelecimento de um elo real com os níveis mais profundos da sua psique, achamos que isto é algo que *de uma forma especial* você poderá usar juntamente com o Método Mestre para Visualização Criativa. Note bem, que com esse recurso adicional, você não estará tentando orientar o seu Eu Superior, ou mesmo tentando suplementar sua força; tais procedimentos operam por meio de idéias e emoções

associadas diretamente aos níveis inferiores e mais profundos de sua psique. Você estará utilizando uma “linguagem” que aqueles níveis já conhecem e entendem.

Por outro lado, se você estiver acostumado a queimar velas, você poderá fazê-lo durante as sessões de Técnica de Carregamento destinadas ao resultado que você deseja alcançar: prosperidade, amor, e assim por diante. Além das velas, e sempre que você tiver o hábito, pode-se queimar incenso zodiacal para os objetivos desejados. Por exemplo, Mercúrio para viagens. Marte para justiça, Júpiter para fartura, etc.etc.

Caso você esteja familiarizado com técnicas divinatórias, e sempre que estiver experimentando a Técnica de Carregamento, descrevemos uma ação extremamente interessante para você executar, até mesmo sem a construção do “Trabalho de Base”, para esta operação especificamente. Às vezes, uma ação rápida também é útil e desejável! ESSE PROCEDIMENTO É TÃO POTENTE, ENTRETANTO, VOCÊ PRECISARÁ ESTAR MUITO SEGURO ANTES DE UTILIZÁ-LO, UMA VEZ QUE OS DETALHES DAQUILO QUE VOCÊ DESEJA UTILIZAR SERÃO ACIONADOS PARA PRODUZIR APENAS O EFEITO QUE VOCÊ DESEJA!

O motivo deste alerta deve-se ao fato de que determinados padrões divinatórios, *especialmente do I Ching, da Geomancia e principalmente do Tarot*, são extremamente potentes para PRODUZIR – não apenas em sua psique como também no Mundo Astral em geral – AQUELAS CONDIÇÕES QUE ELES REPRESENTAM.

Você irá, então, chamar a Luz do seu Eu Superior para ativar e confirmar uma imagem extremamente potente.

O motivo desses padrões divinatórios provocarem um

efeito “reverso”, por exemplo, e não poderem apenas *mostrar* uma condição existente, mas de *produzir* uma condição onde ele não existia, é, na verdade muito simples se você tiver em mente o relacionamento entre o Mundo Astral e os instintos e emoções. Um gesto físico, ou uma atitude, *podem representar* uma emoção, mas também podem *produzi-la*.

Vejam os seguintes. Dois atores, representando personagens desconhecidos para você, surgem no palco. Um está insultando o outro. Será que o segundo irá aceitar esses insultos? Esse ator sacode os ombros, bate os pés e estufa o peito. Esse gestual indica que ele NÃO ACEITARÁ a afronta.

Agora, perguntamos: você já passou por uma situação de humilhação, onde você se viu obrigado a não reagir, e depois arrependeu-se de não ter xingado de volta e reagido à altura? Em caso afirmativo, tente fazer o que lhe diremos agora da próxima vez, no caso de uma situação semelhante vir a se repetir em sua vida. Caso ocorra, você provavelmente terá condições de reconhecer a sua reação natural a um desafio.

Endireite-se, endurecendo os joelhos até que as juntas estejam bem rígidas. Respire fundo e estufe o peito completamente. Ponha os ombros para trás, trazendo os cotovelos para junto do corpo como se você fosse flexionar os músculos e a parte superior dos braços. “Sinta os tendões esticados e ative a circulação”. Agora, você está se sentindo dócil? passivo?

Da mesma maneira, o mundo do símbolo, que pode *representar* uma condição, pode também – no caso de um símbolo verdadeiro – *produzir* a mesma condição, que, geralmente, será passageira: MAS NÃO SE A LUZ DO EU SUPERIOR FOR ATIVADA! Por isso o aviso.

Tomemos um exemplo do uso efetivo de um símbolo

do I Ching, o Livro das Mutações. Não apenas os sessenta e quatro hexagramas (diagramas de seis linhas) do I Ching representam as contínuas flutuações da força-vital, conforme a antiga sabedoria chinesa do Tao, como também, quando usado para fins divinatórios, o hexagrama “puxado” apresentará uma resposta a uma questão específica feita por uma determinada pessoa, num determinado momento. O hexagrama como um todo apresentará certos aspectos da questão à luz da filosofia taoísta, que, de um modo geral, são aspectos relegados pelo interessado, embora o simbolismo do hexagrama enfatize a relevância daquele aspecto, e, de um modo geral, uma ou mais linhas do hexagrama indicarão uma “mensagem” específica.

Curiosamente, são essas linhas de “mensagem” que denotam a mudança, e, portanto, produzem o próximo hexagrama que se relaciona ao tema. Assim, é sempre desejável tentar interpretar o próximo hexagrama para compor o todo da questão.

Suponhamos, agora, que uma jovem esteja seriamente doente e que um homem, familiarizado com o I Ching, se proponha a utilizá-lo no processo de Visualização Criativa para tentar ajudá-la. Folheando o Livro das Mutações, ele encontra muitas frases que propiciam um bom desfecho para a situação da jovem, mas que, por outro lado, independente da interpretação ser literal ou tradicional, poderiam se aplicar a outros tipos de situação.

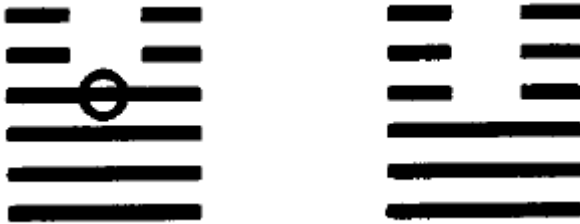
Finalmente, o rapaz escolhe o Hexagrama 34, ou TA KWANG, O Poder Grande e o Símbolo de Grande Vigor. Sua imagem representa a energia do trovão movimentando-se harmoniosamente com a energia presente no céu da primavera. A ação é, portanto, muito auspiciosa.

Considerando as linhas individuais desse hexagrama, ele descobre uma, a quarta, que tem um significado

específico para o seu propósito. “A resolução certa produz a boa sorte. Desaparece a causa do remorso. Cai a barreira, sem nenhuma outra oposição; a força aplicada foi igual a da alavanca de um enorme caminhão.”

Ao ler a frase, o rapaz sente que a Luz do seu Eu Superior irá, com certeza, produzir, por sua força invisível, a libertação da jovem doente.

Antes de proceder, contudo, ele olha o hexagrama para saber o que acontecerá quando mudar esta determinada linha, uma vez que mudará tão logo seja realizada:



Esta é, na realidade, a mudança do Hexagrama 34 para o Hexagrama 11, T'AI, *Harmonia*, que mostra os poderes conjuntos do céu e da terra sendo utilizados, o espiritual dentro do material, propiciando crescimento e prosperidade. O nosso amigo não irá *visualizar* o hexagrama seguinte, mas é sempre bom saber que ele representa o resultado natural para a ação que ele está realizando naquele momento. Com essa experiência do I Ching, e em virtude de sua sintonia com as forças vitais, o rapaz pode realizar sua Visualização Criativa com toda segurança.

Então, por alguns minutos, o nosso amigo, contempla o Hexagrama 34, refletindo especialmente sobre a linha quatro, sobre sua força espiritual e sobre a ação que se produzirá a

partir do hexagrama, como se estivesse utilizando uma alavanca “oculta”. Em seguida, ele fecha os olhos e visualiza o hexagrama sobre a cabeça da jovem doente, contida num círculo branco. O hexagrama possui sua “linha de movimento” marcada de modo tradicional. A jovem está feliz e saudável. O rapaz deixa-se penetrar pela Luz do seu Eu Superior, para, em seguida, visualizar essa mesma luz difundindo-se por todo o quadro imaginado dentro do círculo (que deve conter a moça e o hexagrama), ao mesmo tempo em que desaparece a luz do seu corpo. A moça e o hexagrama estão agora irradiando a luz que enche o círculo.

O rapaz segura essa imagem visualizada pelo tempo de algumas Respirações Rítmicas completas para só então, *enviá-la em direção da jovem*, permanecendo imóvel até que a imagem tenha desaparecido completamente.

Novamente, supondo que uma pessoa escolha um hexagrama simplesmente para o seu próprio benefício, então APENAS esse hexagrama – com sua “linha de mutação” registrada – deverá ser visualizado, circundado e carregado, para depois ser *contemplado e aos poucos desaparecer*.

Com relação às figuras Geomânticas, muito pouco além do que já dissemos anteriormente pode ser acrescido, pois o método varia de pessoa para pessoa.

O Tarô, entretanto, é muito mais complexo. Com certeza, existem circunstâncias dentro das quais qualquer um que seja completamente proficiente na compreensão e na interpretação do Tarot (especialmente se esse conhecimento estiver fundamentado em sólidos princípios astrológicos), poderá ter certeza de que a influência determinada por uma única carta, seja dos Arcanos Maiores ou dos Menores, será “exatamente o que se precisa” para a obtenção de um resultado desejado, seja em nome de quem o faz, seja em nome de outra pessoa. Em tais circunstâncias, apenas uma



O I Ching utilizado na Visualização Criativa para fins de cura.

única carta será necessária para que se reflita sobre o seu significado, para. em seguida visualizá-la (se for em nome próprio), ou (caso seja em nome de outro) visualizá-la acima da cabeça da pessoa em questão. O preenchimento do círculo e o carregamento com a Luz do Eu Superior deverão ser realizados da maneira como ensinamos com o hexagrama do I Ching.

Entretanto, para resultados mais seguros e satisfatórios, é recomendável que se utilize uma “jogada” ou “tirada” completa de Tarot, ao invés de uma carta só.

Para utilizá-la em conjunto com a Visualização Criativa, não é necessário, nem desejável fazer um jogo completo de Tarô. A Cruz Céltica, ou jogada das dez cartas, será suficiente para a maioria das situações que representarão o passado e o presente, os aspectos internos e externos da questão, além do futuro, evidentemente, que, nesse contexto, é o *objetivo desejado*. Esta tirada tem a vantagem de utilizar todas as cartas do Tarot – Arcanos Maiores e Menores.

A melhor abordagem para esta prática é considerar o estado das coisas que você deseja trabalhar em Visualização Criativa, e depois, selecionar as cartas e *colocá-las no esquema que você desejaria que elas tivessem saído, ou seja, ao invés de tirar as cartas do maço aleatoriamente como de praxe, escolher as que melhor se ajustam a um desfecho satisfatório*. A seguir, reflita sobre a interação dos vários aspectos da jogada. Se você é acostumado a ler as cartas de Tarot, então, a tirada das dez cartas não lhe trará problemas de memorização. Caso contrário, memorize-a.

A seguir, faça do modo como já foi explicado anteriormente, mas **NÃO TENHA VISUALIZADO OS DETALHES DE CADA CARTA DA SUA JOGADA!** Você sabe o que elas significam e, com certeza, não tem dúvidas quanto a isto. Tudo que você já viu ou sabe está *lá*, mesmo

quando você não se lembra conscientemente. Sob hipnose é extremamente fácil consegui-lo. A imagem perfeita, as implicações da jogada de Tarô que você acaba de fazer estarão refletidas ali, *na superfície*, para serem utilizadas da forma que você quiser. Se você estiver fazendo a Visualização para você mesmo, então “veja” a jogada sozinho. Se for para outra pessoa, “veja” a pessoa abaixo da jogada. Faça o círculo e continue a Visualização Criativa seguindo os passos ensinados anteriormente.

Voltamos a dizer que o uso de métodos divinatórios para a obtenção de resultados desejados, *destina-se apenas àquelas pessoas que já estão familiarizadas com aqueles métodos*.

Se você deseja usar o I Ching, a Geomancia, ou o Tarô, é preciso um conhecimento sólido anterior dessas mânticas, além de experiência na interpretação de qualquer desses métodos indicados aqui. **NÃO ACONSELHARIA REALIZAR A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA COM TÉCNICAS DIVINATÓRIAS SEM OS REQUISITOS MENCIONADOS. DA MESMA MANEIRA QUE PREVENIMOS UMA CRIANÇA PARA NÃO COLOCAR O DEDO NUMA TOMADA DE LUZ!**

6

PONTO DE REFORÇO

- Além do objetivo geral, planeje individualmente cada estágio do seu plano de Visualização Criativa.
- Exercite a Técnica de Carregamento exatamente como lhe foi ensinada neste capítulo e continue praticando-a.
- Se pretender utilizar esta técnica em benefício de outra pessoa, visualize essa pessoa já usufruindo dos benefícios que você lhe deseja. Logo após o carregamento, contemple a imagem, “enviando-a” por um ato de vontade à pessoa em prestação.
- Cada projeto de Visualização Criativa, que inclui a utilização normal da Técnica de Carregamento – seja para você ou para outra pessoa – deve ser realizado em todos os seus estágios, desde o “Trabalho de Base” inicial. (Vide páginas 133 e 134, parágrafos *a a.f*).

7

PONTOS DE ESTUDO

O seu Eu Consciente não está só! O Eu Superior responderá sempre que for invocado corretamente. Não é preciso ser “uma vítima do destino”. O Universo está repleto de energia livre e as Leis do Universo podem ser dirigidas para satisfazer as suas necessidades e os seus desejos.

Neste mundo de “dualidades” em que vivemos (alto/baixo, claro/escuro, eu/outro) ainda é possível estabelecer contato com as Forças Superiores e acabar com o “balanço do pêndulo”, de forma que todo o bem que ENTRAR em você não precise SAIR.

A Técnica da Estrela é um ótimo começo, oferecendo-lhe oportunidades reais para serem utilizadas como degraus de sua escada no Método Mestre.

A Técnica da Multiplicação invoca o poder do Eu Superior para aumentar ainda mais tudo aquilo que você já possui.

7

PONTAS DA ESTRELA E MULTIPLICAÇÃO

No capítulo anterior, você aprendeu o Método Mestre de Visualização Criativa. Esse método inclui também um “ato de fé” no seu Eu Superior. Como você deve ter notado, a fé no seu Eu Superior é o CAMINHO CERTO para tudo aquilo que você deseja.

É possível que você se pergunte se esse método funcionará para você.

Afirmamos categoricamente que SIM, e cada momento despendido em se colocar no ponto exato onde O MÉTODO FUNCIONE PARA VOCÊ, terá sido um *tempo bem gasto*.

Da mesma maneira, é possível que você tenha vontade de se desviar (como num passeio) da rota antes de pegar o “caminho certo”. Talvez, sinta vontade de começar com coisas menores, com tarefas mais simples, como que para provar a si mesmo que a Visualização Criativa é “pra valer”.

TUDO BEM, E É ASSIM QUE VOCÊ PENSA.

A PARTIR DO MOMENTO EM QUE VOCÊ TENHA EM MENTE AQUILO QUE ESTÁ QUERENDO, conseguirá VERIFICAR que REALMENTE existe uma força invisível que fará com que aquilo que *you* desejou chegue até você!

Neste capítulo, estaremos oferecendo duas técnicas simples para carregar um objetivo visualizado. Esses métodos já foram *experimentados* e *comprovados* um sem número de vezes por centenas de pessoas. A primeira técnica é tão simples que nem mesmo invoca o Eu Superior.

No Capítulo 1 você viu a estória da jovem que desejava morar num outro país e, por meio da Técnica da Estrela de Visualização Criativa, ela acabou conseguindo o que queria. Agora veremos o caso de Stan, um técnico de aquecedores domésticos, que conseguiu EXATAMENTE AQUILO QUE VISUALIZOU com este mesmo método, muito embora, no início do processo, suas chances fossem muito pequenas.

Como dissemos, Stan era técnico de aquecedores domésticos, era casado e tinha três filhos pequenos e, portanto, não podia abrir mão do emprego, embora achasse seu trabalho extremamente monótono e cansativo.

Na realidade, Stan sonhava em ser cartunista. Desde pequeno, registrava em seus cadernos todas as situações que vivia ou assistia, dando a seus desenhos sempre um toque de humor. Stan era um grande observador da vida e das pessoas e seus desenhos traduziam o que via de maneira engraçada. Contudo, seus cadernos viviam guardados a sete chaves, não permitindo que ninguém soubesse de suas aptidões artísticas,

especialmente na firma, pois não queria que o chefe viesse a interpretá-lo mal, temendo ser despedido.

Foi então que Stan resolveu utilizar a Técnica da Estrela, que a nosso ver, PARECE TER SIDO INVENTADA ESPECIALMENTE PARA ELE!

Visualizava-se desenhando muito e recebendo muito dinheiro e elogios por seu trabalho com muita facilidade. Além disso, esse método comportava também as preocupações de Stan com relação à esposa e os filhos, porque o rapaz não desejava que a família sofresse as conseqüências de suas ambições artísticas. Por outro lado, cada vez mais Stan tinha certeza do próprio talento e confiava que a visualização *daria certo*. Afinal, por que razão sentia tamanha necessidade de desenhar, de colocar no papel as suas emoções se o talento não fosse verdadeiro? Stan sabia que IRIA SE TORNAR UM DESENHISTA FAMOSO!

Menos de um mês depois de ter iniciado o Método da Estrela, certo dia Stan foi chamado até a sala de um dos gerentes da firma. A firma iria fazer um novo manual de procedimentos para técnicos principiantes e sua experiência na empresa o qualificava para fornecer todos os detalhes técnicos e “armadilhas” do trabalho, alertando assim os novos técnicos que receberiam um treinamento mais completo. O gerente explicou a Stan que tão logo tivessem todas as informações por escrito, o trabalho seria encaminhado ao departamento de propaganda, que iria compor o projeto com um texto leve e ilustrações cheias de humor.

Entusiasmado com a idéia, Stan falou:

— Mas, eu poderia fazer as ilustrações também, uma vez que estou por dentro de todos os detalhes e sei exatamente como são as peças. Acho que posso ajudar

inclusive a pessoa que irá redigir a matéria com base nos meus desenhos!

O gerente concordou e Stan então desenhou um tanque colocado de qualquer modo no canto de um sótão, o dono da casa (com um balde de água transbordando e molhando tudo) pisando desajeitadamente e quebrando o estuque enquanto subia para arrumar o tanque. Depois, Stan desenhou uma senhora, vestindo um casaco de peles, tremendo de frio ao lado de uma pilha de forros para caldeira, olhando com tristeza para os canos esburacados que vazavam...

Evidentemente, Stan teve então sua primeira chance. Fez todas as ilustrações para o manual, como serviço extra. Além disso, tempos depois, aquele mesmo gerente indicou Stan para outras pessoas e o rapaz começou a ficar conhecido no meio, sem prejuízo algum para a família que também gostava muito do trabalho dele, além dos “extras” em dinheiro que vieram para melhorar a vida de todos.

A diferença, como você verá, entre a Técnica da Estrela e a Técnica de Carregamento é que a Técnica da Estrela não faz o “carregamento” com a Luz do Eu Superior. É uma visualização simples daquilo que você deseja, seguida de uma série de ações, igualmente simples, em combinação com determinadas afirmações (que tanto podem ser feitas em voz alta como em silêncio). A realização do seu desejo será materializada A NÍVEL ASTRAL, ao mesmo tempo em que as “pontas” da Estrela (em ambos os sentidos) estabelecem uma ligação entre suas aspirações e atitudes e o poder e atributos do Eu Superior.

Assim, podemos dizer que, embora diferente do Método Mestre de Visualização Criativa, a Técnica da Estrela é MUITO PODEROSA e, através do seu uso continuado você aumentará a sua visão da REALIDADE DA FORÇA BÁSICA DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA. Você

SABERÁ, após ter provado das bênçãos da Visualização Criativa que O SEU EU CONSCIENTE NÃO ESTÁ SÓ NAS LUTAS DESTE MUNDO.

Paralelamente, pela Técnica da Estrela nem sempre você irá ganhar mais do que *uma amostra, uma oportunidade*. Por meio deste método, nem tudo o que você criar astralmente poderá ser duradouro no mundo material. Depende muito do trabalho de apoio que você realizar além da Técnica da Estrela propriamente dita. Por isso, *recomendamos a prática do Trabalho de Base para que, ao longo do tempo, você venha a dominar o Método Mestre mais facilmente*. A jovem da estória do Capítulo 1 *aprendeu a língua do país para onde ela desejava ir*. Este é um exemplo a seguir, pois: QUALQUER COISA QUE VOCÊ USE COM CERTEZA SE TORNARÁ UMA COISA SUA. Assim também vimos Stan, que aprendera a desenhar ainda garoto e continuou desenhando, embora em segredo, até conseguir o que queria. O Método da Estrela concedeu a essas pessoas, na verdade, uma grande OPORTUNIDADE.

Isto é importante: o mundo está cheio de oportunidade e quase sempre nos deparamos com pessoas que, por um motivo ou por outro, não as aproveitam, seja porque não as querem, seja porque não necessitam delas. POR QUE? *Nós sabemos porque!*

NADA É MELHOR DO QUE O SUCESSO

PORQUE A TODO O QUE JÁ TEM, DAR-SE-LHE-Á EM ABUNDÂNCIA.

A vida é assim. Provavelmente você já teve diante de si algumas oportunidades que não o interessaram, ou que, se por

acaso você as aceitasse, talvez houvesse uma grande mudança em sua vida, talvez até para pior. Entretanto, essa mesma oportunidade que não lhe serviria de nada, seria, para outras pessoas, um sonho tornado realidade e talvez as chances oferecidas a essas pessoas e não aproveitadas porque não as interessavam, fossem para você a resposta às suas preces! Não podemos, porém, entender esse fenômeno como catastrófico, pois se pararmos para refletir, Annie Z. foi beneficiada com o apartamento de seus sonhos por causa da recusa do rapaz. Da mesma forma, a garota que sonhava em ir morar no exterior, quando tudo ia errado, sua vida deu certo.

Portanto, o que você precisará fazer inicialmente, independente de suas posses, será colocar-se em posição de SUCESSO para o *tipo de oportunidade* que VOCÊ QUER e que PODE UTILIZAR. Nesse caso, o Método da Estrela pode ser extremamente útil a você.

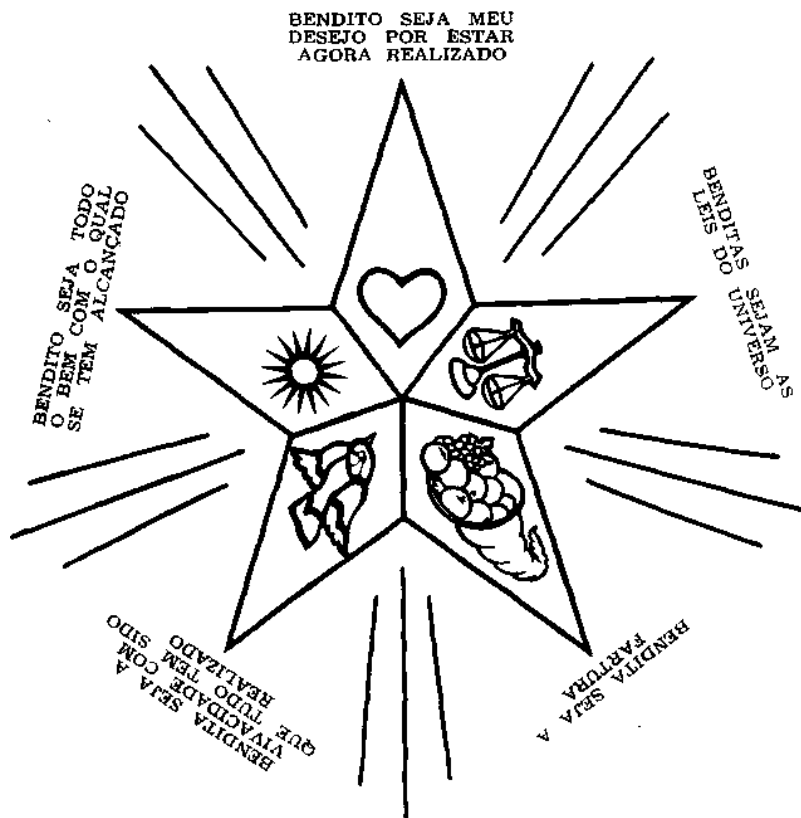
Outras maneiras em que a Técnica da Estrela poderá ajudá-lo incluem trabalhar com um problema de saúde que o esteja atrapalhando, ou então, solucionar um problema de dinheiro, ou até mesmo ajudá-lo a cumprir uma promessa que você tenha feito na boa fé. A "Estrela" é excelente para emergências assim, mas, sobretudo, ela serve para confirmar o seu sucesso inicial com a Visualização Criativa. *Novamente, insistimos para que você continue praticando a Técnica de Carregamento para um progresso maior e mais consistente em sua vida, independente de todas as coisas boas que você venha a obter com a Técnica da Estrela.*

O PAI DÁ A SEUS FILHOS PEQUENOS DOCES E CAMELOS PARA MOSTRAR-LHES O QUANTO ELE É COMPANHEIRO. QUANDO AS CRIANÇAS CRECEM, O PAI SEMPRE ESPERA TER UMA RELAÇÃO DE AMIZADE VERDADEIRA COM SEUS FILHOS.

AO LONGO DO TEMPO, É DESEJÁVEL QUE VOCÊ QUEIRA ESTABELECEER UMA RELAÇÃO VERDADEIRA DE AMOR COM O SEU EU SUPERIOR. E ISTO É MUITO MAIS IMPORTANTE QUE AS “GULOSEIMAS”.

Pedimos agora sua atenção para o diagrama da página ao lado que mostra como utilizar a Técnica da Estrela.

Recomendamos que para o seu uso pessoal VOCÊ UTILIZE A SUA PRÓPRIA CÓPIA DO DIAGRAMA. NÃO USE NEM MESMO O DIAGRAMA DO LIVRO! Faça uma cópia, pinte-a e UTILIZE-A SEMPRE!



Técnica da Estrela de Visualização Criativa.

© 1980 by Melita Denning & Osborn Phillips

Faça esse exercício APENAS UMA VEZ AO DIA, de preferência pela manhã, antes de fazer qualquer outra coisa, ou então, à noite, antes de dormir. Em outras sessões, faça o seu Trabalho de Base.

Prepare todos os detalhes cuidadosamente.

Com o diagrama nas mãos, sente-se, coluna ereta, pernas paralelas.

Relaxe fisicamente, e, ao mesmo tempo, tire da cabeça quaisquer pensamentos intrusivos ou imagens.

Comece a Respiração Rítmica.

Enquanto respira mantendo a postura, imagine e visualize o mais nitidamente que puder *o objetivo para o qual você destina este procedimento e as razões principais de você desejá-lo*. Você deve ser o mais objetivo e claro possível e *não permitir que sua mente se distraia com outras coisas ou desejos*. Lembre-se: uma coisa por vez!

Quando se sentir pronto, olhe para o diagrama, focalizando para o coração desenhado na ponta de cima da Estrela. Esse representa o seu coração, o seu desejo! *Não diga nada* ainda e vá girando o diagrama devagar, fazendo com que a ponta com a figura da balança fique diante de você.

Olhando para o diagrama, diga em voz alta e determinadamente o seguinte:

BENDITAS SEJAM AS LEIS DO UNIVERSO

Diga essas palavras com todos os níveis da sua psique, de todo o seu coração. A palavra “lei”, por vezes, soa muito forte e muita gente não gosta dela, mas é justamente **PORQUE ESSAS LEIS EXISTEM QUE O SEU**

TRABALHO DE VISUALIZAÇÃO DARÁ CERTO. É pela UTILIZAÇÃO DAS LEIS DO UNIVERSO que você se conscientizará de que NÃO É MAIS uma “VITIMA DO DESTINO”! Por esse motivo, você entenderá essas leis como *sagradas* e como a *fonte da sua felicidade*, declarando-as, portanto, como BENDITAS.

Então, gire o DIAGRAMA NOVAMENTE DEVAGAR, colocando à frente a ponta da Estrela que contém a Cornucópia da Plenitude. Olhando para ela, você dirá:

BENDITA SEJA SUA PLENITUDE SEM LIMITES.

Isso não precisa de explicação! Sempre que você pára para pensar nas milhares de criaturas vivas ao seu redor, nas incríveis manifestações da energia liberada pelas tempestades, pelos oceanos revoltos, pelos vulcões em erupção; ou quando através do microscópio, você consegue enxergar um sem número de criaturas vivas cuja existência poderia lhe passar despercebida; ou quando, examinando com um microscópio eletrônico a estrutura energética e pulsante da matéria propriamente dita; ou então, novamente quando com um telescópio potente, você consegue ver diante dos olhos mundos, sóis, galáxias, que não passam de pontinhos prateados na imensidão da noite; TUDO ISTO FAZ PARTE DO UNIVERSO EM QUE VOCÊ VIVE, e então, perguntamos, você ainda duvida que nesse infinito não possa haver um espaço para a sua vida, para as *suas* ambições e para os *seus* sonhos? Exatamente por isso, você deveriaabençoar esse universo e sua plenitude sem limites.

AGORA GIRE A ESTRELA NOVAMENTE, colocando a ponta com a figura do pássaro no centro. O

passarinho está voando na sua direção. Você *nunca* deveria estabelecer um limite de tempo para a realização do seu projeto com Visualização Criativa, da mesma maneira que nunca deveria especificar a fonte material de suprimento, contudo, sabemos que VOCÊ DESEJA QUE AS RODAS DO SEU PROJETO GIREM A TODA VELOCIDADE! E, portanto, não se trata agora de mera aceitação dos fatos, mas de *afirmar o que está por acontecer*:

BENDITA SEJA A RAPIDEZ COM QUE MEU DESEJO
SERÁ ATENDIDO

Bom, sabemos que você não deseja prejudicar ninguém com a realização do seu desejo. Mesmo se aquilo que você deseja seja o resgate de algo que alguém lhe tirou por meios escusos, CUIDADO! NÃO DESEJE MAL ÀQUELA PESSOA! Essa não é uma questão “moral”. Na verdade, moralmente, você pode até ter razão, especialmente se a falta da coisa que lhe foi tomada está lhe causando sofrimento, a outras pessoas próximas de você. Mas, para falarmos uma linguagem figurativa, você não deseja invocar o “balanço do pêndulo” natural, PORQUE O PÊNDULO ESTÁ SEMPRE BALANÇANDO! E *you não quer* passar por mais sofrimento depois. Se você não acredita em Cristo, em Buda, ou em qualquer profeta, terá de acreditar, ao menos nos *cientistas, nos físicos e matemáticos*, uma vez que você está vivendo *nesse universo*. O trabalho deste nosso livro contempla a questão de um ângulo muito mais espiritual que o dos físicos, e, contudo, NÃO EXISTEM CONTRADIÇÕES entre as partes.

Assim sendo, o que você precisará fazer em primeiro lugar, é fazer com que *uma força maior pare com o balanço*

do pêndulo, exatamente no ponto que você desejar que ele pare. As forças superiores são, felizmente, muito inteligentes e portanto: GIRE A ESTRELA colocando a ponta com a figura do sol para o centro e diga:

BENDITO SEJA TODO O BEM DENTRO DO QUAL
TUDO SERÁ REALIZADO.

O SOL BRILHA PARA O JUSTO TANTO QUANTO
PARA O INJUSTO.

Que o seu BENEFÍCIO não seja o PREJUÍZO DE
NINGUÉM!

Agora, gire a ESTRELA NOVAMENTE, colocando a
ponta com figura ao coração de novo no centro e complete o
círculo dizendo:

BENDITO SEJA O MEU DESEJO PORQUE ELE SERÁ
ATENDIDO.

Diga-o com toda a confiança e certeza possíveis. No
plano espiritual o desejo SERÁ FEITO REALIDADE e,
certamente,

liberalmente,

rapidamente,

beneficemente,

satisfatoriamente,

será manifestado no MUNDO MATERIAL. Você não

precisa fazer nada mais além do Método da Estrela, o mais freqüente possível e, se possível, sempre na mesma hora e (será que precisamos dizer?) *não comentar a respeito com ninguém.*

No Capítulo 6 alertamos para que você *não contasse a outras pessoas os detalhes dos seus projetos de Visualização Criativa*, evitando dessa maneira que os outros sintam inveja, ou fiquem ressentidos com o seu progresso na vida. O motivo desses alertas, de um modo geral, é evitar que as emoções destrutivas das outras pessoas derrubem as suas construtivas. Até mesmo aqueles que lhe são bastante queridos ou que estejam bem próximos de você, podem lhe trazer, infelizmente, problemas dessa natureza, especialmente se essas pessoas:

a) acham impossível acreditar que você possua uma força interior

b) inconscientemente se ressintam do fato de você *realmente ter essa força espiritual.*

Contudo, existem outros motivos para que não se fale a respeito – principalmente não fazer alarde sobre o que se está fazendo – nem comentar sobre o que se está esperando alcançar por meio da Visualização Criativa.

Um deles é a TENSÃO, que, *sempre que exercida no momento certo e no local exato, é positiva.* Por exemplo, quem pratica arco e flecha sabe muito bem que para atingir o alvo é preciso tensionar o arco. *Sem a tensão apropriada, não há arremesso!*

Ora, o Mundo Material é o mais difícil para se produzir uma ação eficiente e a dificuldade se deve simplesmente à

INÉRCIA DA MATÉRIA. Pode-se criar, com relativa facilidade, imagens daquilo que se deseja no Mundo Astral. Mas, para se obter resultados positivos e duradouros no Mundo Material é preciso **ENERGIZAR O MUNDO ASTRAL ESPIRITUALMENTE DE MANEIRA A CRIAR UMA TENSÃO (OU PRESSÃO)** que irá **COMPELIR** a ação no Mundo Material. Ao falarmos sobre os resultados que desejamos, então, estaremos propensos a **LIBERAR A TENSÃO**, de tal maneira que ela se desperdiçará. Na verdade, é quase sempre essa mesma tensão que “obriga” as pessoas a falarem sobre seus projetos. Portanto, lembre-se, todo cuidado é pouco!

Outro perigo. Os padrões pelos quais a maioria de nós se autocensura, especialmente em questões consideradas socialmente fúteis, ou fraquezas, que, certamente são muito mais implacáveis que qualquer veredicto divino. Não conseguimos alterar esses julgamentos, por mais irracionais que os consideremos, porque invariavelmente eles estão totalmente entranhados nas camadas mais profundas do inconsciente, relacionado com o nosso “período de formação”. Poderemos, então, estar criando obstáculos sempre que viermos a pedir – direta ou indiretamente – ao nosso Eu Superior para ratificar, para conceder realidade total à nossa imagem realizada, **SE, PELO FATO DE COMENTARMOS A RESPEITO DO ASSUNTO, VENHAMOS A NOS SENTIR CULPADOS POR ISSO.**

GUARDÁ-LA EM SEGREDO É MANTER SUA INTEGRIDADE, NÃO APENAS PARA A OPERAÇÃO PROPRIAMENTE DITA, COMO TAMBÉM EM RESPEITO PRÓPRIO.

Entretanto, pode-se dizer aos amigos e às pessoas mais chegadas, sempre que elas estiverem preocupadas a respeito da situação que você está trabalhando, para não se

preocuparem, para serem otimistas e para terem esperanças, para que construam também suas imagens e pensamentos criativos. E assim, você os estará ajudando, sem declarar, **AJUDANDO-OS A AJUDAREM VOCÊ!**

Vamos agora discutir uma outra técnica, não apenas tão eficiente quanto o Método Mestre de Visualização Criativa, como também – dentro das circunstâncias apropriadas de uso – é de **EXTREMA POTÊNCIA**.

Esta técnica esta intimamente ligada à sua própria capacidade em se deixar preencher pela luz do seu Eu Superior, mas não requer, entretanto, que você domine completamente a técnica de visualização. Assim sendo, de maneira um pouco diferente da Técnica da Estrela, o método que apresentamos a seguir poderá servir-lhe muito até você conseguir dominar totalmente todo o Trabalho de Base. Este método é destinado especialmente para aquelas situações onde a pessoa já conseguiu alcançar tona parte daquilo que deseja, mas que ainda não o suficiente. **NESSES CASOS, O MÉTODO DEMONSTRA SER MUITO EFICAZ.**

É bem provável que você já tenha onde morar. Pode ser que você tenha dinheiro para sobreviver, porém, não o bastante para concretizar um projeto. É possível que você tenha algumas roupas bonitas, mas não aquelas que andam chamando sua atenção nas ruas e para as quais o seu dinheiro não chega, ou seja, **ALGO QUE VOCÊ JÁ TEM, MAS QUE NÃO ESTÁ SE AJUSTANDO ÀS SUAS NECESSIDADES DO MOMENTO, OU, QUEM SABE, VOCÊ TENHA MEDO DE PERDER AQUILO QUE JÁ POSSUI.**

Em casos assim, é importante saber de imediato e com muita clareza **O QUE FAZER**. Existem pessoas que se agarram a um fragmento da verdade sem, no entanto, compreendê-la e que costumam dizer a todo mundo que as pessoas devem se conformar com aquilo que têm. (De um

modo geral, quanto menos uma pessoa tem mais ela escuta que deve se conformar com a própria sorte).

Bem, na verdade, essa declaração não é falsa. Porém, trata-se de apenas UMA PEQUENA PARTE DA VERDADE.

Na realidade, a verdade é que você:

Não deve odiar aquilo que tem!

Não deve desprezar aquilo que tem!

Não deve temer que o que você já tem vá se acabar!

Aquilo que você tem é o CAMINHO QUE O CONDUZIRÁ PARA ALGO AINDA MELHOR!

Para atingir esse objetivo, contudo, você não deve destruir o que já possui. Ao contrário, deve gostar, cuidar, limpar ou purificar, se for o caso, para manter o que tem, para AMAR aquilo que você possui. No caso da Visualização Criativa, lembre-se que não estamos apenas lidando com coisas do mundo material, mas que estamos trabalhando com os níveis astrais, onde os acontecimentos deste mundo são moldados e formados. E os valores daqueles níveis são extremamente importantes para o mundo material. O ÓDIO E O MEDO DESTROEM. O AMOR E A CONFIANÇA CRIAM. Isto você verá com o tempo.

Muita gente já conseguiu muita coisa a partir de situações totalmente insatisfatórias. De uma certa maneira, essas pessoas estavam DESCONTENTES com suas realizações, porém não desperdiçaram tempo ou energia lamentando ou reclamando de suas situações desfavoráveis, uma vez que ATRAVÉS DELAS OBTIVERAM AS OPORTUNIDADES PARA MELHORAR. E utilizaram-se

de seus pontos negativos (na verdade, o que mais poderiam ter usado?) PARA ALCANÇAR AQUILO QUE DESEJAVAM.

Por trás das realizações dessas pessoas, *reside uma força espiritual muito maior, muito superior a qualquer uma das manifestações do mundo material*. As mais belas realizações terrenas são, na realidade, apenas uma sombra da força espiritual que as motiva, porque AO TRABALHAR COM O SEU EU SUPERIOR. O PODER, O ESPLENDOR E A NOBREZA DA FORÇA QUE VOCÊ ACIONA SÃO VERDADEIRAMENTE ILIMITADOS.

A Bíblia, tanto no Antigo como no Novo Testamento, nos oferece histórias e mais histórias que mostram essa força em ação, *porém apenas até o âmbito dos efeitos visíveis no mundo material*. O PRINCÍPIO não é dado. De qualquer maneira, as pessoas sempre gostaram de ler e ouvir essas histórias ao longo dos séculos, porque muitas delas já experimentaram as mesmas situações em suas vidas. Tomemos, por exemplo, a história do Profeta Elias e a viúva, com seu parco suprimento de comida, no Primeiro Livro dos Reis, 17:9 a 16. Leia, também, no Novo Testamento, a passagem da multiplicação dos pães. Ela se encontra em quase todos os evangelhos: Mateus, 15:35 a 38; Marcos, 6:35 a 44 e 8:1 a 10; Lucas, 9:12 a 17.

É a partir dessas passagens que a técnica seguinte foi denominada de Técnica da Multiplicação. Podemos considerar também o tipo aritmético de multiplicação. Multiplique qualquer número por alguma coisa, e você obterá alguma coisa. Multiplique qualquer número por zero, e você obterá sempre zero. É preciso começar com alguma coisa para utilizar este método, um farelo de pão, uma gota de óleo, qualquer coisa, mas ALGUMA COISA. (Caso contrário, sugerimos outros métodos.)

Porém, para chegar ao “insight” do puro encantamento espiritual e da verdade divina por trás desses acontecimentos, leia e pondere sobre as palavras de Ahmed Hatif, poeta místico do século 18, que obviamente não estava se referindo a assuntos materiais quando as escreveu. Tente captar primeiro o impacto espiritual desses versos:

QUANDO TODAS AS COISAS QUE VOCÊ VÊ
O VIREM COM AMOR,
TODAS AS COISAS QUE VOCÊ AMA
ENTÃO VOCÊ LOGO VERÁ.

Pense um pouco a respeito desse texto, que em nossa opinião, não é tão "profundo" que não possa ser compreendido, porque ele contém uma grande verdade espiritual e, assim, a partir do momento em que você permitir que o seu significado penetre em sua mente e em sua alma, sem resistir, você perceberá que O COMPREENDERÁ NATURALMENTE.

Tudo o que é verdadeiro para os níveis superiores, também será verdadeiro nos níveis terrenos, porque A VERDADE ESPIRITUAL É UMA SÓ.

Não interprete mal o conceito do “amor”. Amor não é possessividade, ou fraqueza, ou emotividade. O amor implica em enxergar o que há de melhor no outro, auxiliando-o em seu desenvolvimento naturalmente. E isto se aplica não somente a situações, coisas ou circunstâncias, mas também e principalmente às pessoas pelas quais você é responsável.

Ele também se aplica a VOCÊ. Isto significa praticar, enxergar-se como VOCÊ realmente é, descobrirá aquilo que

sinceramente você deseja e, construir, visualizando, *aquilo* (e tudo o mais que se encaixar em seu desejo), ao invés de mudar de opinião cada vez que um comercial novo aparecer na sua televisão.

E mais – isso é muito importante – COM ESSE CONHECIMENTO, VOCÊ NÃO ESTARÁ PISANDO EM NINGUÉM, NÃO TROPEÇARÁ EM NINGUÉM, COMO ACONTECE SEMPRE QUE NÃO TEMOS RUMO. COM ELE VOCÊ ESTARÁ NUM ESTÁGIO ONDE PODERÁ “VIVER E DEIXAR VIVER”, POIS VOCÊ SABERÁ QUE A PLENITUDE DO UNIVERSO É PARA TODOS. VOCÊ PODERÁ VIVER SUA VIDA DA MANEIRA QUE DESEJAR!

Técnica de Multiplicação

De pé (pois é provável que você sinta necessidade de andar de lá para cá, abençoando os diversos objetos do aposento em que você esteja).

Estabeleça a Respiração Rítmica.

Olhe para aquilo que você deseja ver aumentado, ou para uma parte dele.

Se você não conseguir visualizar direito, tente ao menos imaginar um círculo branco ao redor daquilo para onde você está olhando. Circundar simplesmente o que deverá ser incluído na operação.

Pense o mais claramente possível sobre aquilo para o qual você está olhando, como se fosse ALGO QUE VOCÊ NECESSITA, seja ele “maior”, “mais novo”, “adequado”, ou mesmo "NCz\$"...

Deixe-se penetrar pela Luz do seu Eu Superior, conforme explicamos no Capítulo 4.

Carregue o objeto real com esta Luz, ou seja, mentalmente imagine e afirme o brilho crescendo e preenchendo o objeto, tornando-o resplandecente, ao mesmo tempo em que a luz se apaga em você. Quando a transferência for completada, diga:

BOM E BASTANTE PARA MIM É O(A) MEU (MINHA)

COM O PODER DO MEU EU SUPERIOR EU O(A) ABENÇÕO.

NA ALEGRIA E NA PLENITUDE EU O(A) POSSUO!

Contemple o objeto radiante por um instante, e depois deixe que a luz desapareça aos poucos de sua visão.

Mantendo a Respiração Rítmica, repita o procedimento de olhar para o objeto, carregá-lo com a Luz, abençoando-o e a todos os outros itens que serão incluídos nesta mesma operação.

Faça isto diariamente. Esse método é excelente para aumentar tudo!

7

PONTO DE REFORÇO

- Caso você não se sinta preparado para executar o Método Mestre completo, você poderá se beneficiar, enquanto isso, das técnicas menores.
- Se você encontrar dificuldades em Carregar com a Luz do Eu Superior, você pode utilizar a Técnica da Estrela de Visualização Criativa.
- Para a Técnica da Estrela, copie o diagrama deste capítulo, para torná-lo só seu. Esse diagrama não deverá ser emprestado ou mesmo mostrado a mais ninguém. Você pode até colorir o seu, se assim o desejar.
- Se você tiver dificuldades para visualizar, faça uso do Poder do seu Eu Superior através da Técnica da Multiplicação.
- Visto que o Trabalho de Base deve ser praticado diariamente, você deveria fazê-lo para construir o seu objetivo, de forma a se preparar e fortalecer para a utilização da Técnica da Estrela ou da Multiplicação.

8

PONTOS DE ESTUDO

Você é um "todo", composto de Mente, Corpo e Espírito.

O Plano Criativo de Relaxamento lhe oferece a base para um Programa de Desenvolvimento Interior.

As mesmas técnicas da Visualização Criativa podem ser utilizadas e aplicadas para treino de memória e mudanças de hábitos (como parar de fumar, por exemplo).

ATREVA-SE A SER PODEROSO!

No decorrer da leitura, é possível que muitas idéias já tenham lhe passado pela cabeça.

É possível, por exemplo, que você queira algo que não possa ser facilmente visualizado, como por exemplo, a força de vontade para parar de fumar, ou de beber, ou de comer demais, ou mesmo para acordar cedo.

Este capítulo tentará facilitar essas e outras coisas similares.

Ou, quem sabe, você só estava querendo algumas coisas materiais por meio da Visualização Criativa, nossas repetidas referências ao seu Eu Superior podem tê-lo surpreendido ou mesmo tê-lo constrangido um pouco.

O fato é que, caso você deseje algo espiritual, mental ou material, VOCÊ não é apenas espírito, nem apenas matéria. VOCÊ vive como um TODO, como uma pessoa COMPLETA.

Para atuar bem no mundo material, é preciso que você

peça auxílio à sua mente e ao seu espírito.

Para atuar bem no nível mental e no espiritual, você necessita da cooperação do seu corpo físico.

Já demonstramos de que maneira você consegue realizar, até um determinado ponto, a Visualização Criativa de maneira eficiente, sem nenhuma referência direta a qualquer tipo de Poder Superior, seja lá que nome tiver. Mas, insistimos no Eu Superior porque:

(a) PARA VOCÊ, o Eu Superior é a fonte de toda a plenitude, e você deve entendê-lo como um amigo.

(b) Os bens e os benefícios obtidos através da Visualização Criativa deveriam ser PROTEGIDOS para durarem o mais possível dentro do mundo material.

eficiente, sem nenhuma referência direta a qualquer tipo de Poder Superior, seja lá que nome tiver. Mas, insistimos no Eu Superior porque:

(a) PARA VOCÊ, o Eu Superior é a fonte de toda a plenitude, e você deve entendê-lo como um amigo.

(b) Os bens e os benefícios obtidos através da Visualização Criativa deveriam ser PROTEGIDOS para durarem o mais possível dentro do mundo material.

A PROTEÇÃO necessária para a durabilidade desses bens e benefícios é, EM PRIMEIRO LUGAR, que eles devam ser infundidos com o Poder do Eu Superior, e EM SEGUNDO LUGAR, que eles sejam colocados em uso o mais rápido possível.

Isto nos leva a uma outra consideração. Uma pessoa poderá fazer considerável progresso em sua Visualização Criativa. A fonte de suprimento potencial dos benefícios que poderão ser obtidos por esse meio é, intrinsecamente ILIMITADA; mas, até onde vai a capacidade dessa mesma

pessoa de USÁ-LO BENEFICAMENTE?

ESTA QUESTÃO É VITAL. A CAPACIDADE PARA USAR É, BASICAMENTE, A MEDIDA DAQUILO QUE PODE SER OBTIDO.

Assim sendo, embora você seja capaz de avançar progressivamente no mundo material, é sempre bom que você esteja aberto para o desenvolvimento de suas aptidões interiores. E, ao contrário, se o seu primeiro desejo for dirigido para um desenvolvimento maior de suas faculdades interiores, você necessitará de maiores e mais eficientes métodos de expressão externos, para experimentar e se aventurar NO USO DE SUAS HABILIDADES.

Todas as reflexões que se seguem conduzem a uma única conclusão. Independente dos seus desejos iniciais, sejam eles internos ou externos, deverá haver sempre um determinado nível de alternância entre os dois, para que o progresso seja satisfatório. *Construa em etapas*. Lembre-se do plano dos degraus (veja página 124).

Assim, até agora, você viu:

O MÉTODO MESTRE DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA, com o Trabalho de Base e a Técnica de Carregamento.

A TÉCNICA DA ESTRELA, que pode ser utilizada como uma alternativa da Técnica de Carregamento.

A TÉCNICA DA MULTIPLICAÇÃO, que não requer a visualização do objetivo, mas que exige que você já tenha alguma coisa em mãos daquilo que você já possui.

Você já viu também, no capítulo 2, O PLANO CRIATIVO DE RELAXAMENTO.

O Plano Criativo de Relaxamento oferece a base para o seu programa de desenvolvimento interior, esteja ele ligado

completamente com as qualidades espirituais e mentais, ou com a integração entre mente e corpo. Este Plano de Relaxamento envolve não somente controle físico, mas um direcionamento da vontade de cada pedaço do seu corpo. É ISTO QUE O TORNA CRIATIVO.

Somente VOCÊ poderá formular o seu programa de desenvolvimento interior. Podemos lhe oferecer indicações positivas de como fazê-lo, mas você sabe das suas necessidades além de se conhecer internamente MELHOR DO QUE NINGUÉM.

Por esse motivo, recomendamos praticar o Relaxamento Criativo DIARIAMENTE.

Por exemplo, digamos que você queira parar de fumar. Na verdade, a melhor maneira de fazê-lo será anunciar firmemente a você mesmo que NÃO VAI FUMAR NUNCA MAIS! sem qualquer explicação, nem tampouco tempo ou espaço para questionar o que você acaba de se declarar. (Isso se aplica a qualquer coisa). Se conseguir, finalize uma sessão de Relaxamento Criativo fazendo uma declaração dessas, sempre que você estiver em harmonia e em paz consigo mesmo. Se isso ocorrer, nunca volte atrás. Ninguém deveria, na realidade, voltar atrás em suas decisões.

Se, todavia, alguma vez em sua vida, você já tomou uma decisão importante, hesitou e se arrependeu a ponto de desistir dela, é preciso que você proceda mais gradualmente em suas tomadas de decisões daqui para frente.

Você deverá seguir três regras:

1. Mantenha-se física e mentalmente ocupado (NÃO ATOLADO) com algo que realmente o interesse. O seu Programa de Trabalho de Base deveria preencher essa necessidade, para que você não “escape” para algum dos “sintomas de retirada”, quer físicos ou psicológicos, até que

esses mesmos sintomas desapareçam. Você pode usar purificar o seu organismo da nicotina, porém, isto somente o auxiliará a parar de fumar, caso você dê atenção real ao aspecto emocional que o motiva para tal.

2. Escolha o seu maior incentivo para fumar (pode ser por imitação, por uma questão de defesa a nível social, talvez faça parte de uma rotina sexual, ou a finalização de uma refeição, ou alguma coisa que você faz apenas por medo de ser criticado). Infelizmente, os comerciais sobre o câncer de pulmão não são suficientemente eficazes para intimidar a todos. Ou, por certo, você desenvolveu o hábito de fumar para ajudá-lo a tomar decisões e tenha continuado a fumar mesmo quando já não precisa mais do cigarro em suas resoluções.

Porém, acima de tudo, acabe com qualquer vestígio de sentimentalismo a respeito do cigarro, seja por auto-piedade, por medo de dizer “não” a alguém muito próximo, ou por entender o cigarro como parte integrante do seu estilo de vida.

3. Agora, escolha o seu maior incentivo para NÃO FUMAR. Nesse momento, você estará trabalhando essa atitude a nível racional para o seu próprio benefício. Lembre-se de que você não estará relegando o assunto à sua natureza instintiva ou emocional, de maneira que este assunto será resolvido *inteiramente*.

Na prática, todavia, você se aperceberá que essa argumentação racional, se você apresentá-la da maneira como ela realmente é, será *engolida* pelos seus instintos e pelo seu emocional. É preciso que você saiba trabalhar nessa argumentação EM DOSES PEQUENAS, e com muito “sabor” emocional até ela ser aceita.

Você pode, por exemplo, estar preocupado com sua saúde, ou com dinheiro. Pode estar preocupado porque o

cigarro não faz parte de um modo de vida natural, ou quem sabe, porque você está apaixonado por alguém que não fuma.

4. Em sua próxima sessão de Relaxamento Criativo, faça-o direitinho até o estágio final, com *muito cuidado* na hora de abençoar cada parte do seu corpo.

CUIDO DO MEU CORPO
E ME AMO DE VERDADE
ABENÇÕO AGORA TODAS AS PARTES DESSE
MEU CORPO!

Continue deitado e relaxado, usufruindo desse estado mágico de unidade interna que encerra a prática, mas, após uma pausa, *instile uma outra idéia*. Conforme sua motivação, ela poderia ser:

MEU CORPO FAZ MUITO POR MIM,
MEU SISTEMA NERVOSO FAZ MUITO POR MIM
E EU NÃO DESEJO ENVENENÁ-LOS EM TROCA.

ou, então, tente algo assim:

O DINHEIRO É O PODER PARA VIVER.
O QUE ELE DEVERIA COMPRAR?
O PODER PARA VIVER.

Na verdade, o que você irá dizer deve ser importante para VOCÊ PESSOALMENTE. Você deve procurar algo bem simples para dizer, uma vez que esse texto deverá ser absorvido pelos seus Níveis Inconscientes inferiores.

Após algumas sessões, *você já deverá estar em condições de acrescentar algo mais específico a respeito de fumar.*

Se isto for aceito por sua natureza emocional, sem qualquer reação negativa, ótimo! Mantenha-se nesse ponto por algumas semanas para SE ASSEGURAR da ausência dessas reações negativas, para só então passar ao próximo estágio.

5. O que significa reação negativa? De um modo geral seria a intensificação da pressão emocional sobre você, para que você continue fazendo aquilo que está tentando parar de fazer – no caso, fumar – sem nenhuma razão racional clara do porque isto deveria acontecer. Isto significa que a natureza emocional teme ser DESTITUÍDA de algo.

Sua mente racional pode estar bem consciente de que o cigarro não traz nenhum benefício para você, mas isto não afirma que a natureza emocional também está consciente. Nesse ponto, você estará lidando com o seu eu IRRACIONAL, que possui suas próprias “razões”, que nada mais são do que impulsos emocionais. Sua natureza emocional pode acreditar que fumar seja uma atitude adulta, ou que lhe confere status, ou que lhe acalma os nervos. Com certeza, você já reparou nas mãos trêmulas de quase todos os fumantes, mas lembre-se que o seu eu irracional não raciocina! Se você sentir qualquer espécie de protesto, VOLTE para o estágio inicial, acrescentando algumas palavras e idéias para consertar aquilo que esteja provocando a alteração. Sua natureza emocional é como uma criança e, portanto, *você deve tratá-la com paciência, porém, com*

muita firmeza.

Se, por acaso, você se lembrar de algum sonho no momento em que estiver conduzindo este tipo de prática, para quaisquer propósitos, **ESCREVA-O**, pois trata-se de uma mensagem para o destinatário, talvez até mesmo para a sua mente racional.

Ao prestar atenção a esses detalhes, você descobrirá que, ao lado de quaisquer motivos emocionais que o levam a fumar e dos quais você tem consciência, existiam alguns, que estavam ocultos e dos quais você jamais poderia saber. Embora todos nós tenhamos conhecimento da existência do eu irracional dentro de cada um, por vezes ele nos prega algumas peças!

O próximo passo, caso nada tenha desfocado aquilo que você esteja contemplando em sua atual perspectiva, será identificar *o tipo de situação* que, dentro da sua experiência, o induz a fumar.

6. Você deverá ainda na última parte da sua sessão diária de Visualização Criativa, realizar uma visualização daquela situação. **“VIVA-A” O MAIS REALISTICAMENTE POSSÍVEL**, recriando-a na imaginação, seja ela uma reunião de diretoria, um encontro com os amigos num bar, ou mesmo uma sessão de sexo, **EXCETO QUE, DURANTE ESSA VIVÊNCIA IMAGINÁRIA, VOCÊ NÃO ESTARÁ FUMANDO. VOCÊ VISUALIZARÁ QUALQUER UMA DESSAS SITUAÇÕES ABSOLUTAMENTE BEM SUCEDIDAS SEM QUE VOCÊ ESTEJA FUMANDO.** Você estará se vendo como aquela pessoa que faz apenas aquilo **QUE DESEJA**, e que é respeitada por isso.

A SEGUIR, DEIXE-SE PREENCHER PELA LUZ DO SEU EU SUPERIOR. CARREGUE E ABENÇOE A

IMAGEM VISUALIZADA DE VOCÊ MESMO, CONTEMPLANDO-A POR ALGUNS MOMENTOS, PARA EM SEGUIDA, DEIXÁ-LA DESAPARECER.

Tome muito cuidado, *sempre*, com os detalhes do seu carregamento. Você estará mantendo a Respiração Rítmica durante todo o processo de Relaxamento Criativo com sua nova formulação e visualização na seção final. Prossiga, através de várias Respirações Rítmicas, deixando-se encher pela Luz do seu Eu Superior, mantendo, enquanto isso, a visualização do seu novo eu, feliz, bem sucedido e sem fumar, conforme descrito na página anterior.

Agora, em sua visualização, circunde essa imagem feliz de você com uma linha branca. E no decorrer de algumas Respirações Rítmicas você verá a imagem sendo preenchida com a Luz do seu Eu Superior, de tal maneira que essa imagem se irradia com uma luz forte e brilhante dentro do círculo, saindo dos limites da sua percepção.

Mantenha essa imagem radiante visualizada, contemplando-a por várias vezes, por meio da Respiração Rítmica, para em seguida, deixá-la sumir. Mas lembre-se que VOCÊ CARREGOU ESSA IMAGEM COM A LUZ E COM O PODER DO SEU EU SUPERIOR, e que, portanto, essa força ainda está ali, PRONTA PARA AGIR SOBRE A SUA NATUREZA EMOCIONAL E SEUS IMPULSOS INCONSCIENTES.

Na verdade, oferecemos aqui uma oportunidade para examinar algo de significado muito mais profundo, que torna a Técnica de Carregamento EXTREMAMENTE POTENTE, especialmente quanto à parar de fumar.

Lembre-se: A Luz do seu Eu Superior É PODER E FORÇA VITAL, É AMOR E BÊNÇÃO TUDO A UM SÓ TEMPO.

O PODER ATRAI O PODER. O AMOR ATRAI O AMOR.

Portanto, VOCÊ – o NOVO VOCÊ – não apenas será *mais respeitado*, como também MUITO MAIS AMADO. VOCÊ não apenas será *mais admirado*, como também SERÁ MUITO MAIS ATRAENTE.

E como saber isto? Como saber se você não é, de fato, amado “por seus defeitos”, por suas fraquezas?

Porque o VOCÊ REAL é, *de fato*, muito mais atraente, capaz de ser respeitado e muito mais amado do qualquer uma das imagens distorcidas que você tem a seu respeito. É possível que a pessoa amada não saiba disso, mas ela ainda não conhece a versão mais recente e mais verdadeira de você! E tão logo os que lhe são caros o DESCOBRIREM, ELES NÃO SE ENGANARÃO MAIS.

Portanto, ATREVA-SE A SER PODEROSO, AMÁVEL E DINÂMICO! AME-SE MUITO, PERDOANDO-SE E LIBERTANDO-SE!

A partir do momento em que você erigir esta imagem vitoriosa do seu NOVO EU, e antes de carregá-la com a Luz do seu Eu Superior,

PARE
E DELICIE-SE CONTEMPLANDO-A,
POIS A IMAGEM QUE
ESTÁ VENDENDO É
VOCÊ.

Você irá viver sua vida A SEU MODO, carregada com

o Poder e a Força Vital e todas as Bênçãos. AGORA, ENTÃO, CARREGUE A IMAGEM COM A LUZ TORNANDO-A REAL.

Já demos o plano de ação em detalhes para parar de fumar, principalmente porque este plano por si só já será de extrema valia para muitas pessoas, e também porque o método de procedimento é facilmente adaptável para o indivíduo que necessite dele em várias outras áreas relacionadas.

Antes de encerrarmos o assunto, responderemos a uma pergunta que sabemos muitas pessoas farão com relação à motivação para parar de fumar ou de beber, ou para dosar a agressividade, enfim, para alterar algum hábito arraigado. Eis aí a questão:

Estou apaixonado(a) por uma pessoa que não suporta (cigarro, bebida, etc.). Em função do meu sentimento por esta pessoa, desejo finalmente parar de (fumar, beber, etc.). Será que para conseguir o que desejo precisarei seguir todas as etapas do procedimento apresentado? Não será possível encurtar um pouco o processo? Será que o que sinto por esta pessoa já não será inspiração suficiente para que eu desista de (fumar, beber) que ela(e) tanto detesta?

Em primeiro lugar, como dissemos anteriormente, o procedimento descrito neste capítulo PODE ATÉ NEM SER tão comprido ou demorado. Para algumas pessoas, basta apenas *uma única* sessão de Visualização Criativa realizada com este propósito para provocar uma virada completa na vida da pessoa.

Em outros casos, entretanto, as coisas podem ser diferentes, e em sendo, fazemos alguns questionamentos. Por exemplo:

Como foi que você foi se apaixonar por uma pessoa

com gostos tão diferentes dos seus? E por que você deseja se comportar como essa pessoa, especialmente com relação a esse tema?

Uma forma de abordarmos a questão de fumar ou não (como no exemplo mencionado aqui) como sendo apenas uma diferença incidental do seu ponto de vista, enquanto que a outra pessoa a vê como questão vital e estabelecendo uma condição à sua atuação. Isto, na verdade, representa 50 por cento de probabilidades de êxito, uma vez que *ou você deseja mudar ou não* e, nem a Visualização Criativa, ou qualquer outro método, poderão conduzi-lo a fazer algo que você na verdade não quer.

As condições serão mais propícias caso você já tenha se sentido impelido, mesmo que sutilmente, a querer atuar da mesma maneira que a pessoa amada, bem antes de conhecê-la. Essa opinião pode ser um dos atributos que você tanto admira na outra pessoa. É possível que talvez fosse um ponto de vista muito seu e que, por força de sua fraqueza, tenha permanecido embotado dentro de você e que agora, em função do sentimento que você nutre pela outra pessoa, tomou forma e vem à tona com toda a força, em seu benefício.

Se este for o caso, você deveria ser capaz de reconhecê-lo e seguir este desejo como se fosse SEU, e NÃO como algo que você irá fazer para agradar a pessoa amada, ou pior ainda, como expediente para “segurá-la” perto de você, ou para obter aprovação por parte dela.

Existem boas razões para isto. A principal delas é que todos os métodos de Visualização Criativa, como quaisquer outras formas de desenvolvimento espiritual, é o conhecimento de que tudo aquilo que você fizer estará aproximando você do seu EU VERDADEIRO, e não daquilo que os outros pensam que você deveria ser!

É possível que a Visualização Criativa ou que o Relaxamento Criativo contribuam para melhorar sua capacidade de memorização?

Certamente, se você tiver em mente que – tanto para emagrecer, como para adquirir músculos bem modelados – é preciso realizar um trabalho EXTERNO tanto quanto INTERNO.

Quando se pede para ter “boa memória”, está se desejando uma habilidade para lembrar de um determinado conjunto de coisas, como por exemplo, num discurso sobre o Tratado de Viena, de 1981, ou a Constituição? Ou, então o nome certo para um objeto que você nunca se recorda? Ou até mesmo a data de aniversário da sua sogra.

Ou então, você deseja apenas ser um pouco menos desligado de um modo geral.

Antes de abordarmos o tema do aperfeiçoamento criativo da memória, iremos analisar os recursos a serem acionados em outras circunstâncias. *Memorização requer prática. Contudo, não iremos sobrecarregá-lo com exercícios desnecessários.*

Todo mundo já ouviu falar de pessoas com problemas digestivos por insuficiência de alimentos fibrosos. Por mais proteínas, vitaminas e minerais que essas pessoas ingiram, seu sistema digestivo não funciona por falta de fibras. O MESMO ACONTECE COM A MEMÓRIA.

De um modo geral, professores e instrutores costumam se enganar quanto ao material a ser memorizado, resumindo-o de tal forma que o aluno fica sem ter nenhuma referência do que decorar. Enquanto que qualquer detalhe que PRENDA A ATENÇÃO assegura a memorização definitiva do texto a ele associado.

Essa “qualquer coisa” pode ser algo bem corriqueiro ou até mesmo não relacionado com o assunto principal. Todavia, será muito melhor se o detalhe a ser ligado ao tema for **FUNDAMENTALMENTE RELACIONADO COM O ASSUNTO PRINCIPAL QUE SE DESEJA DECORAR OU MEMORIZAR**. Assim, sua compreensão, tanto quanto sua capacidade de lembrar, serão auxiliadas por um fator externo ao mesmo tempo em que se auxiliam mutuamente.

Você disporá de algo em que se agarrar no caso de um lapso de memória.

Ter consciência desse mecanismo fará com que você tenha cada vez menos esses **LAPSOS DE MEMÓRIA**.

Para o discurso formal depois de um jantar de negócios, não vemos nenhuma razão para você memorizar as palavras textualmente! As pessoas tendem a decorar palavra por palavra com medo de perder a linha de raciocínio. Com medo de "na hora H ficarem na mão!"

Decorar todas as palavras é a melhor forma de ficar na mão!

Faça uma lista dos tópicos que você deseja abordar e coloque-os na ordem de prioridade. Deve existir um **MOTIVO** para que eles sejam colocados nessa ordem. *Assegure-se de não esquecer esses motivos.*

Agora, então, aprenda os tópicos. **MAS NÃO APRENDA O DISCURSO! NUNCA APRENDA AS PALAVRAS EXATAS A MENOS QUE ESSAS PALAVRAS TENHAM IMPORTÂNCIA PARA AQUILO QUE VOCÊ QUER TRANSMITIR.**

Por que? Bem, se você conseguir se expressar sem o texto literal, *será um fator a menos a lhe prejudicar*. Se você depender do texto, no caso de uma frase ou sentença lhe

escaparem, você estará perdido, mas se você estiver seguindo o sentido dos tópicos estabelecidos, conseguirá continuar com seu discurso *dizendo exatamente aquilo que você quer dizer*.

Outro motivo: você pode ter feito um discurso com um determinado comprimento ou duração. Você pode tê-lo planejado para ser um discurso bem humorado, ou solene. Então é possível, também, que você disponha de mais ou menos tempo para fazê-lo, por um motivo ou por outro, ou então uma notícia inesperada pode transformar o discurso alegre em solene e vice-versa. Como adaptar-se a essas circunstâncias imprevistas se você decorou o discurso palavra por palavra?

Durante a sua sessão diária de Relaxamento Criativo, ao final e enquanto você ainda estiver deitado e respirando ritmicamente em harmonia, *visualize a ocasião em que você deverá proferir o seu discurso*. Talvez as palavras exatas venham à mente e, assim, sugerimos que você as receba bem, mas que não tente aprisioná-las na memória. O mais importante agora é estabelecer a sua noção de bem estar, de calma, de SUCESSO. Dê uma passada nos assuntos, mentalmente, obedecendo a ordem certa. Se, por acaso, você não conseguir lembrar de algum, *não se preocupe*, continue lembrando até o último assunto da lista para se assegurar que você não esquecerá de nada no dia seguinte. Se você perceber que uma determinada ordem de assuntos é muito difícil de ser lembrada, verifique *se essa ordem não está errada, ou se você não pode mudá-la*.

Finalmente, CARREGUE O QUADRO
VISUALIZADO COM TODO O SUCESSO.
TRANSFORME-O EM REALIDADE.



Descubra uma maneira de relacionar o dia do aniversário com a pessoa.

O Tratado de Viena, ou qualquer outra obra factual ou de documentação de grande porte, pode ser necessária para fins de exames orais ou argüições.

Por que é desejável que você saiba essas coisas? Geralmente, não para confirmar que você possui um sólido poder de memorização, embora isso também possa ter algum valor para quem deseja se atualizar, como por exemplo, num curso universitário.

A maneira mais satisfatória e confiável de se jogar este jogo (seja ele relacionado com o Tratado de Viena ou então pontos de fusão das ligas de alumínio, manganês ou bronze, é a maneira como ele foi originalmente projetado. FAÇA O QUADRO NA IMAGINAÇÃO. Veja os pontos que constam do mapa, que utilidade tiveram esses locais e que poder eles exerciam durante o Tratado. Ou então, tente enxergar exatamente as diferentes partes do seu diagrama relacionadas com os pontos de fusão das ligas. Independente do teor do assunto, faça uma cópia do mapa, da curva, do texto do livro, ou compile um diagrama para você E VIVA-O EM SUA IMAGINAÇÃO. Você terá sempre sucesso com essa técnica, desde que o assunto lhe interesse ao menos um pouco.

Assim sendo, *primeiramente* aprofunde-se em seu assunto, não apenas com palavras, ou ilustrações, mas a nível dos *fatos*. Em seguida, RELAXE, depois VISUALIZE e CARREGUE e, finalmente APRENDA (isto faz parte da sua vida).

Certamente, algumas circunstâncias exigirão que você decore um texto sem possibilidade de substituí-lo. Mesmo assim, você poderá tornar sua tarefa muito mais fácil se conseguir quebrar o discurso em várias partes, seguindo uma linha de pensamento: racionalização, emocional, integração das personagens e, por fim, o pano de fundo que enfatizará as palavras. O desenrolar natural do seu texto, em primeiro lugar,

é sempre mais fácil de ser decorado, uma vez que sua mente e sua natureza emocional o assimilarão muito mais facilmente que o cérebro, com sua capacidade de memorização mecânica. A seguir, quando o desenrolar da estória tornar-se realmente claro para você, as palavras terão um padrão de associação definido com o qual o seu cérebro terá condições de se relacionar.

Assim, chegue a um ponto onde você, em total estado de Relaxamento Criativo, tenha condições de “viver” toda a seqüência de eventos ou do desenrolar de um trabalho com seu racional e emocional. A seguir, carregue-o com a Luz do seu Eu Superior porque VOCÊ é o ator cujo sucesso está prestes a ser alcançado *e, em seguida, memorize as palavras.* Você verá, então, que elas terão criado vida para você.

É muito comum vermos pessoas famosas como atores, atrizes, jogadores de futebol, dançarinos, enfim, gente de todo o tipo, mas com temperamento místico, benzerem-se invocando proteção antes de entrarem em cena e quase sempre, realizam espetáculos magníficos, *INSPIRADOS. O espírito das pessoas presentes no espetáculo identifica e reage ao espírito do artista.*

Esquecimento Geral (“Distração”). Se o problema não for causado por traumatismo, concussão, amnésia como consequência de stress, ou qualquer outra disfunção meramente clínica, então o motivo mais óbvio para a perda de memória momentânea que atinge a todas as pessoas – jovens ou idosas, cultas ou analfabetas – na realidade, todos aqueles que aprenderam a pensar. Identificada ou não, a raiz desses problemas é o hábito de *pensar numa coisa enquanto se faz outra.*

Em vista disso, aquilo em que se pensa não está sendo pensado da maneira apropriada, ao mesmo tempo em que aquilo que se está fazendo acaba também por não ser feito da

maneira mais certa.

E porque se trata de um hábito, a única saída para a cura desse problema é estabelecer – com muita determinação – um hábito contrário. Quando pensar, **DÊ TOTAL ATENÇÃO ÀQUILO EM QUE VOCÊ ESTÁ PENSANDO**. Se você costuma rabiscar anotações a respeito dos pensamentos, provavelmente não lhe será possível prestar atenção em qualquer outra coisa enquanto isso. Ao realizar uma atividade física, **DÊ TOTAL ATENÇÃO ÀQUILO QUE VOCÊ ESTIVER FAZENDO**. Se estiver andando, exercite-se. Se estiver fazendo um embrulho, sinta-se orgulhoso de poder fazer um pacote tão bonito. Quando conversar com outra pessoa, assegure-se que a pessoa também dê atenção total à conversação.

IGUALMENTE, FAÇA O TRABALHO DE BASE E O RELAXAMENTO CRIATIVO DIÁRIO.

E, ao final de cada sessão, ainda deitado e totalmente relaxado, **VISUALIZE OS ACONTECIMENTOS MAIS IMPORTANTES PARA O DIA SEGUINTE. VEJA-SE COMO UMA PESSOA POSITIVA E ATENTA**. Circunde, carregue e contemple essa imagem e depois, deixe-a desaparecer.

A bugiganga. De um modo geral, este não seria um tema a ser trabalhado com o Eu Superior, mas o princípio é o mesmo e pode ser aplicado, quando se for o caso.

Qualquer aparelho, máquina ou engenhoca com o qual precisemos lidar, seria desejável que aprendêssemos o seu funcionamento e o local de todas as suas peças visíveis, como por exemplo, painel, seletor, etc. É evidente que você não precisará desmontar a máquina inteira para saber tudo sobre ela, porém, quanto mais você conhecer a respeito dela, tanto melhor para memorizar.

No caso de você precisar mandar para o conserto, por exemplo, o carro, a máquina de escrever, a máquina de lavar roupas, uma calculadora eletrônica, ou um despertador, vai descobrir que existe uma grande vantagem para aqueles que conseguem se comunicar com o técnico na mesma linguagem dele, ou seja, já sabem, de antemão, onde está o defeito e o nome da peça a ser reparada ou substituída. Dessa maneira, a pessoa encarregada do conserto fica sabendo, desde o início, que você não é bobo, que entende alguma coisa de mecânica e que só não realizou o reparo por falta de condições técnicas. Ao mesmo tempo, esse conhecimento lhe confere o direito de exigir um serviço de primeiríssima qualidade. E isto que acabamos de expor é do CONHECIMENTO de todos.

Aniversários Familiares. Esse é um setor onde você pode fazer uso total das técnicas de Visualização Criativa de maneira a se ajudar e a todos aqueles à sua volta. O nível de conscientização que você pretende atingir depende diretamente do tempo que você pode dispor para essa atividade.

Muitas pessoas tentam se lembrar de aniversários – de familiares ou amigos – fazendo uma listinha, ou anotando numa agenda de consulta diária, ou mesmo num livrinho especialmente para essa finalidade. *Só que elas se esquecem de olhar na agenda, ou no caderno, na data certa.*

O problema com essas datas importantes, na verdade, é que elas não estão ligadas de maneira real às pessoas em questão. Algumas pessoas têm mais facilidade para lembrar datas que outras, porque se utilizam de um recurso simples de ligar a pessoa à algum detalhe muito peculiar em suas próprias vidas. Por exemplo, aquela moça que diz: “Nunca esqueço do aniversário da Tia Amélia porque sempre faz tanto frio naquele dia!” Ou então, “Sempre tomo prejuízo com a Ana Paula no fim do ano, porque preciso comprar dois

presentes para ela, um de Natal e outro de aniversário!”

ENTRETANTO, EXISTE UMA FORMA MUITO MELHOR PARA VOCÊ FIXAR NA MEMÓRIA ESSAS DATAS TÃO IMPORTANTES – PORQUE ELAS TÊM UMA LIGAÇÃO VERDADEIRA COM AS PESSOAS EM QUESTÃO.

Que tal abordar a questão do nível astrológico? Caso você tenha algumas noções sobre astrologia, então os parágrafos seguintes não lhe dirão muito, uma vez que cada aniversário de pretexto para uma pesquisa em cima do signo e da personalidade da pessoa que aniversaria. Porém, se você não conhece nada sobre o assunto, cabe-nos ressaltar que não estamos induzindo o leitor a iniciar-se no estudo de um tema fascinante, contudo, infinito.

Comece pelas abordagens mais simples, que descrevem sucintamente os signos solares, que lhe oferecerão um pequeno vislumbre da importância dos planetas na vida das pessoas.

Entretanto, só a descrição da personalidade através do signo solar não oferece elementos suficientes para traduzir inteiramente uma pessoa. Você descobrirá que algumas se ajustam perfeitamente ao signo, enquanto que outras, apenas parcialmente, e outras ainda, não se assemelham em quase nada à descrição oferecida pelo signo. A explicação é que ninguém é “inteiramente igual aos traços do seu signo solar”, pois existem vários outros fatores variáveis no horóscopo de cada pessoa, em conformidade com as várias forças operantes.

O motivo principal que leva as pessoas a se interessarem por astrologia a título de passatempo, é que todas são levadas pela curiosidade e pelo interesse próprio do ser humano em descobrir, o que, por fim ocorre, confirmando-se um componente após o outro.

Quero agora oferecer algo consistente, uma espécie de “fibra” para auxiliar a sua memória quanto aos aniversários importantes. E sabemos que **A PARTIR DO MOMENTO EM QUE VOCÊ CONSEGUIR IDENTIFICAR ALGUÉM COM SEU ANIVERSÁRIO, VOCÊ NUNCA MAIS ESQUECERÁ ESSA DATA.**

Se você for do tipo que gosta de versinhos, ou trovas, talvez um verso com os dados ou mesmo com algum traço da personalidade da pessoa lhe sirva para memorizar a data necessária. Lembre-se que não é preciso ser um gênio da poesia para fazer essa operação, basta senso de humor e algumas rimas. Na verdade, as rimas são um dos mais antigos recursos para a memorização. Quem sabe você não produz algo como, por exemplo:

Dia 15 de fevereiro
Nasceu o pequeno Mário,
inteligente, ligeiro,
que tão bem justifica
seu signo: Aquário!

Ou então:

Com o Sol em Leão e
No dia 14 de agosto,
Vou comprar para minha sogra
um presente bem

do seu gosto!

Bem, mas agora chegamos à PARTE CRIATIVA DAQUILO QUE VOCÊ IRÁ REALIZAR COM ESSE CONHECIMENTO. Apenas um pouco desse conhecimento irá propiciar a alguém UM ANIVERSÁRIO COM ALGO MUITO MELHOR QUE O SIMPLES CARTÃO DE FELICITAÇÕES (Embora todo mundo goste muito dos cartões também.).

Você deve estar lembrado da descrição que oferecemos no Capítulo 6 sobre as maneiras pelas quais os procedimentos geralmente empregados com propósitos divinatórios podem ser também empregados para PRODUZIR UM EFEITO DESEJADO PARA UMA PESSOA, usando-se aquele método em conjunto com Visualização Criativa (CONTINUE LENDO ANTES DE PROCURAR O CAPITULO NOVAMENTE).

Tanto quanto com os procedimentos mencionados naquele capítulo, você não deveria tentar fazer qualquer coisa mais complicada com os símbolos da Astrologia até que você tenha total conhecimento daquilo que está fazendo. Mas existe uma diferença.

Os símbolos astrológicos não são fortes em si como são fortes os símbolos do I Ching, por exemplo. Os símbolos da astrologia têm apenas o poder que você e sua raça lhe conferem. *Portanto, desde que você a entenda e a conserve como algo bem simples*, se você tiver um poder de visualização bastante forte, poderá transportar uma bênção poderosa para alguém por meio dos símbolos da Astrologia, até mesmo quando os seus conhecimentos de astrologia forem apenas rudimentares. VOCÊ DEVERIA PRATICAR ISSO DURANTE O SEU “TRABALHO DE BASE”!

Muita gente acredita que o seu signo solar lhe traz sorte, o que acreditamos. Assim, achamos ótimo visualizar, carregar e abençoar alguém em seu aniversário, utilizando-se do emblema do signo, ou mesmo de seu planeta regente (com, talvez, palavras como *Prosperidade* para Júpiter, *Estabilidade* para Saturno, e assim por diante).

Para o principiante em Astrologia isso deveria bastar, ou seja, visualizar o zodíaco ou signo planetário bem acima da cabeça da pessoa em questão, circundando toda a imagem de branco, carregando-a com a Luz do Eu Superior e enviando bênçãos em sua direção.

A medida em que a pessoa se aprofunda em Visualização Criativa, novos caminhos se abrem em termos de memorização, que poderá ser ampliada para outros tipos de datas, como aniversários de casamento, vencimentos de contas, eventos futuros, festas, etc.

PONTO DE REFORÇO

- O Plano Criativo de Relaxamento deveria ser utilizado diariamente, como recurso de “desenvolvimento espiritual”, que, por sua vez, é parte do Programa de Visualização Criativa.
- *Para romper* com um hábito não desejado, como por exemplo, *fumar*:
 1. Manter-se mental e fisicamente ocupado. (Aqui o Trabalho de Base ajuda muito).
 2. Escolha os motivos principais que o levam a manter esse hábito.
 3. Agora identifique os motivos principais para romper com ele.
 4. Introduza uma afirmação simples, de caráter GERAL e emotivo que se harmonize com a sua principal objeção ao hábito. Isso deverá ser feito no estágio final da sua sessão diária de Relaxamento Criativo.

5. Após algumas sessões, introduza então, uma declaração de caráter ESPECÍFICO e emotivo contra o hábito.
6. Caso o seu Eu Inferior se oponha, tentando interferir no processo de rompimento com o hábito, você deverá descobrir o motivo pelo qual a sua natureza emocional depende do hábito. Isso requer um exame detalhado dos seus sonhos.
7. Quando não existir reação contrária, construa uma situação típica (ainda no final do estágio do Relaxamento Criativo diário), na qual você está mais dependente do hábito. “Vivencie” isso com a visualização, mas SEM SE DEIXAR dominar pelo hábito. Carregue sua imagem visualizada saindo-se vencedor.

Para a memória:

- EVITE pensar a respeito de uma coisa enquanto estiver fazendo outra. **DESCUBRA** como associar *fatos e real significado*: “alimente” sua memória com “fibras”.
- Para se lembrar de aniversários de família ou datas importantes, faça uso da astrologia elementar para ligar essas *datas* àquilo que elas *representam*.
- Use o “método divinatório invertido” descrito no capítulo 6, para fortalecer os símbolos astrológicos para seus amigos e parentes (Imprescindível o Trabalho de Base para isso).

APÊNDICES

PONTOS DE ESTUDO

A

Por vezes, é necessário “desligar” um determinado programa de Visualização Criativa – sempre que um objetivo específico tiver sido alcançado, ou quando o excesso daquilo que foi pedido possa ser prejudicial.

Nesses casos, a imagem visualizada deverá ser destruída e reabsorvida.

B

Para que as pessoas comuniquem suas idéias, é extremamente valioso usar o Relaxamento Criativo para alinhar os vários níveis: físico, instintivo, emocional, intelectual e espiritual – de forma a fazer com que a PESSOA COMO UM TODO diga a mensagem. Assim, a comunicação poderá ser realizada Mente a Mente, Emocional com Emocional, ou Presença Física com Presença Física, todas iluminadas pela Luz do Eu Superior.

C

Você tem o direito de utilizar a Visualização Criativa para satisfazer suas necessidades – uma vez que você estará se beneficiando inteiramente do desenvolvimento de suas próprias faculdades, sem prejudicar ninguém. Por meio do conhecimento consciente dos princípios da Visualização Criativa, você evitará manipular inconscientemente o curso dos acontecimentos através de emoções negativas. Entretanto, apenas com o trabalho e com o Poder do Eu Superior resultados duradouros serão obtidos.

A

FINALIZANDO UM PROCESSO DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

A questão deve ser levantada. Como PARAR um processo de Visualização Criativa se você já recebeu os benefícios que desejava para um tema específico. Todos conhecem a experiência do “Aprendiz de Feiticeiro” que encantou uma vassoura para que lhe trouxesse alguns baldes de água, mas que não tinha idéia de como fazê-la parar, provocando uma inundação. Outra lenda interessante é a do jovem serviçal, que descobriu que o seu mestre tinha um moinho maravilhoso, que moia não somente grãos de café, milho ou pimenta, como também era capaz de produzir ouro, lindos tecidos, ornamentos e qualquer coisa que lhe fosse ordenado. Certa feita, na hora do jantar, o rapaz, ao perceber que havia se acabado todo o sal da casa, deu ordens ao moinho para que o fabricasse. Como não sabia fazê-lo parar, e como a casa estivesse cheia de sal, o rapaz apressou-se em levar o moinho para fora, jogando-o no fundo do mar, onde o moinho está, até hoje, produzindo sal.

Todas essas estórias a respeito de moinhos mágicos, lâmpadas maravilhosas, caldeirões de fartura, etc. são imagens da abundância sem limites que fluem para nós do Eu Superior, se nos tornarmos canais dele. Então, por que haveríamos de querer parar com a felicidade?

A causa do problema, se é que existe um, é a seguinte. Quem condiciona aquilo que vem da Plenitude do Universo é o Eu Emocional/Instintivo e não o Eu Racional. A mente consciente e racional toma a decisão sobre o que e o quanto o indivíduo necessita. Caso o eu emocional/instintivo “capte a mensagem”, tudo estará bem. Mas ele pode, por meio de algum medo ou qualquer outra motivação, continuar condicionando o que é recebido *como ele deseja*, e não como a mente racional decidiu.

O seu eu emocional/instintivo pode ser parecido como Rei Midas, da mitologia grega. Conta uma lenda que ele tinha orelhas de burro, o que indicaria a sua natureza instintiva inferior. Outra estória diz que ele teria desejado que TUDO AQUILO em que ele tocasse se transformasse em ouro, o que quase lhe matou de fome e sede, enquanto rodeado de taças e pratos repletos de ouro ao invés de água ou alimento.

A natureza inferior é CAPAZ de cometer erros como esses. Lembre-se dos chifres do Alce Irlandês (Capítulo 3).

Sem dúvida, você só receberá coisas boas se o seu eu emocional/instintivo estiver condicionado num contínuo desejo de boa saúde, felicidade, prosperidade e sucesso. Desejos mais específicos, entretanto, podem ser alcançados até o ponto onde eles perderão a utilidade, tornando-se, então, prejudiciais.

Por exemplo, um rapaz extremamente tímido pode desejar poder atrair as moças sem precisar se aproximar delas primeiro. Isto pode ser bom para ele naquele momento, no

estágio em que ele se encontra, mas, se as moças começarem a se jogar em cima dele, assediando-o sem parar, até mesmo depois que ele se case, então a situação pode se tornar extremamente prejudicial para o rapaz. Conhecemos vários casos reais a respeito.

A seguir, um exemplo de excesso de abundância do tipo mais literal (Os franceses têm uma expressão para isso: *Embarras de richesses*).

Uma jovem, infeliz no casamento, resolveu se dedicar à carreira e ganhar muito dinheiro, como muita gente faz para compensar suas frustrações emocionais. Nesse caso, a moça contou com algumas vantagens, pois desenvolveu suas faculdades psíquicas. Seu nível mental e intelectual já era bastante desenvolvido e antes de se casar, trabalhara como secretária do presidente de uma grande empresa. Tinha, portanto, uma vantagem sobre as moças de sua idade e condição social. Começou a estudar Visualização Criativa e, em pouco tempo, conseguiu construir uma fortuna razoável.

Ao chegar na meia idade, já havia acumulado um capital capaz de lhe garantir uma velhice tranqüila e, assim, resolveu se retirar dos negócios. Paralelamente, algumas mortes em família a tornaram ainda mais rica, em razão de grandes somas de dinheiro que recebeu de herança, dinheiro esse que, em sua opinião, não lhe fazia a menor falta e sem o qual viveria muito bem.

Decidiu dar um objetivo à vida e comprou, então, uma bela casa antiga no campo e dedicou-se de corpo e alma a reformar e restaurar a propriedade, cuidando, porém, de preservar a arquitetura original que tanto lhe agradava. Tinha decidido permanecer ali em paz até o fim de seus dias, após ter sido muito bem recebida pela comunidade da pequena e pacífica localidade. Entretanto, cada vez que participava de alguma atividade beneficente da comunidade (bingos, loterias,

etc.), o grande prêmio sempre vinha parar em suas mãos. Devolvia todos, mas, de alguma forma, sabia que algo sempre iria acontecer para deixá-la ainda mais rica.

Tempos depois, a Força Aérea construiu uma base nas imediações de sua casa o que, a princípio, não alterou sua vida. Alguns anos mais tarde começaram a construção de uma rodovia, bem próximo de sua casa, ligando o lugarejo a uma cidade grande perto dali. A partir disso, iniciou-se a especulação imobiliária e, conseqüentemente, a construção de mais casas, lojas e escolas. Quando se deu conta, estava morando no ponto mais caro e valorizado da região e cada vez mais rico. Como não tinha família, nem herdeiros, decidiu por tudo à venda e acabou indo morar numa casa de repouso de luxo para pessoas idosas.

O que teria dado errado em sua vida? Ao invés de ver no dinheiro apenas um meio para obter coisas boas, ao invés de entendê-lo como símbolo da força vital, ela o utilizou como *substituto para o amor*. Esse foi o grande erro de nossa amiga, pois

NADA SUBSTITUI O AMOR

Felizmente, ninguém precisa de substituto para o amor. Até mesmo a pessoa mais solitária tem consciência (ou deveria ter) do “dá-e-tira” do Amor Divino. Enquanto seres, humanos ou não, corpóreos ou não nossa necessidade de dar é sempre muito maior que a de receber. Pois na realidade, quanto mais amor dermos às pessoas, indiscriminadamente, tanto mais Amor Divino fluirá do Eu Superior para nós. *Porém, se estabelecermos qualquer outro tipo de gratificação, ou substituto para o amor, e por ser esta substituição inteiramente INSATISFATÓRIA, tanto mais teremos desse substituto.*

Isto é absolutamente verdadeiro, seja a substituição

realizada em termos de bens, comida ou bebida, fama ou até mesmo sexo.

Justamente por isso, a protagonista da nossa estória, embora não quisesse aumentar mais sua riqueza e tivesse decidido, na meia idade, a não se empenhar mais para ganhá-la, ela não soube enviar ao seu eu emocional/instintivo mensagem para terminar com aquele processo, que continuou ativado, embora daquele momento em diante já não fosse mais de natureza benéfica, trazendo à pobre senhora cada vez mais insatisfação, tal como ocorreu com o Rei Midas.

Madame David-Neil, conhecida viajante e pesquisadora mística, cujos conhecimentos recebeu dos monges budistas do Tibet, certa vez, durante uma de suas experiências práticas, materializou a partir da substância astral um monge. A princípio, esta entidade artificial era dotada de características benignas e generosas, porém, depois de algum tempo tornaram-se sinistras e ameaçadoras. Madame David-Neil informou-se que tais entidades geralmente tornam-se perigosas e malignas caso deixadas à própria sorte e, portanto, decidiu desintegrá-la e reintegrá-la à substância astral.

Este é exatamente o caso com a imagem formada na Visualização Criativa, exceto que geralmente, quando essa imagem já não é mais desejada, ela desaparece naturalmente, porque a natureza emocional/instintivo efetuará a substituição daquela imagem por outra já proposta pela mente racional. Porém, caso a mente racional não providencie uma nova atração, ou, pelo menos, uma atração que não seja forte o suficiente para atrair os níveis inconscientes a partir de uma atitude emocional de talvez, muitos anos de espera, nesses casos, medidas mais efetivas serão necessárias.

O método a ser utilizado se houver motivo para dúvidas é muito simples e direto.

A imagem a ser destruída deverá ser visualizada e circunda-dada com uma luz branca, tal como em operações de visualização criativa, porém, NÃO DEVERÁ SER CARREGADA. Em seguida, por um ato de vontade, a imagem será desintegrada, feita em pedaços até se tornar uma massa disforme que deverá ser ARREMESSADA para o mesmo ponto central da testa de onde surgem as imagens visualizadas. Ao atingirem aquele ponto, a imagem se funde dentro de você, tal como água no mar. (Nota: A destruição de uma imagem puramente astral, criada e reabsorvida pela psique, não poderá provocar nenhum dano ou prejuízo a qualquer ser humano ou objeto material).

Este método, com a finalidade para a qual é oferecido, não precisa de exemplo ilustrativo. Ele pode se tornar extremamente eficiente, também para eliminar qualquer forma astral que esteja afligindo uma pessoa. Damos abaixo um exemplo que mostra de que maneira palavras e atos podem ser adaptados a um objetivo específico.

Uma jovem tinha uma prima invejosa, alguns anos mais velha que ela, e que para assustá-la utilizava-se de poderes para-normais para lançar uma “maldição em cima da prima”. Ao chegar à adolescência, a garota apresentava uma síndrome nervosa que interferia diretamente em sua vida cotidiana. A garota tinha certeza de que tudo aquilo que sentia era fruto da maldição da prima e, ao lhe perguntarem por que tinha tanta certeza, ela respondeu:

— Porque todas as vezes que fecho os olhos, vejo minha prima olhando para mim!

Ensinarão-lhe então que todas as criaturas têm dentro de si o potencial da bondade e do amor. A prima, certamente conduzida por uma série de amarguras e desapontamentos, havia criado para si uma aparência de ódio e ressentimentos, e sentindo-se ameaçada pela outra, atravessou o campo de

defesa magnético da garota ao tentar recriar a semelhança *dentro da própria psique*. O que a garota queria, naquele momento, era exteriorizar a semelhança por meio da visualização ao mesmo tempo em que dizia:

— Esta não é minha prima, que é, na verdade, uma pessoa boa e adorável. Esta imagem é falsa e por este motivo eu agora a destruo completamente.

Então, durante a visualização, desintegrou a forma, remetendo-a à conscientização do fato de que, a partir daquele momento, ela faria parte do seu próprio ser astral, e concluiu a operação invocando bênçãos para a prima.

Repetiu essa operação várias vezes até que o Eu Inferior estivesse totalmente livre do medo, que ela havia carregado dentro de si desde a infância, mas a partir da segunda tentativa, o nervoso já havia sido eliminado.

B

AJUDE OUTRAS PESSOAS A ENXERGAREM AQUILO QUE VOCÊ VÊ

Você deseja que outras pessoas tomem conhecimento de alguma coisa que você já sabe, que creiam em algo que você crê, que compreendam o que você compreende, que vejam aquilo que você vê, mas, principalmente você deseja que as pessoas atuem com base naquele conhecimento, naquela fé, na compreensão e naquela visão.

Você deseja que tudo isso seja parte integrante de suas realizações rotineiras e não extraordinárias.

VOCÊ PODE CONSEGUIR TUDO ISSO. Vamos explicar:

Se você é professor, pregador, político, advogado. Se você é conferencista, demonstrador, vendedor ou qualquer um que coloque continuamente diante dos outros uma visão da vida como um todo, ou de aspectos específicos da vida, que precisam se tornar **REALIDADE** para essas pessoas, então, **O RELAXAMENTO CRIATIVO FREQUENTE É**

UMA NECESSIDADE PARA VOCÊ.

Se você se enquadrar em qualquer uma das profissões citadas anteriormente, você deveria CONTINUAR A LER o que se segue.

Você poderá precisar desse conhecimento para ajudá-lo a conquistar o reconhecimento que você deseja no seu trabalho; para ajudá-lo a demonstrar aos seus filhos porque os padrões de vida que você escolheu são válidos, bem como em quaisquer outras situações da vida. Porém, este apêndice é dirigido mais especialmente aos profissionais, porque um instrumento tão valioso como o Relaxamento Criativo tem muito a oferecer para os seus problemas de comunicação.

Então, de que maneira dar VIDA ÀS SUAS IDÉIAS?

Você precisa do Relaxamento Criativo, NÃO apenas para que você cubra o material na parte final ultra-relaxante de cada sessão. Recomendamos algumas sessões de Relaxamento Criativo (ao menos uma por semana, e mais, se você puder) SEM NENHUMA ATIVIDADE MENTAL OU IMAGINATIVA FORA DA VISUALIZAÇÃO OU BÊNÇÃOS E VOTOS DE BOM FUNCIONAMENTO A TODAS AS PARTES DO SEU CORPO. Antes de considerarmos aquilo que você gostaria de fazer, precisamos nos preocupar em fortificar, energizar e unificar os efeitos dessa prática poderosa sobre VOCÊ ENQUANTO PESSOA.

O portador de uma mensagem não deve se intrometer entre a mensagem e o destinatário, mas, paradoxalmente, caso o portador seja inteiramente *negativo*, a mensagem será contaminada.

Podemos ilustrar esse conceito com um caso extremo. Um jovem, altamente bem recomendado, muito inteligente, estava sendo treinado para assumir alto posto de confiança num departamento do governo. Certo dia, o rapaz teve a

responsabilidade, até certo ponto incomum para o seu trabalho, de entregar uma considerável quantia de dinheiro para um oficial que ele nunca havia visto antes.

Chegou à sala do oficial, que falava ao telefone e, sem saber o que fazer, tentou atrair a atenção do homem, que continuava falando ao telefone e, aparentemente não se deu conta da presença do rapaz. O jovem pensando que havia sido visto colocou o pacote de dinheiro sobre a mesa e voltou para seu posto. Mais tarde, começaram a perguntar-lhe sobre o dinheiro que havia sumido, mas ele tinha certeza de tê-lo entregue. Talvez a culpa fosse do próprio oficial que, distraído, não se lembrava mais do lugar onde o havia guardado. O rapaz sofreu um intenso interrogatório e, ao final, nada pode se provar contra ele, mas, de qualquer modo, logo depois ele foi transferido para um setor desativado, tendo dessa maneira, fracassado numa carreira tão promissora.

Que culpa teve o rapaz nesse caso? ELE NÃO ENTREGOU SUA MENSAGEM DIREITO.

Certamente VOCÊ já sabe como se comunicar. Já aprendeu a expressar suas idéias claramente, persuasivamente. *O quanto isso pode ajudá-lo?*

Muitas pessoas gastam grande parte de seu tempo livre, *assistindo* outras pessoas expressarem-se claramente, persuasivamente. E cada vez mais as pessoas desenvolvem uma resistência maior a tudo aquilo que vêem e ouvem.

TALVEZ VOCÊ ESTEJA ACOSTUMADO A FALAR EM PÚBLICO E POR ISSO MESMO PRECISE CADA VEZ MAIS DE TREINAMENTO.

O Relaxamento Criativo ajudará você a compatibilizar os vários níveis dentro de você: o físico, o instintivo, o emocional, o intelectual e o espiritual, para que VOCÊ, enquanto pessoa completa, possa trazer realidade à sua

mensagem.

Caso sua mensagem seja positiva, VOCÊ precisa ser positivo.

Caso sua mensagem seja dinâmica, VOCÊ precisa ser dinâmico.

Você verá que isto é apenas o começo do seu trabalho. Contudo, **ESSE COMEÇO É ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIO.**

Como portador de mensagem você precisa de saúde, de energia, de magnetismo. Qualquer detalhe frio ou reservado em você poderia ser **ENTENDIDO COMO ALGO RESERVADO OU FRIO EM SUA MENSAGEM!**

Isto deve ser ressaltado hoje em dia, quando tantas pessoas aptas, embora cansadas das pressões fúteis e vazias que sofrem diariamente, são induzidas a *fechar as portas da mente* contra a argumentação racional e até mesmo contra as provas concretas. Porém, as portas dos instintos, das emoções e da percepção inconsciente, *não podem ser assim facilmente fechadas.*

O que se segue contém considerações relevantes a respeito do *mecanismo e da ética do uso desse método de persuasão.*

Todo mundo deseja que o seu argumento racional seja racionalmente aceito pelos outros. Todo mundo deseja que seus ouvintes se sintam felizes com aquilo que ouviram e aceitaram de você.

ENTRETANTO, A ARGUMENTAÇÃO RACIONAL SÓ PODERÁ SER ACEITA QUANDO FOR DEVIDAMENTE OUVIDA.

E como assegurar para que ela seja corretamente ouvida?

PELA FORÇA DO ALINHAMENTO DOS SEUS INSTINTOS, DAS SUAS EMOÇÕES, DAS SUAS PERCEPÇÕES INCONSCIENTES COM SUA MENTE RACIONAL E PRESENÇA FÍSICA – DE VOCÊ ENQUANTO PESSOA INTEIRA – PARA CHEGAR ATÉ À PESSOA INTEIRA DE CADA UM DE SEUS OUVINTES, MENTE A MENTE, NATUREZA EMOCIONAL À NATUREZA EMOCIONAL, PRESENÇA FÍSICA À PRESENÇA FÍSICA, E ASSIM POR DIANTE.

SUA MENSAGEM SERÁ IGUALMENTE ATIVADA PELA LUZ DO SEU EU SUPERIOR.

A bateria da persuasão é tão potente que a questão de sua justificativa ética lhe ocorrerá instantaneamente.

Nós também tivemos que nos assegurar dessa justificativa, ao decidir colocar esse poderoso instrumento de persuasão nas mãos do público. Um livro de Visualização Criativa, sem o presente capítulo, poderia conter ainda assim, o necessário conhecimento implícito, todavia este capítulo o transforma em explícito.

Alguns poucos escritores que abordaram temas desta natureza, talvez conhecessem tão pouco a respeito deles que não fazia diferença, ou então tentaram se justificar fornecendo parte de sua informação por meio de códigos, enigmas ou línguas mortas, como se a capacidade para decifrar linguagens cifradas ou traduzir latim ou grego fosse privilégio de alguns poucos escrupulosos.

NÃO É DESSA MANEIRA QUE ESSES GRANDES PODERES DEVEM SER PRESERVADOS.

Em primeiro lugar, queremos esclarecer que você não precisa tentar convencer ninguém a comprar alguma coisa, a fazer parte de uma organização, ou concordar com algum ponto de vista. Resumindo, caso depois de tê-lo escutado

atentamente, a pessoa ainda estiver contra você, e caso as circunstâncias e o tempo lhe forem favoráveis, você deveria continuar tentando convencê-la, mas não pode permitir que essa pessoa emita sua própria opinião nesse meio tempo.

Essa é uma regra que já demos anteriormente e que o leitor deve lembrar-se quando dissermos para *não especificar a fonte de suprimento material*.

Para ilustrar, damos o exemplo do vendedor que, por meio da Visualização Criativa, estabeleceu uma meta bem alta para sua comissão. Em nossa opinião, isso é válido. Ele também tinha razão, após visualizar a meta, em dar o melhor de si para atingir as vendas que precisava para ganhar sua comissão. O QUE ELE NÃO DEVERIA FAZER, PORÉM, ERA ESTABELEECER OS CLIENTES, uma vez que essas pessoas poderiam ter motivos de sobra para não comprarem nada naquele momento.

Uma garota, acostumada a gastar muito em roupas, certa vez recebeu péssimas notícias da família e precisou, então, economizar muito dinheiro.

A princípio ficou deprimida, porque além da preocupação com os pais, ela se via privada de um prazer. Depois de algum tempo, acalmou-se e começou a passear e ver vitrines para se distrair. A jovem não conhecia nada de Visualização Criativa, mas era uma pessoa altamente criativa e, só por isso, conseguiu superar a depressão inicial. Além de olhar as vitrines, a jovem, depois de algum tempo, entrava nas lojas e experimentava as roupas mais bonitas, sentindo-se, assim, menos infeliz por não poder comprá-las. Em seguida, começou a freqüentar butiques exclusivas e, certa vez, uma balconista abordou-a para auxiliá-la na compra. A jovem disse-lhe que não iria comprar nada naquele dia, que estava apenas olhando para ver se alguma coisa lhe agradava e que caso encontrasse, viria comprá-lo depois.

A vendedora não se fez de rogada e não desistiu da venda, insistindo para que a moça fosse com ela até o salão, onde iria lhe mostrar os últimos lançamentos da moda de inverno, especialmente após ter olhado com atenção para as roupas da moça, de fina qualidade, o que lhe dava certeza de uma boa compra conseqüentemente, uma gorda comissão para si.

Depois de algum tempo de pressão, a jovem que, mesmo em condições normais jamais poderia se dar ao luxo de comprar ao menos uma echarpe naquela loja tão cara, viu-se subitamente vestida em roupas caríssimas. A nossa amiga começou a sentir-se mal, extremamente constrangida e disse para a vendedora que não poderia absolutamente comprar todas aquelas roupas porque, além de tudo, não trouxera o talão de cheques. A vendedora tratou de lhe dizer que a loja poderia lhe vender com duplicatas, que poderiam ser trocadas por cheques nos dias seguintes. A pobre garota não via outra saída senão fugir. Foi exatamente o que fez, assim que a vendedora insistente lhe deu uma oportunidade, virando-se para apanhar os papéis que a moça deveria assinar. Quando a vendedora se deu conta, a jovem havia fugido sem deixar vestígios. Passou-se algum tempo até que a vendedora entendesse o que havia ocorrido e precisou prestar contas à gerência do sumiço das roupas. É evidente que a garota não teve nem coragem de ir até a loja para devolver as roupas, com medo de ser presa por roubo, que na verdade, não havia ocorrido por sua vontade, mas pela insistência da balconista, ávida por uma comissão mais gorda.

Esta é uma estória real. Será que isso poderia acontecer no mundo dos negócios, ou na esfera intelectual, ou mesmo no plano espiritual? Pode acontecer coisa bem pior. Todos já ouvimos falar de falências fraudulentas, de desastres financeiros que conduzem ao suicídio grandes magnatas, quase todos provocados por excessiva persuasão.

E sabendo disso, de que maneira poderemos dar a TODOS o conhecimento para praticar tão poderoso meio de persuasão?

A resposta é simples. Admitimos que existe o mal e que ele pode ser praticado, por algum tempo, pela construção de uma imagem astral por parte de pessoas ambiciosas, inescrupulosas e basicamente mal orientadas. Infelizmente, isto ocorre continuamente, independente das pessoas compreenderem ou não os princípios da criação de imagens astrais. *Mas o incentivo para depender desses métodos conscientemente é ainda muito pequeno.* Pessoas que exercem pressão através da criação de imagens astrais podem se beneficiar durante algum tempo de vantagens monetárias e de prestígio. Porém, isso não é garantido. É preciso arriscar. O mundo espiritual não lhes garante o lucro e o inverso, que quase sempre os atinge, é brusco, inesperado e decisivo.

É apenas por intermédio do seu EU SUPERIOR que você pode garantir durabilidade àquilo que você conseguiu, sempre que o que você recebeu estiver de acordo com a sua consciência. Conforme dissemos no Capítulo 5, *a sua consciência faz parte do seu eu inferior, mas ela tem o poder de fechar as portas de comunicação com o seu Eu Superior.* E, nós sabemos de que forma elas se fecham para todos aqueles que fazem mau uso dos métodos que damos aqui.

Deixemos de lado, então, esses aspectos negativos da Visualização Criativa e passemos para os pontos positivos de nosso tema.

VOCÊ DEVE SE CONVENCER DE QUE É CAPAZ, SEJA A NÍVEL ESPIRITUAL, INTELECTUAL OU MATERIAL, DE PROPICIAR MAIS BENEFÍCIOS E ALEGRIAS NA VIDA DE OUTRAS PESSOAS. O seu próprio bem estar provavelmente já contribui para tanto e esta é apenas uma condição que pode ser aplicada aos mais

diversos segmentos da vida.

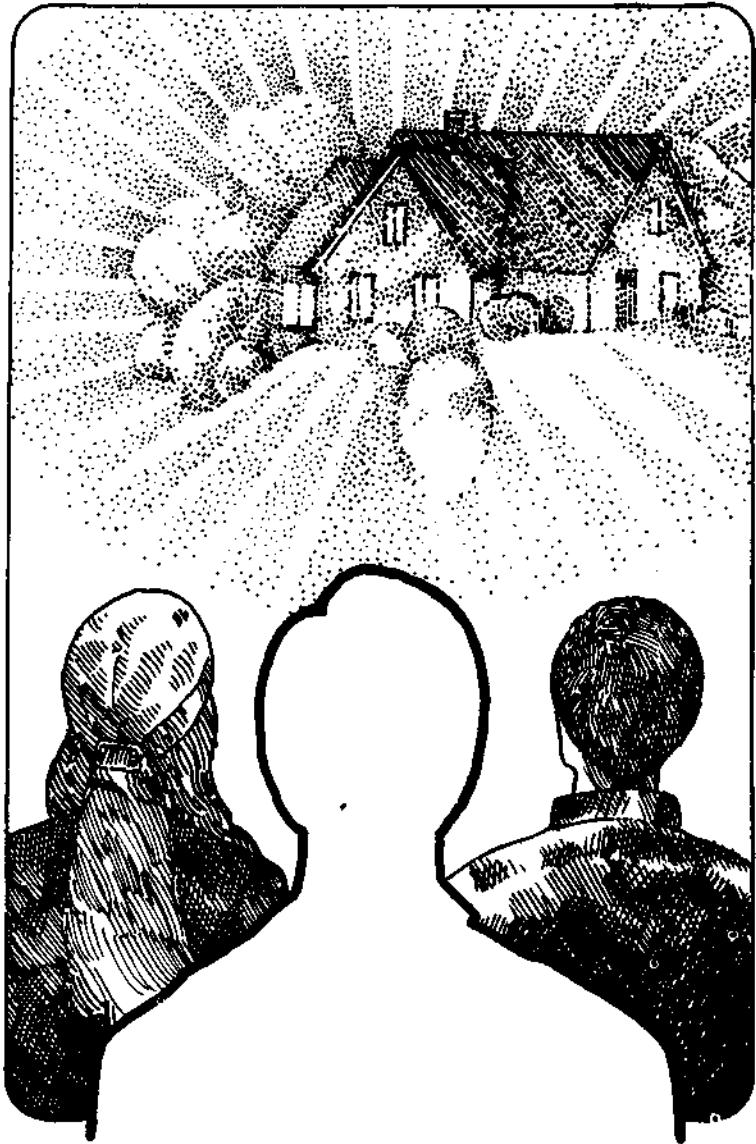
O necessário para este estado de coisas propiciarem benefícios reais para outras pessoas, além de você mesmo, é QUE ESSAS PESSOAS DEVERIAM TER CONDIÇÕES DE ENXERGAR E DE USUFRUIR DOS BENEFÍCIOS QUE VOCÊ ESTÁ LHE OFERECENDO, DA MESMA MANEIRA QUE VOCÊ ENXERGA E USUFRUI DESSES MESMOS BENEFÍCIOS.

Você já se tornou um Mensageiro-portador eficiente, através do Relaxamento Criativo. Agora você deve formular e energizar o assunto da mensagem propriamente dito, *tanto por meio de sessões de Relaxamento Criativo, caso assim o deseje, como por sessões de Visualização Criativa se você entender melhor o assunto.*

Se você decidir fazê-lo pelo Relaxamento Criativo, então a atividade deverá acontecer no final da sessão e deverá ser igual, basicamente, e da mesma maneira, se você decidir fazê-lo sentado. Em qualquer posição, porém, MUITO CUIDADO E ATENÇÃO PARA MANTER A RESPIRAÇÃO RÍTMICA, que é muito eficaz para ligar os níveis astral e material.

Repasse mentalmente, de tempos em tempos, como se você estivesse conversando com alguém, e da maneira mais convincente possível exaltando as vantagens sobre aquilo que você quer que a pessoa escute.

Agora visualize um quadro da SUA VISÃO, exatamente da maneira como você quer que a pessoa o veja. Não se deixe influenciar se nesse momento o seu quadro estiver exageradamente nítido ou colorido. *É preciso que você trabalhe com sua natureza emocional de maneira a atingir a natureza emocional de outras pessoas, o que é bem diferente do trabalho normal da mente racional.*



Ajudando outras pessoas a enxergarem aquilo que você vê.

EMOCIONE-SE COM AQUILO QUE VOCÊ ESTÁ VISUALIZANDO. NÃO SE SINTA CONSTRANGIDO OU ENVERGONHADO POR SE EMOCIONAR COM O QUE VOCÊ VISUALIZA. Fique entusiasmado a respeito. Sinta-se estimulado com isso. Imagine o quanto isso pode fazer BEM. Enumere mentalmente todas as vantagens e benefícios.

Imagine outras pessoas – um homem, uma mulher, ou homens e mulheres coletivamente, MAS NÃO IMAGINE PESSOAS ESPECÍFICAS ao seu lado. Você estará lhes mostrando a sua visão e eles verão tudo o que ela contém de bom. E elas SABERÃO que tudo aquilo é verdadeiro!

Circunde o objeto da sua visão com uma linha branca. Agora, utilizando o seu método favorito dentre aqueles descritos no Capítulo 4, deixe-se preencher pela Luz do seu Eu Superior e carregue a imagem de maneira que ela se irradie até as bordas do círculo branco. Mantenha a imagem das pessoas ao seu lado contemplando a sua visão. *Veja-a maravilhosa, majestosa e gratificante.* Se você sentir que pode expressar tudo isso em voz alta, faça-o! Em seguida, deixe que a imagem desapareça gradualmente.

Após algumas vezes dessa prática, *você já terá formado uma imagem definida no mundo astral.* Mas, não altere a imagem, porque você já terá impregnado com essa mesma imagem o seu próprio corpo astral e conseqüentemente a sua natureza emocional. Você não apenas terá CRIADO essa imagem no mundo astral, como terá definitivamente estabelecido uma ligação com ela.

Ao infundir essa imagem com a Luz do seu Eu Superior, você terá conferido a ela a durabilidade, de maneira que ela não se destruirá ou se alterará como simples quadros astrais costumam fazer por vezes. Qualquer pessoa, que tenha

desenvolvido seus dons psíquicos, como a clarividência, poderá identificar imediatamente a imagem como sendo uma cena ou um objeto astral (o que na realidade ocorre), percebendo as boas qualidades com as quais você já associou àquela visão.

A clarividência, entretanto, é uma percepção especial *daquilo que existe*. SUA CRIAÇÃO ASTRAL DEVE SER TÃO REAL PARA OS CLARIVIDENTES QUANTO PARA AQUELES QUE NÃO TÊM ESSE DOM.

Não se engane a esse respeito, pois isso, às vezes, confunde as pessoas. Por exemplo: duas pessoas entram num quarto escuro, onde existe uma mesa. Uma delas consegue enxergá-la no escuro enquanto que a outra não. A mesa existe tanto para uma como para outra, com a diferença que uma delas, talvez, tropece na mesa.

Além disso, através da imagem “recíproca” na psique, você estará mantendo ou segurando uma realidade astral, da mesma forma que se mantém uma pipa no ar presa pelo fio.

Depois, sempre que você comentar a respeito do assunto com outras pessoas, NUNCA O FAÇA EM TERMOS ABSTRATOS. Tente tornar real A VISÃO sobre a qual você está falando, sobre aquilo que você viu e que deseja que os outros também vejam. Nem sempre é preciso que você se utilize das mesmas palavras para descrevê-la, mas é importante gravar algumas frases associadas à visão. Faça uma descrição de tal forma que as pessoas que o estejam escutando consigam realmente ver o que você está vendo, fazendo com que a *sua visão seja delas também*. Podemos garantir que ISSO SEMPRE DÁ CERTO.

FAÇA A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA DIÁRIA TAMBÉM PARA OS RESULTADOS. Por exemplo, um vendedor determina sua meta em dinheiro para um período e

a visualiza todos os dias, ao mesmo tempo em que faz uma “Visão” por semana a respeito do desenvolvimento de suas vendas e do aumento no volume de seus negócios, inclusive quanto à receptividade de antigos e novos clientes.

Cabe, agora, um esclarecimento. O vendedor pode FALAR A RESPEITO do tema do seu exercício de visão, *pois esta é a finalidade principal dessa prática*. O que ELE NÃO DEVE FAZER, PORÉM, É FALAR A RESPEITO DA SUA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA PARTICULAR. Por exemplo, ele não deve sair por aí gritando aos quatro ventos que vai vender X por cento a mais em sua cota e que com essa comissão ele vai poder comprar uma casa! Além de não ser uma boa prática de Visualização Criativa, isso pode neutralizar o poder da própria Visualização, caso seja ouvido por um de seus clientes.

ALÉM DESSAS DUAS PRÁTICAS INDIVIDUAIS, NÃO ESQUECER DE FAZER, PELO MENOS UMA VEZ POR SEMANA, O RELAXAMENTO CRIATIVO SEM O “TRABALHO DE VISÃO” PARA O SEU PRÓPRIO BEM PSICOLÓGICO!

C

A LUZ CLARA DO CONHECIMENTO

A sabedoria é simplesmente Sabedoria.

Pode parecer oriental ou ocidental, ligada a este ou aquele credo ou filosofia ao considerarmos as imagens, as palavras ou o textual externo de seus conceitos. O essencial desses conceitos, todavia, reside bem além e é muito mais amplo que todas essas limitações. Por esse motivo, em qualquer tradição que não seja uma “tradição de sabedoria” especificamente, os sábios quase sempre são tidos como pessoas um tanto suspeitas, geralmente por aqueles ortodoxos mais prudentes.

Pelos mesmos motivos, a verdade espiritual contida em tais conceitos, *ultrapassa o próprio contexto*. É sempre muito bom compreender o propósito para o qual um conceito de sabedoria tenha sido originalmente destinado. Mas, por sua natureza, ele envolve uma percepção espiritual que ultrapassa em muito aquela finalidade.

Os textos sábios, que podemos relacionar à

Visualização criativa, não apresentam geralmente nenhum quadro completo. Em alguns casos os próprios mestres talvez não consigam ver o quadro completo. Em outros, aquilo que possuímos são conceitos místicos adiantados, de mestres que já não tinham mais nenhuma preocupação com as realizações materiais. Em outros ainda, sentimos uma preocupação exagerada por parte dos instrutores no sentido de EVITAR TORNAR PÚBLICOS OS PRINCÍPIOS E A PRÁTICA DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA.

Em nossa opinião, esse segredo não deveria ser mantido por três razões:

1. Muitas pessoas precisam tanto de bens materiais quanto de desenvolvimento espiritual, o que podem facilmente obter através da Visualização Criativa, mas que não esperam atingir seus objetivos de maneira comum.

Ao utilizarem a Visualização Criativa, essas pessoas estarão se beneficiando INTEIRAMENTE ATRAVÉS DO DESENVOLVIMENTO E DO USO DE SUAS FACULDADES NATURAIS, inerentes a todos os indivíduos.

2. A força espiritual chega até a manifestação material (e sai para fora dela) continuamente, independente do nível de consciência do indivíduo durante a operação.

Estamos acostumados a ver com frequência pessoas provocando prejuízos a si e aos outros, ao *inconscientemente* manipular o curso dos acontecimentos através de emoções negativas. *Seria bom que todos entendessem que:*

3. APENAS TRABALHANDO COM O EU SUPERIOR E NO SEU PODER É QUE SE OBTÉM RESULTADOS DURADOUROS E GARANTIDOS.

Nosso objetivo, portanto, é acrescentar neste Apêndice uma série de textos, tanto aqueles que já foram aqui citados

como outros que demonstrem através das palavras místicas de sábios de diferentes tradições, *não apenas* as verdades espirituais implícitas na Visualização Criativa, *como também* os efeitos da aplicação positiva dessas verdades, independentemente de serem assimiladas pela Visualização Criativa.

A primeira referência que fazemos é para o *Black Elk Speaks* ou *A História do Santo Homem de Aglada Sioux*, contada por John G. Neihardt. Esse livro contém várias passagens onde as palavras de Alce Negro trazem implícita a mesma base espiritual que tratamos agora, entretanto, uma delas nos parece mais explícita e sucinta:

“Cavalo Louco sonhou e foi para o mundo onde não havia nada além do espírito de todas as coisas. Aquele é o mundo real por trás deste aqui, e tudo que aqui vemos parece ser apenas sombras do outro lado... Foi esta visão que o dotou de ainda mais força...”

Mais adiante, John G. Neihardt, numa nota de rodapé diz que Alce Negro não sabia ler e que não tinha noção das questões mundanas. Fazemos menção agora aos escritos de Plotino, que nasceu por volta de 205 DC, no Egito.

"A grandeza da Inteligência pode ser vista também da seguinte maneira. Admiramos a magnitude e a beleza do mundo dos sentidos, a eterna regularidade de seus movimentos, seus seres visíveis e invisíveis, seus espíritos-da-terra, seus animais e suas plantas. Aproximemo-nos, então, do seu modelo, da realidade superior da qual este mundo se origina, e contemplemos toda a infinidade de coisas incompreensíveis que possuem dentro de si, e eternamente, vida e inteligência próprias. Sobre elas presidem, então, a Inteligência pura e a Sabedoria incrível." (Plotino, V. 1, traduzido e adaptado para o inglês por Joseph Katz).

O Ratnamegha Sutra, documento Budista, nos fala o seguinte sobre bodhisatva. Bodhisatva é um ser iluminado que não aceita a bênção do budismo a seu favor, devolvendo-a à humanidade.

O bodhisatva, ao examinar atentamente a natureza das coisas, se fixa na incessante atividade da mente, e, portanto, não fica preso à ela, mas, ao contrário, exerce controle sobre ela. E tendo a mente sob controle, todos os outros fenômenos passam, conseqüentemente, para o seu controle.

Muitos textos budistas, por força da abordagem intelectual de seus assuntos, tendem a tornar o Budismo uma filosofia fria, especialmente para aqueles que a observam de fora. Na verdade, nenhum modo de vida que conduza à luz pode ser frio. Entretanto, existe uma alteração no compasso ao sintonizarmos a canção do sábio persa, que descreve o caminho certo para o objetivo sublime. Embora sua declaração seja bem direta, ele, obviamente, não quer minimizar o sentimento da música. Sua promessa deveria ser literalmente compreendida e aceita, mas a taça é muito mais funda do que imaginamos!

The Terdjih Bend, escrito no século 18 por Ahmed Hatif, em seu volume V, que trata do Aurum Solis, A *Filosofia Mágica*, diz:

“QUANDO TODAS AS COISAS QUE VOCÊ VÊ
VIREM VOCÊ COM AMOR,
ENTÃO TODAS AS COISAS QUE VOCÊ AMA
LOGO VOCÊ VERÁ.”

Ao longo dos séculos, estudiosos do mundo inteiro

debatem sobre as dignidades rivais do Amor e do Conhecimento, mas o sábio tem certeza que qualquer debate será sempre inútil com relação as coisas divinas. *Pey of Mylapore*, músico e santo hindu da época medieval dizia:

“Ao acender meu coração com a luz brilhante do conhecimento, procurei por Ele e O encontrei. Gentilmente, o Senhor dos Milagres entrou em meu coração e de lá já não quer sair.”

Do novo Testamento, temos:

“O Reino de Deus está dentro de vós.” (Lucas, 17:21).

“Procura primeiro o reino de Deus e sua retidão, que todas as coisas (alimentos, bebida, vestes) te serão concedidas.” (Mateus, Capítulo 6, versículos 3).

O que se segue agora poderia ser denominado de *O Evangelho da Plenitude*.

“Pedi e receberéis; buscai e encontrareis; batei e ser-vos-á aberto. Porque aquele que pede, recebe, e o que busca, encontra, e ao que bate, abrir-se-á. Ou, que homem há, porventura, dentre vós que, se seu filho lhe pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou, se lhe pedir um peixe, lhe dará uma serpente? Se vós, sendo maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus dará benefícios aos que lhe pedirem! É assim, tudo o que vós quereis vos façam os homens, fazei-o também vós a eles, porque esta é a lei e os profetas.” (Mateus, 7:7 a 12).

Inúmeras outras passagens, como as mencionadas no capítulo 4 poderiam ser citadas aqui, no intuito de alinhar esses temas para compor a complexa tapeçaria do Novo Testamento, mas achamos que as duas que citaremos a seguir serão suficientes:

“Se tiveres a fé de um grão de mostarda, podereis dizer

à montanha; “Mova-te daqui para bem longe”, e a montanha se moverá. E nada será impossível para ti.” (Mateus 17:20).

“Dá, e te será restituído: em boa medida, de bom tamanho, os homens devem dar de seu coração. Pois com a mesma medida que usares para dar aos outros, te será restituído.” (Lucas, 6:38).

O que se segue é o fundamento dos conselhos de *John Wesley*.

"Obtenha tudo que conseguir. Dê tudo que puder."

Retornemos agora ao poder da imaginação visual com relação ao fenômeno material. Referimo-nos ao *Dr. O. Carl Simonton*, cujo relato das páginas 127 e 128 demonstra mais claramente a atividade psíquica observada numa série de pacientes que se recuperaram inesperadamente.

“... o importante é o que eles viam e a maneira como viam as coisas. Todos estavam confiantes, independente da origem dessa confiança, e a suas visualização foi muito positiva”.

Embora existam muitos casos, dos quais mencionamos alguns no livro, a respeito do poder da imaginação visual, que é, na realidade, fato aceito por todos os ocultistas, a pesquisa e a evidência de cura trazida à tona por esse médico, onde os sintomas da doença desapareceram, servem para corroborar ainda nossa teoria.

Finalmente, e juntamente com o poder interior da Visualização devemos mencionar também a força da Afirmação – Mantras – Canções. O Conselho do Rei Alfredo, o Grande, portanto, é extremamente importante:

Se teus pensamentos te assustam,

Não te atrevas a contá-los aos mais fracos
Respira fundo, engole-os,
E, segue teu caminho cantando!

D

A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA NA ORAÇÃO E NA ADORAÇÃO

O uso da Visualização Criativa na oração e na adoração provavelmente ocorre com mais frequência e mais facilmente dentre os seguidores de uma religião, quase sempre farta em imagens sacras. Para os seguidores de religiões que não se utilizam de imagens, esse processo se torna um pouco mais difícil. De qualquer maneira, o fato do indivíduo ter uma crença, ter fé, é um ponto positivo no seu processo de desenvolvimento espiritual, mesmo quando sua seita não se utiliza de imagens ou figuras, porque a própria religião já é prova de que a pessoa está muito além dos materialistas, principalmente na questão da Visualização Criativa.

Para se ter uma idéia, nem todos os religiosos praticam a adoração e nem todos rezam. Para essas pessoas, então, algumas das idéias que se seguem podem ser interessantes. Pode ser que elas desejem imaginar ou pensar numa Entidade na qual elas acreditem. A partir daí, a oração e a adoração passam a ser menos difíceis de serem aceitas ou

compreendidas.

“Mas, como fazer para rezar? Como começar a orar?” Perguntam alguns. Pode-se começar tal como uma criança começa a falar, com apenas uma palavra. Algumas das mais poderosas e belas orações do mundo têm apenas uma única palavra. Portanto, não existe “maneira apropriada” ou fórmula certa de oração. Nada é tão íntimo, tão singular do que o relacionamento entre o adorador e sua Divindade e tanto faz se o que você diz é inédito ou se já foi dito milhares de vezes por milhões de outras pessoas. Nada disso é importante. *O que realmente importa é que aquela palavra ou todas aquelas palavras são a sua oração naquele momento.* E desse momento em diante, você terá encontrado uma das mais poderosas fontes de inspiração, de força, de alegria, de confiança e de esclarecimento espiritual em todos os níveis do seu ser. E essa mesma fonte tem sido concedida aos povos de todos os lugares do mundo por todos os séculos.

Com relação à visualização, não se sugere que a pessoa deva superar as dúvidas que porventura tenha quanto à exatidão – ou a possibilidade – de imaginar uma Divindade de forma localizada. Ao mesmo tempo, se a pessoa quiser ampliar os benefícios que irá receber usando a Visualização Criativa em suas preces, é necessário considerar se existe algum *Ser Espiritual* que possa ser imaginado, seja como recipiente ou como intermediário de suas petições à Divindade.

Para aqueles que conseguem adorar seu Deus, ou seus deuses, à maneira simbólica tradicional, ou para aqueles que crêem numa Divindade encarnada, não precisamos acrescentar mais nada com relação ao Ser Divino que elas deveriam visualizar. Se, porventura, o leitor encontrar alguma dificuldade a respeito desse assunto, talvez então seja melhor visualizar o seu Anjo-da-Guarda, ou um Santo conhecido,

pedindo que aquele ser seja o portador de suas orações à Divindade. Você pode escolher o santo de sua devoção, ou mesmo um santo ligado ao assunto que você quer resolver. Também esse Ser Divino não precisa ser necessariamente um santo reconhecido pela igreja, ou pela seita que a pessoa frequenta. Pode ser alguém – que já tenha morrido – e que a pessoa amava muito, como a avó, ou o avô, ou algum parente mais distante com o qual a pessoa se sente intimamente ligada.

Gostaríamos de ressaltar que existem estudos, feitos pelos antigos missionários religiosos enviados à China, de que a “veneração aos ancestrais” e a adoração aos Santos, reconhecidos pelas igrejas, têm as mesmas raízes e fundamentos.

Pode-se, sem dúvida nenhuma, visualizar, então, tanto sua Entidade como seu santo protetor. Esse tipo de visualização se mostrou muito poderosa e eficiente.

Esteja você visualizando uma Divindade de qualquer forma, ou mesmo um Santo ou um Anjo, é bom tomar cuidado para “enxergar” esse Ser da maneira mais positiva possível, ou seja: radiante, poderoso, acolhedor e amoroso. Se for possível, use uma imagem – seja impressa ou esculpida – para auxiliar em sua visualização. *Mas lembre-se, você não poderá conferir nenhum poder à imagem materializada propriamente dita.* Você não deverá entendê-la como talismã ou mesmo objeto de fetiche. Essa imagem tem apenas o objetivo de auxiliar você na formulação, a mais clara possível, da imagem que você visualizou internamente, e também de evitar para você a dificuldade de rezar “no espaço” com convicção.

Um devoto hindu descreveu certa vez, como – em oração – ele ofereceu luzes e flores com palavras de amor e adoração dirigidas a uma imagem feita à semelhança de sua

Divindade. Diz ele: “Mas quando termino minha oração, deixo a imagem de pedra sobre o altar e coloco a imagem verdadeira de volta em meu coração.”

Quanto mais concreta for a imagem real que você construir em seu coração, tanto mais útil e eficaz ela lhe será.

Por esse motivo, sugerimos que você pratique muito suas orações durante algum tempo, antes de começar a pedir alguma coisa por esse método. E mais, se, por algum motivo drástico, uma emergência, você se viu diante da oração, rezando desesperada-mente, alertamos que essa prática de adoração não será possível.

Algumas emergências acontecem, e às vezes, pessoas que nunca rezaram começam a fazê-lo; essas pessoas rezam, ou invocam o auxílio de forças para as quais jamais haviam se dirigido, e freqüentemente, recebem o que pedem. *Porém, na emergência, você tem acesso às áreas da sua Mente profunda, que normalmente estão fechadas para você em circunstâncias normais e assim, para poder rezar com eficácia em momentos não críticos, é preciso muita prática de oração.*

Portanto, se você decidir trilhar o Caminho da Devoção, siga-o com perseverança e com todo o fervor que puder encontrar dentro de si.

Faça um pequeno altar, ou um “cantinho especial” para a sua hora de oração e adoração. Você escolhe a posição: de joelhos, de pé, sentado, tanto faz. Existem posturas tradicionais de oração e a escolha é sua. Se possível, crie o hábito de acender uma ou mais velas para acompanhar o seu período de adoração e oração. Se quiser, acrescente incenso ou flores. Os detalhes ficam por sua conta, *porém, não se esqueça de quando rezar, visualizar.* Isso é fundamental.

Se você imagina Deus como sendo Luz, então visualize

Luz. Se para você a Divina Presença poderia ser algo quase palpável no topo de uma montanha, ou talvez dentro de uma caverna, então visualize que você está no topo de uma montanha ou dentro de uma caverna, antes de começar a rezar.

Sempre que você tiver um objetivo que deseja alcançar através desse modo de oração, os princípios básicos se aplicam sempre, utilizando-se você de um Ser intermediário ou dirigindo-se diretamente à Divindade. Todavia, os detalhes do procedimento variam ligeiramente de caso para caso e, por esse motivo, os relacionamos abaixo:

A. Se você vai visualizar – de qualquer maneira – a Divindade para a qual você dirige suas preces, sem um Ser intermediário, então faça o seguinte:

1. Construa primeiro uma imagem visualizada bem nítida do objetivo que você quer alcançar, seja ele um benefício para o corpo ou para a alma, seja para você ou para outras pessoas. Formule um quadro o mais exatamente possível, por exemplo, a pessoa curada, ou o certificado de um exame, etc. Ou, se o objetivo a ser alcançado for algo visível e material, então formule simplesmente um quadro do objeto propriamente dito, de preferência “enxergando-o” em uso pela pessoa a quem ele se destina, seja essa pessoa você ou não.

2. Visualize sua imagem da Divindade, seja em forma humana ou simplesmente em forma de Luz, cheia de esplendor e generosidade.

3. Faça a adoração, seja nos moldes que você costuma fazer sempre, ou da maneira que está sentindo vontade naquele momento.

4. Declare, de maneira clara e precisa, aquilo que você quer. Diga-o sem hesitação que aquilo é *necessário*. Não se preocupe se você se sentir emocionado no momento.

5. “Veja” aquilo que você deseja de maneira radiante pelo contato Divino, sendo oferecido a você pela Divindade. Ou, então, “ouça” e repita para você mesmo as palavras que estão lhe dizendo que o que você tanto deseja *irá acontecer*. Aceite o presente e dê graças por ele.

6. Faça com que tudo aquilo que você acaba de visualizar desapareça devagar e calmamente de sua consciência.

7. Durante o dia, e durante a noite também, caso você esteja acordado, recorde-se daquilo que ocorreu no item 5, mesmo que apenas por alguns instantes, e em seguida, agradeça novamente.

8. Sempre que aquilo que você pediu em oração realmente acontecer no plano material, não se esqueça de agradecer por isso. E continue fazendo suas orações com fé redobrada.

B. Se você vai fazer o pedido com a ajuda de um intermediário, de um santo protetor — independente de você visualizar ou não uma presença Divina — então proceda da seguinte maneira:

1. Idem ao item 1 do procedimento anterior.

2. Visualize o seu intermediário, o santo protetor ou Ser angelical com quem você já mantém um contato, ou que tem uma relação direta com o assunto que você irá tratar.

3. Reverencie sinceramente este Ser. Depois disso, peça-lhe que leve o seu pedido (que até esse momento você ainda não declarou em todos os detalhes) até a Divindade (a

quem você irá indicar de acordo com o título que ela possua). Peça ao seu intermediário para interceder por você – ou para quem quer que você deseja ajudar – no sentido de obter para você – ou para a outra pessoa – o que está precisando. **TENHA CERTEZA DE QUE AQUILO QUE VOCÊ ESTÁ PEDINDO SERÁ FEITO.**

4. Visualize o seu intermediário se dirigindo até a Divindade para fazer o seu pedido. Pode imaginá-lo andando, voando, enfim, da maneira que você desejar, contanto que o imagine indo até a Divindade. Se você tenciona visualizar a Divindade, então preste atenção para “ver” o seu intermediário levando o seu pedido. Esta parte do procedimento é extremamente potente.

5. Se você pretende visualizar sua Divindade, então, faça-o agora. De qualquer maneira, focalize sua atenção na Divindade, saudando-a e adorando-a diretamente.

6. Declare, de maneira clara e precisa, aquilo que você quer. Diga sem hesitação que aquilo é *necessário*. Não se preocupe se você ficar emocionado. Lembre-se também de dizer que o seu santo protetor (nome) está pedindo isso por você também.

7. Desvie um pouco a atenção da presença Divina e “veja” o seu intermediário voltando para você, alegre e radiante, com o seu pedido concedido. “Veja” o objeto sendo oferecido a você, ou “ouça” as palavras que lhe dirão, que aquilo que você quer será realizado. Aceite a graça e dê graças por ela.

8. Faça com que todas as imagens que você acaba de visualizar desapareçam devagar de sua mente.

9. Durante o dia, ou durante a noite, caso você esteja acordado, lembre-se daquilo que aconteceu no item 7, mesmo que seja apenas por alguns instantes, e depois renda graças.

10. Sempre que aquilo que você pediu em oração realmente acontecer no plano material, *não se esqueça de agradecer por isso*. E continue fazendo suas orações com fé redobrada, e não se esqueça do seu santo protetor.

No Caminho da Devoção, deve-se tomar muito cuidado com uma coisa. Seja o que for que você esteja pedindo por meio da oração, faça-o apenas por esse meio. Evidentemente, se você estiver doente, deve tomar todas as providências normais – médico, remédios, etc. – além de rezar para o seu restabelecimento. Se você quer passar num exame, não basta rezar. Com certeza, você deve estudar muito para isso.

O que estamos querendo dizer aqui é que, se você está buscando algo especial por meio de um procedimento devocional, como o que acabamos de delinear, você não deveria tentar obter “um seguro espiritual” – fora do sistema – para garantir o que você deseja. Ou seja, se você está rezando para Nossa Senhora, tentando obter algo de vital importância para você, não faça esse mesmo pedido para uma estrela cadente, por exemplo.

Você poderá explicar essa necessidade de cuidados, dizendo, tal como diziam as pessoas do Antigo Testamento, que seu Deus tem “ciúme”. Ou, se o conceito de ciúme não se enquadra com sua idéia de Divindade, pode-se explicá-la de outra maneira, que parece indicar, também, a razão de se utilizar meios materiais para obter aquilo que você deseja, e não atrapalhá-lo.

A sua ligação espiritual com o Poder Divino que você invocou, a sua identificação mental com aquele Poder, juntamente com o seu fervor, sua devoção e não de necessidade (e coisas materiais comuns como remédios, dinheiro, etc.) são “neutros” e poderão ser facilmente

utilizados pelo Poder Divino como parte do nível material daquele canal.

Entretanto, se você introduzir outros canais menores, particularmente do nível astral, em sua imagem visualizada, você poderá criar um vazamento no seu sistema, como por exemplo, fazendo um furo no canudinho que você bebe, ou pior ainda, provocando um furo no seu pneu. Nesse caso, você estaria voltando para a estaca zero.

Tente imaginar os vários aspectos da Divindade, a partir da descrição feita através dos tempos por parte dos devotos. Imagine as emoções e forma mental também vindas com o tempo e que formam a parte inferior do canal de força. Isso explica os santuários existentes em todas as partes do mundo e que permanecem, ao longo dos séculos, como centros de fé e de milagres.

Lembre-se sempre, por trás da sua visualização, da construção da sua imagem, estará sempre a realidade da Divindade para dar a ela sentido e validade; uma realidade muito maior que qualquer coisa terrena possa oferecer, uma força muito mais poderosa e repleta de amor que extrapola a nossa compreensão. Se pudermos aprender a pedir direito, com toda a confiança e tendo certeza de que aquilo que estamos querendo é exatamente o que estamos pedindo, então, não haverá limites para a abundância, para a fartura, tanto material como espiritual, com a qual seremos abençoados.

E

MANTENDO A BOA SAÚDE

Existe neste livro clara evidência do valor da Visualização Criativa para recuperar a saúde. A Visualização Criativa possui outro campo de utilização, que pode ser extremamente valioso a *todas as pessoas*, para a manutenção da saúde.

Boa alimentação, ar fresco, ginástica, tudo isso contribuiu para uma boa saúde. Muita gente confia em pelo menos um desses itens para conservá-la. Entretanto, uma outra necessidade que é provavelmente ainda mais valiosa do que qualquer alimentação bem equilibrada, do que uma vida saudável, exercícios e tudo mais, está ao alcance de todos, ou seja, obter o máximo possível do mental, do emocional e do físico.

Não precisamos apenas obter esses benefícios. Para que nossos corpos consigam realmente obter uso total deles, *precisamos primeiro saber que os possuímos*. E, mais importante ainda, nossa Mente Profunda precisa se conscientizar completamente deles.

A força da imaginação é tão grande, que em muitos casos fica difícil traçar uma linha divisória entre fazer uso total daquilo que temos e prosperar sem algo que não possuímos e que normalmente seria considerado essencial para esse sucesso. A questão surge quando vemos gente que sobrevive em circunstâncias que ninguém ousaria imaginar, e às vezes, eles sobrevivem sem qualquer dano visível físico ou emocional. O que fica claro ao analisarmos questões assim é que os sobreviventes *esperavam* sobreviver. Em tempos de racionamento de alimentos, como na guerra, houve muitos casos de grupos de pessoas que sobreviveram muito bem com esse mínimo de comida, *sem tornarem-se ansiosos ou preocupados* com a iminência da falta de alimentos, enquanto outras pessoas, com a mesma razão, quase morreram de fome.

Não estamos discutindo aqui a questão do jejum. Sabemos que, algumas pessoas, certamente sobreviveram a longos períodos de jejum total, enquanto outras que tentaram jejuar completamente acabaram por morrer mais depressa. O que queremos descobrir é a força que faz com que o corpo se satisfaça completamente com o *alimento ingerido*, independente da quantidade ou da qualidade, e o certo é que deveremos tentar encontrar esse fator na mente e não no corpo.

Nos dias de hoje, esse é um fator muito importante para uma vida sadia, pois, surpreendentemente, o problema da fome afeta tanto os que se alimentam excessivamente quanto os subnutridos.

Existem pessoas que se alimentam em excesso como consequência de stress ou ansiedade. Certamente, este não é um problema da mente consciente e para descobriremos sua causa devemos tentar entender os mecanismos da natureza emocional/ instintiva.

Desde o princípio dos tempos até o presente, a maior

causa da ansiedade do ser humano tem sido o medo da fome. O resultado direto desse medo (não apenas no homem mas em qualquer criatura viva) é visível e absolutamente previsível, pois sempre que existe bastante comida, existe também um forte impulso para ingeri-la o mais rápido possível. As mães vivem dizendo aos filhos pequenos: “Parece que enquanto vocês não vêem o fim dessas balas vocês não sossegam!”. Essa parece ser uma constatação a nível racional, mas, na realidade, é instintiva e profundamente ligada ao instinto básico de auto-preservação.

A nossa mente Profunda é capaz de coisas surpreendentes a nosso favor, mas ela é *sub-racional*. Ela opera completamente no nível instintivo do nosso ser. Ao ficarmos preocupados ou ansiosos com relação a alguma coisa – qualquer que ela seja – e se não deixarmos essa situação muito bem esclarecida para a Mente Profunda, corremos o risco de vê-la conectar essa emoção de ansiedade, de insegurança e de medo, ao medo primitivo da fome. Se isto ocorrer, imediatamente será acionada a nossa compulsão para comermos tudo o que pudermos naquele momento.

Por esse motivo é que o conselho dado aos que comem compulsivamente é exatamente o mesmo que lhes seria dado no caso de um racionamento de alimentos.

Com certeza, sempre que o peso excessivo estiver prejudicando a saúde de uma pessoa, ela precisará de orientação específica e especializada para poder perder esse peso sem demora. Da mesma maneira, todos precisam de uma dieta adequada para sua idade, altura, peso, sexo, atividade e estado de saúde e qualquer alteração no estado de saúde deve ser comunicada imediatamente ao médico. Porém, por trás de tudo isto, existe algo que somente você – e ninguém mais – pode fazer em seu benefício. Além da alimentação equilibrada, de medicamentos, quando for o caso,

de ginástica, ou qualquer outra coisa, você deve se assegurar de que sua Mente Profunda tem total conhecimento disso.

Qualquer que seja o seu problema com relação à comida, portanto, e mesmo se você não tem nenhum problema, aconselhamos adotar as seguintes sugestões:

Primeiramente, assegure-se de que você está se alimentando adequadamente, dentro do possível. *Não sofra por não ter aquilo que você imagina que seria melhor para você.* Decida que aquilo que você tem irá fazer-lhe bem. Tome essa decisão em conjunto com sua Mente Profunda, falando em voz alta, pausada e decididamente.

Para pessoas religiosas, dar graças antes e depois das refeições é um recurso excelente para acionar a Mente Profunda, desde que as palavras apropriadas sejam ditas para conduzir a mensagem eficientemente. A comida diante de si deve ser visualizada como um benefício do Poder generoso que nos guarda e sustenta. Ao aceitar o benefício, seremos sustentados tanto física como espiritualmente. Outra fórmula eficaz: a pessoa declara sua vontade de comer e beber e que o corpo seja fortalecido de forma a poder realizar a Grande Obra, ou seja, de fazer cumprir o destino da pessoa.

Coma devagar e decididamente. Se puder evitar, não leia ou assista televisão enquanto estiver comendo. À medida em que você mastigar a comida, pense na energia, na força e em todas as coisas boas que essa comida irá lhe dar. Aqui um cuidado, especialmente se você estiver com seu peso bem acima da tabela: NÃO deixe que sua aprovação para a comida se focalize no cheiro, no sabor ou mesmo na aparência da refeição.

Se você deseja fazer Visualização Criativa para aumentar ou melhorar o seu suprimento de alimentos, ou para qualquer outro item que você deseja, você tem duas

alternativas: (1) Fazer sua Visualização Criativa para aquela finalidade específica pelo menos uma hora antes da refeição, ou de preferência pela manhã, antes de qualquer outra atividade, ou (2) Definir sua refeição e, dando graças antes de comer, abençoá-la conforme a Técnica da Multiplicação (descrita nas páginas 172 e 173); durante a contemplação preliminar da comida, visualize-a incluindo tudo aquilo que você deseja. Depois, ao completar a Técnica da Multiplicação, fazer com que a Luz desapareça devagar e só então, comece a comer com vontade e total confiança naquilo que visualizou.

A Técnica da Multiplicação pode ser usada com eficiência em muitas circunstâncias, mas há muito tempo vem sendo associada à comida.

De vez em quando, focalize sua atenção para as conseqüências dessa boa refeição: vantagens no trabalho, boa saúde, aparência melhor, disposição para passeios, sono tranqüilo e um despertar alegre. Visualize seus músculos, seus nervos, seu cabelo, sua pele e seu sangue sendo completamente fortificados por essa comida.

Pense, em segredo, que no momento em que você terminar de comer sua porção de comida, você se sentirá satisfeito e bem alimentado.

Comer devagar tem duas finalidades. Conforme dizem os médicos, a comida se torna mais digestiva e mais satisfatória porque quando bem mastigada, acaba sendo melhor processada no estômago e porque, o processo de digestão tem início, de fato, com a ação da saliva na boca. Porém um outro, e também importante ângulo, é que comer devagar oferece à sua Mente Profunda uma oportunidade de acompanhar aquilo que você está fazendo, absorvendo a mensagem de que esta comida é realmente adequada, energizante e satisfatória.

No Capítulo 2 focalizamos o tópico do descanso e do relaxamento. Iremos acrescentar muito pouco aqui, porém é bom – *a qualquer momento* – ao descansar (mesmo que você não esteja fazendo o Relaxamento Criativo) verificar se todas as partes do seu corpo, inclusive cabeça e rosto, estão relaxadas.

Devemos mencionar agora alguma coisa sobre a insônia. Pior do que *a insônia propriamente dita é a preocupação com ela*. Como toda preocupação, esta representa uma grande perda de tempo, o qual deveria ser destinado a uma ação criativa.

A insônia crônica requer cuidados médicos, mas uma noite de sono que se perde ocasionalmente não deveria ser motivo de preocupação para ninguém. Além disso, se você não consegue dormir só irá prejudicá-lo tanto naquela noite, como no dia seguinte.

Se existe motivo físico ou mental que o impede de dormir, tente trabalhar isto primeiro. Se, por acaso, você teve uma idéia com relação ao trabalho do dia seguinte, é possível que você tenha medo de dormir antes de fixá-la na memória e, nesse caso, seria melhor levantar, tentar clarear os pensamentos, colocar suas idéias no papel, ou num gravador e depois retornar à outra questão: de pegar no sono.

Ao voltar para a cama, relaxe completamente, devagar, cumprindo todos os passos do exercício de relaxamento. *Agora, fique relaxado*. Evite qualquer pensamento que interfira nesse estado. A única coisa que você pode fazer, de vez em quando, é verificar se seus membros e tronco estão relaxados. Estabeleça a Respiração Rítmica (páginas 57, 58, 59 e 60) e respire profunda e cadenciadamente, tal como o faria se estivesse dormindo. *Tente enxergar-se dormindo*.

Com toda certeza, você cairá no sono e mesmo que

você não adormeça, sua noite será muito mais repousante do que se não tivesse feito esse exercício.

No caso de não poder dormir por causa de uma dor ou pode você não ter analgésicos ou ainda por não querer usá-los, o que fazer?

Simplesmente fingir que a dor não existe não é apenas difícil como também não nos parece ser uma boa idéia. A sua Mente Profunda conhece a verdade e talvez até consiga “reprimir” a dor, ou seja, sua experiência física, emocional e instintiva poderia suprimi-la em algum ponto para além da sua consciência, mas a liberaria num outro momento posterior, que talvez lhe fosse até mais inconveniente.

Até que uma dor passe, ou seja, aliviada, ela precisa ser “aceita”. Isso não implica em focalizar a atenção excessivamente nela, que pode, por isso, aumentar e tornar-se intolerável, enquanto que, pode-se conviver com uma dor se conseguirmos manter nossa atenção em outra coisa. Mas, NÃO diga à sua Mente Profunda que “você não tem dor nenhuma”, ou que “dor não existe”. Isso manteria sua atenção direcionada negativamente ao assunto que você quer evitar e perderia a confiança da sua Mente profunda, que sabe de sua tentativa de dizer-lhe algo contrário à sua própria experiência.

Portanto, novamente, sugerimos estabelecer a Respiração Rítmica e voltar sua atenção exclusivamente para o relaxamento detalhado. *Quando estiver se aproximando dos músculos da área dolorida, dê especial atenção para relaxar aquele ponto mais do que os outros.* No caso de um ferimento, inflamação ou nevralgia, visualize o campo como se já estivesse curado, cicatrizado e relaxado, tendo a causa da dor desaparecido. Uma boa imagem para muitas pessoas é visualizar as mãos gentis de uma pessoa massageando suavemente a região dolorida. Ao visualizar essa imagem, preste atenção não apenas em “ver” os dedos que o estão

tocando, como também “senti-los” procedendo à sua cura.

Mantenha a Respiração Rítmica, continue e relaxe todos os outros músculos. Permaneça relaxado o máximo que puder e depois repita o procedimento inteiro, inclusive a visualização. Provavelmente você cairá no sono e despertará muito melhor do que se tivesse se entupido de remédios. De qualquer maneira, você terá repousado profundamente, independente da dor que sentia antes.

A Mente Profunda é um dos mais belos instrumentos e auxiliares que uma pessoa pode ter. Entretanto, ela deve ser para você apenas um instrumento, um auxiliar, e jamais poderá ser seu mestre. Dotada de todos esses dons maravilhosos, a sua Mente Profunda – que é a parte inconsciente da sua natureza emocional/instintiva – faz parte do seu eu inferior e não pode nunca ser confundida com o seu Eu Superior (páginas 207, 208 e 209). Da mesma maneira que sua mente racional deve aprender a se conscientizar e a atender às solicitações do seu Eu Superior, sua Mente Profunda – que é parte do seu eu inferior – também deve ser seguida e conduzida pela mente racional. Se largada à própria sorte, sua Mente Profunda será incapaz de dirigir sua vida direito.

Percebemos como, por exemplo, você pode se preocupar com um carro novo ou com a promoção no emprego, ou mesmo com sua aparência física e sua Mente Profunda consegue mal interpretar totalmente a ansiedade e o apelo para que você coma mais enquanto ainda tem uma chance. Chegamos agora a outro exemplo de reação sub-racional que pode ser facilmente corrigida.

Existem, dentro de nossa natureza emocional/instintiva, duas motivações profundas: os instintos de fuga e de luta. A partir do instante em que algo nos ameaça ou nos machuca, imediatamente reagimos de acordo com aqueles instintos. Se

desejamos lutar contra ou fugir daquilo que nos causa dor ou medo dependerá de uma série de fatores, mas de início, e independente do que seja, os nervos ficam em estado de alerta extraordinário enquanto que os músculos se preparam para entrar em ação.

Supondo que a ameaça seja algo que não incite nem à luta nem à fuga, então, nesse caso, é provável que você acabe tendo uma terrível “dor-de-cabeça nervosa”. Supondo que você esteja sentindo uma dor física, a tensão muscular, na maioria dos casos, tende a piorar a situação. Na verdade, a tensão pode causar mais dor, pois os músculos tensos restringem a circulação do sangue que deveria ir até a região dolorida, sendo que uma das funções da circulação é levar embora todas as impurezas, reduzir a inflamação e alimentar os nervos e os tecidos.

Aqui, portanto, você deverá suprimir a ação da sua natureza emocional/instintiva, e com sua mente racional conduzir seu corpo através de um relaxamento progressivo. Ao mesmo tempo, você deve colocar sua Mente Profunda em ação. Você pode fazê-la, por meio da Visualização Criativa, produzir uma imagem que ative, por exemplo, as mãos de toque suave, resultados positivos em sua mente racional, que não teria condições de produzi-los sozinha.

Para muitas pessoas o ar puro atualmente é fundamental. Caso você more no campo ou à beira mar, suas condições serão excelentes. Entretanto, uma sessão de Respiração Rítmica dentro de casa (onde existem plantas que absorvem o dióxido de carbono que você expira e lhe dão o oxigênio que você inspira) é muito melhor para os pulmões do que uma corrida na praia ou na estrada.

A Visualização Criativa tem um papel muito importante na Respiração Rítmica, especialmente numa sessão de respiração destinada ao restabelecimento da saúde.

O ar, na temperatura da rua é uma boa mistura. Precisamos de muito oxigênio, mas não poluído; enquanto que a presença de uma pequena porcentagem de dióxido de carbono, e vapor em quantidade suficiente para facilitar os pulmões, pode manter nossa respiração dentro da normalidade. O ar tem outros ingredientes também e sua composição pode, na verdade, variar em quantidade e ainda assim preencher os requisitos necessários para o nosso organismo. A partir do momento em que você definir sua Respiração Rítmica com o melhor ar que puder encontrar, então a única coisa com a qual você deverá se preocupar será o processo principal que acontece no momento: quando o ar chega aos pulmões, o oxigênio é carregado para o sangue, que, por sua vez é conduzido pelo corpo para alimentação e renovação dos tecidos. Continuamente, o sangue recebe em troca do oxigênio, o ácido carbônico que os tecidos descartam e, tendo circulado de volta para os pulmões, purificando-se ao expelir o dióxido de carbono de volta para o ar, enquanto você está expirando.

Isto é apenas uma exemplificação, mas você precisa agora é de uma *imagem mental clara*, não de um estudo da fisiologia.

Então, facilmente – enquanto você respira – e especialmente quando você está fazendo sua Respiração Rítmica – você pode imaginar esse processo de renovação e sustentação da saúde e ação, “vendo” o oxigênio ser carregado delicadamente pelo sangue para todas as partes do seu corpo, e enquanto você expira, “vendo” o sangue carregar todas as impurezas dos pulmões expelindo-as todas.

Porém, você pode ir além do nível físico e pode fazer muito mais ainda por você.

Visualize a Luz do seu Eu Superior à sua volta, brilhante e cheia de vida.

Enquanto inspira, “sinta” essa Luz de maneira radiante, alegre e cheia de paz, sendo inspirada por você juntamente com o ar, sendo levada para os pulmões, para o sangue, para o coração e todas as outras partes do seu corpo, espalhando saúde, força e bênçãos. “Abençoe” também, pela vontade e pela imaginação, todas as partes do seu corpo que precisam de ajuda. Pratique enviando mais sangue e calor para mãos ou pés muito frios, por exemplo.

Quando estiver expirando, junto com o dióxido de carbono e outras impurezas materiais, “sinta” sair também todo o cansaço, pensamentos negativos, dúvidas, temores ou qualquer outra coisa que possa perturbá-lo. Na próxima inspiração, junto com o ar, traga para dentro de você novamente, alegria, paz, força e bênçãos, em conjunto com a radiante Luz espiritual.

Esta prática, você verá, não se limita à “imaginação”. O seu Eu Superior está realmente presente o tempo todo e a certeza de sua presença é toda Luz e todo Amor. Para receber suas bênçãos você só precisa estar consciente, só precisa se abrir confiando, desejando sentir aquela força e aquela alegria. A prática da Respiração Rítmica lhe oferece essa oportunidade.

Dessa maneira, o ar que você respira não é apenas um bem físico. Ele passa a ser um *símbolo poderoso* para lhe oferecer um bem espiritual ainda maior. As pessoas sempre usaram as coisas materiais desse modo para conduzir o verdadeiro poder espiritual do que as coisas físicas representam ou fazem. O sal, usado como anti-séptico espiritual, um anel, ou uma fita, representando a união espiritual. Uma faca, ou espada, representam uma separação; a água identifica a purificação espiritual e um novo começo. A Mente Profunda entende e aceita a linguagem dos signos. Portanto, juntamente com a purificação física, o poder

renovador do ar que você respira, você pode enviar a todas as partes do seu ser interior, *de uma forma que a Mente Profunda saiba e aceite*, as bênçãos, o amor e a vida do seu Eu Superior.

O exercício é outra ferramenta fundamental para manter e melhorar a saúde. Quase todo mundo necessita de algum tipo de exercício e com qualquer um, desde os mais simples até os mais complicados e cansativos, é possível melhorar o desempenho e aumentar as condições de saúde por meio da Visualização Criativa.

Para cada exercício que você incluir em sua rotina, é preciso que você saiba quais músculos serão afetados com ele e quais os resultados que você pretende obter com isso. Escolha um exercício e, *antes de fazê-lo*, pense sobre aquilo que ele faz e para que ele serve. Em seguida, visualize-se fazendo o exercício corretamente. Se quiser, faça isso com todos os exercícios que lhe sejam mais conhecidos. *Depois, faça-os* de verdade e de preferência diante de um espelho bem grande, para que durante a prática você renove a visualização de você em ação. Em pouco tempo, você observará uma melhora no seu desempenho e nas suas condições físicas.

Se você pratica natação, tênis, futebol ou qualquer outro esporte, pare e por alguns momentos, imagine-se fazendo todos os movimentos da sua prática. O aquecimento real é tão eficiente quanto o imaginário, pois este último requer a outra parte da coordenação mente/corpo. Você pode ir adiante, visualizando-se em todas as etapas do seu exercício. Isto, de maneira alguma, substituirá a prática física real, mas, com toda a certeza, irá suplementá-la de maneira muito eficaz.

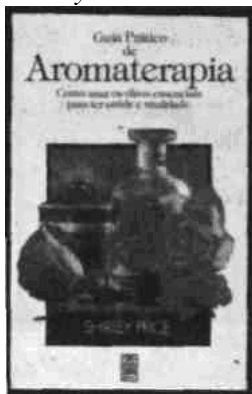
E se, na sua modalidade, você encontrar um adversário que também pratique Visualização Criativa? Então, será uma

experiência maravilhosa para ambos, que estarão no melhor de sua forma!

LEIA TAMBÉM

Guia Prático de Aromaterapia

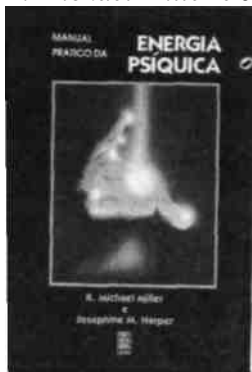
Shirley Price



Um livro totalmente ilustrado que mescla noções de taoísmo, medicina e massagem oriental para oferecer uma forma agradável e séria da arte de viver.

Manual Prático da Energia Psíquica

R. Michael Miller e Josephine M. Harper



Um livro que mostra que qualquer talento humano precisa ser treinado e cultivado e que o mesmo ocorre com nossas habilidades psíquicas. Saiba como interpretar suas premonições e fazer com que seus poderes psíquicos lhe tragam benefícios.

O Tempo É Uma Ilusão

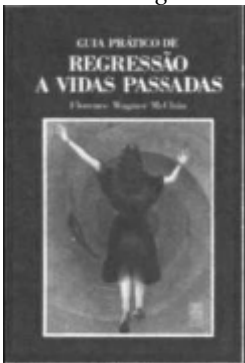
Chris Griscom



Primeiro livro da autora que se tornou mundialmente conhecida através dos livros de Shirley MacLaine, uma de suas clientes. Conheça sua técnica revolucionária e aprenda a contatar seu próprio Eu Superior.

Guia Prático de Regressão a Vidas Passadas

Florence Wagner McClain



Quanto maiores forem os conhecimentos e a compreensão sobre experiências já vividas, mais perto estaremos da verdadeira liberdade e do antigo ensinamento: “Conheça-te a ti mesmo”. Saiba porquê a frase “O que fizemos ontem influenciou o hoje. O que fazemos hoje influenciará o amanhã.” é verdadeira.

O Poder Infinito dos Cristais

Catherine Bowman



As pessoas estão começando a buscar respostas para suas vidas, sobre a complexidade da vida e sobre o porquê nossa civilização ter se degenerado numa massa de contradições. Esse livro é dirigido especialmente às pessoas que buscam o desenvolvimento pessoal através da meditação e tratamento com cristais.

O Poder Mágico das Cores

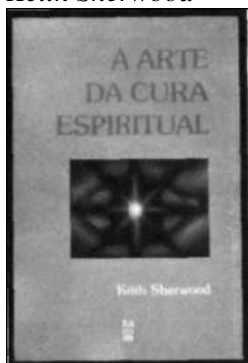
Raymond Buckland



Desde o começo dos tempos as cores foram dotadas de magia. Esse livro é o método mais simples de conhecimento sobre a aplicação das cores nos campos psíquico e espiritual. Saiba como nossos corpos selecionam a luz solar e as vibrações das cores que são necessárias para nosso equilíbrio orgânico.

A Arte da Cura Espiritual

Keith Sherwood



Com este livro você terá a oportunidade de conhecer e penetrar em sua própria fonte de energia e de saber como usá-la em seu benefício ou tornar-se um canal de cura para outras pessoas.

Através de técnicas e exemplos detalhados, você aprenderá também a desenvolver sua força e poder espirituais, mantendo-se em harmonia com o Eu Superior.

A Magia da Sobrevivência

Richard Maynard



Ele está completamente só. Sua mente e seu diário são os seus principais meios de sobrevivência.

Compartilhe com ele as angústias, as desesperanças, os sonhos e a imensa vontade de viver.

Guia Prático da Projeção Astral

Melita Denning e Osborn Phillips



Saiba como usar a antiga técnica de ausência corporal, que é uma faculdade natural da psique humana.

Beneficie-se com a prática da Projeção Astral com relação à saúde física e emocional e disciplina mental.

O livro mostra passo a passo como você pode alcançar o Mundo Astral.

Êxtase, Chave da Dimensão Espiritual

Chris Griscom



Este livro aborda o trabalho de cura que a autora faz com o corpo emocional de cada pessoa. Ensina o leitor a ativar sua vibração para que a alma ou o Eu Superior, como Chris a chama, possa habitar novamente a essência dos seres humanos.

Guia Prático de Interpretação Astrológica

Grant Lewi

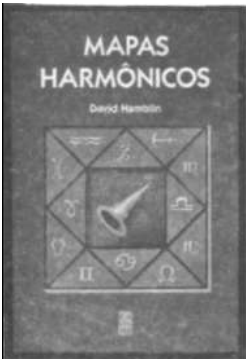


Através deste manual você vai aprender a fazer e interpretar o seu próprio horóscopo de uma maneira fácil, rápida e agradável.

Descubra as influências que o Sol, a Lua e os planetas exercem sobre você e a importância da astrologia natal.

Mapas Harmônicos

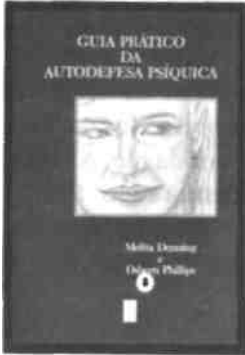
David Hamblin



O autor neste livro difunde uma nova dimensão da Astrologia – a interpretação dos Mapas Harmônicos, que revela novos aspectos e perspectivas a partir dos mapas tradicionais já existentes.

Guia Prático da Autodefesa Psíquica

Melita Denning e Osborn Phillips



Este manual mostrará a você como desenvolver a autoproteção através da meditação e do direcionamento da energia latente. Influenciará beneficemente sua vida, elucidando-lhe os mistérios do mundo espiritual, tornando a autodefesa uma ação constante na vida diária.

Além da Hipnose

William H. Hewitt



Este livro apresenta-lhe o caminho do autoconhecimento e desenvolvimento interior, capacitando-o a expandir-se para além do mundo físico.

Aprenda a programar o seu futuro, e faça-o de modo que sua vida se torne positiva, efetiva e saudável.

Nu, Com a Mão no Bolso:
Uma Visão Liberal
João Mellão Neto



Este livro traz a coletânea dos melhores artigos do jornalista João Mellão Neto publicados no jornal *O Estado de S. Paulo* sobre a sociedade econômica, política e social do nosso país. Com um texto fluente e acessível, o autor chama sua atenção para questões essenciais sobre a situação atual.

AVENTURA

Cidades Perdidas e Antigos Mistérios da América do Sul

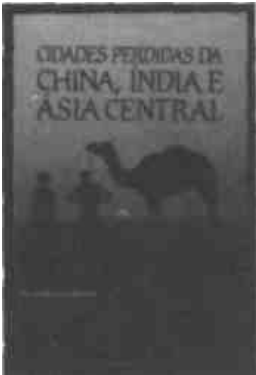
David H. Childress



Se você tem um espírito aventureiro, não perca a oportunidade de viajar com David por todas as cidades perdidas da América do Sul. Conheça os antigos mistérios da civilização inca, a cidade perdida de Akakor que provavelmente encontra-se no Brasil, cidades de pedra no meio da selva e muito mais, tudo acompanhado de ilustração e mapas.

Cidades Perdidas da China, Índia e Ásia Central

David H. Childress



Esse livro leva o leitor a viver aventuras fantásticas por velhos mundos e lugares remotos na busca de cidade perdidas e antigos mistérios tais como o túmulo de Jesus Cristo na Índia, as inúmeras arcas encontradas no Monte Ararat, os mosteiros esquecidos do Nepal e do Tibete cercado de montanhas geladas e muitos outros lugares incríveis.

Cidades Perdidas da Antiga Lemúria e Pacífico

David H. Childress



Viaje com David para mais uma aventura em busca do verdadeiro e misterioso pas-sado do homem, que pode ser descoberto na Lemúria ou “Mu”, uma civilização que guarda os grandes mistérios da humani-dade. Passeie pela Ilha de Páscoa, des-vende os mistérios das ilhas Marianas e vá com o autor em busca de tesouros perdidos.

Melita Denning e Osborn Phillips, também autores de Guia Prático da Projeção Astral e Manual Prático de Autodefesa Psíquica, trazem uma nova abordagem sobre o desenvolvimento da força mental criativa, que é uma característica inata de qualquer ser humano.

Geralmente as pessoas têm consciência dessa capacidade, mas não sabem como utilizá-la de forma correta, a ponto de realmente se beneficiarem. Este livro mostra como usar o “Poder do Sucesso”.

A Visualização Criativa é aquilo que diferencia o ser humano das outras formas de vida, fazendo com que tenha a capacidade de administrar seu próprio destino.