

**Encontre a liberdade
para ter a vida
que sempre quis
e aceite que são
as suas escolhas que
definem a realidade
que está a viver.**

Annie Marquier

O poder de escolher

«De todos os livros de desenvolvimento pessoal que já li,
este é de longe o melhor!» **Amazon**

Encontre a liberdade
para ter a vida
que sempre quis
e aceite que são
as **suas escolhas** que
definem a realidade
que está a viver.

Annie Marquier

O poder de escolher

«De todos os livros de desenvolvimento pessoal que já li,
este é de longe o melhor!» **Amazon**

alma
livros

ANNIE MARQUIER

O PODER
DE ESCOLHER

Tradução de
Francisco Silva Pereira

alma
das
livros

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostava de agradecer a todas as pessoas que, durante muitos anos, participaram nos meus *workshops*. Graças à força da intenção, inteligência, abertura, do humor e confiança na vida, mostraram-me que o ser humano, se assim o desejar, tem o poder de escolher e de criar a sua própria vida. Elas foram para mim, e ainda são, uma profunda fonte de inspiração.

Também quero agradecer a Réjeanne Nault pela meticulosa releitura do manuscrito, bem como a Julie Nantel por se encarregar das correções finais.

Desejo expressar a minha gratidão a Marie Muyard e Christiane Houde pelos comentários sobre o texto, pelas judiciosas sugestões e pelo precioso e alegre apoio no decurso da redação do livro.

Agradeço à minha filha pela qualidade da sua presença e pelo exemplo que diariamente me dá da força de criarmos a nossa própria vida. Obrigada àqueles que me guiaram a partir do interior.

*Para os meus pais,
como reconhecimento por tudo o que me ensinaram
através da grandeza da sua simplicidade e
capacidade de amar e servir.*

PREFÁCIO

Alguns títulos prendem de imediato a atenção de um potencial leitor por causa da originalidade e da onda de choque que enviam através do seu ser. Para mim, é o caso de *O Poder de Escolher*, aqui magistralmente apresentado por Annie Marquier.

Entre as diversas prerrogativas que nos são concedidas pela força que nos guia, existe algo mais precioso do que este poder de escolha? Não será uma expressão da sua própria liberdade no nosso interior? Com efeito, este poder aumenta a nossa responsabilidade perante o mundo, à medida que este evolui rumo a um futuro que será de certeza melhor, desde que o maior número possível de pessoas dê os passos necessários para aprender a arte de escolher que envolve o total despertar da consciência que existe dentro de nós.

Isto exige a nossa envolvência, uma tarefa que qualquer pessoa de boa vontade pode executar. Significa trabalhar as emoções e os pensamentos, o descondicionamento e a transformação dos padrões negativos da vida emocional em padrões construtivos e, em última instância – por que não? –, um estado de contentamento.

Trata-se de mudarmos o estado de espírito, libertarmo-nos dos vínculos de nos armarmos em vítima,¹ superarmos os efeitos da «vitimite», um muito apropriado neologismo aqui utilizado para descrever o «guião» negativo que de alguma forma afeta cada um de nós. A partir do momento em que aprendermos a escolher os pensamentos que nos levam a sentir e a agir, ainda será possível sentirmo-nos vítimas? Como podemos ser vítimas, ou vermo-nos como tal, quando tomamos consciência de que «sempre fomos os criadores do nosso caminho»?

Os professores, educadores e terapeutas verdadeiramente eficazes são aqueles que ultrapassaram com sucesso as fases difíceis da vida e alcançaram o domínio – por si próprios ou, ocasionalmente, com a ajuda de um mestre. É o caso de Annie Marquier, que, através da orientação desta força interior que inspira o seu trabalho, fundou um centro de crescimento pessoal onde os participantes aprendem a desvincular-se dos excessos do personalismo, a dissolver o papel do ego como obstáculo à transcendência enquanto permitem que ele se torne suficientemente forte e consciente para perceber que, ao nível do absoluto, não era mais do que uma invenção onírica da sua própria imaginação.

Esperemos que este livro inspire o maior número possível de pessoas, para

assim libertar o nosso planeta da asfixia gradual que lhe infligimos e permitir-lhe que recupere um estado mais natural de paz e liberdade.

*Pierre Weil*²

*Universidade Holística Internacional da Paz
Brasília*

¹ *Victimhood*, na versão inglesa. Não existindo na nossa língua uma correspondência exata para este termo, mas, tendo em conta que na versão francesa (a primeira a ser publicada) a expressão utilizada é *état de victime*, optou-se por usar «estado de vítima» como tradução, recorrendo à opção «vitimismo» apenas quando a construção não permite a primeira escolha. (*N. do T.*)

² Pierre Weil, doutor em psicologia pela Universidade de Paris, é o diretor honorário da Association Française du Transpersonnel e professor da Universidade Federal de Belo Horizonte, no Brasil. É presidente da Cidade da Paz e cofundador da Universidade Holística Internacional de Brasília. É também cofundador da Holos-International, uma associação holística internacional.

PRÓLOGO

Este livro tem como objetivo dar a todos algumas ferramentas de consciência que lhes permitam recuperar o seu próprio poder e a liberdade.

Quando, há muito tempo, nos perdemos no processo de involução, também perdemos o poder, perdemos o contacto com a nossa verdadeira origem, e, por isso, esquecemos que éramos os responsáveis pela criação do jogo que decidimos jogar. Agora, somos como crianças que inventaram um jogo e se esqueceram de que foram elas que lhe definiram as regras. Começaram então a sofrer, sentindo-se aprisionadas por essas regras que distorceram e deixaram de entender à medida que as perderam de vista. Julgam-se cada vez mais vítimas de um jogo que já não é delas, que parece surgir sabe-se lá de onde e perdeu a graça.

Nós, seres humanos, no estado normal de consciência, à partida, encontramos-nos nesta situação. Esquecemo-nos de que iniciámos, há biliões de anos, um jogo com regras bem definidas, firmes e exatas, envolvendo o esquecimento temporário da essência divina da nossa natureza, e também que somos criadores. Trata-se apenas de uma situação temporária, visto que a viagem global através da involução e evolução da consciência nos levará naturalmente, a dado momento, desse estado de esquecimento de regresso à redescoberta. Chegámos a um ponto muito interessante na evolução da humanidade, no qual começámos a procurar uma recuperação consciente desse segredo há muito perdido: ou seja, que sempre fomos os criadores da nossa viagem, mas nos esquecemos desse facto, talvez apenas pela emoção do jogo ou a troca de um envolvimento mais profundo no jogo.

O processo criativo em si é demasiado complexo, e autores como Alice Bailey ou Hélène Blavatsky deixam-nos maravilhados ao levar-nos a contemplar a imensa complexidade deste universo. No entanto, o princípio envolvido neste processo é acessível à consciência humana contemporânea, e pretendemos aqui explorá-lo. Como tal, apresentaremos algumas explicações, para que seja mais fácil compreendê-lo e aceitá-lo ao nível mental. Obviamente, trata-se apenas de uma primeira abordagem, mas abrirá o caminho para algumas aplicações práticas que terão um enorme impacto ao causar transformações positivas na qualidade do nosso quotidiano, dos relacionamentos e do mundo em que vivemos.

Mais tarde, este tema será o enfoque de numerosos estudos e tornar-se-á simplesmente outra área de investigação científica, sempre que a ciência já

não estiver limitada a lidar com o plano material e se mostrar pronta para ser utilizada na descrição e no domínio de fenómenos em mundos que existem em planos vibracionais superiores. Esses tempos aproximam-se rapidamente.

As forças postas em marcha pelos pensadores – os cientistas do mundo, os homens religiosos verdadeiramente avançados (...), os antigos filósofos e os que trabalharam noutros campos do pensamento humano – estão a afetar de forma gradual e constante os corpos mais subtis da humanidade e a conduzi-los a um ponto em que estes começam a aperceber-se de três coisas:

a. da realidade dos mundos invisíveis.

b. do incrível poder do pensamento.

c. da necessidade de conhecimento científico a respeito destes dois temas.³

Mas assim como somos capazes de usar a eletricidade no dia a dia, embora os cientistas ainda não tenham conseguido explicar a sua natureza exata, utilizaremos o conhecimento prático que adquirimos sobre certos mecanismos de pensamento para melhorar a qualidade da nossa experiência de vida. Com efeito, não tenho aqui como propósito construir novas teorias filosóficas (uma empresa potencialmente interessante noutras circunstâncias), mas sim oferecer alguns meios a fim de alcançar o domínio dos mecanismos mentais, que terão um impacto direto e real na qualidade da nossa vida quotidiana.

O conceito de responsabilidade-atração-criação foi surgindo aos poucos na minha mente como resultado das perguntas que eu tinha a respeito da vida desde a infância. Nasci numa família feliz, em que existia uma grande partilha de amor, alegria e calor humano. Isto no contexto da França dos meados da II Guerra Mundial. Dei por mim simultaneamente confrontada com dois aspetos da vida: de um lado, havia ternura, carinho, calor e alegria no seio da minha família; enquanto, do outro, lá fora, existiam horror, sofrimento, campos de concentração, tortura, perigo, medo e violência. Por que era o mundo assim? Porquê todo aquele sofrimento, quando o ser humano tinha, ao mesmo tempo, tanta capacidade para ser feliz?

Com estas perguntas a fermentar dentro de mim, comecei a examinar o mundo e a tentar descobrir por que motivo, e como é que, as coisas funcionavam assim. Isto porque, se encontrássemos as respostas, poderíamos ser capazes de gerar mais felicidade e paz neste mundo, e menos sofrimento. Esta tem sido a minha busca ao longo da vida, a um nível mais ou menos consciente consoante a época, e o fio condutor da minha busca interior.

Compreender a vida, não só segundo a mente, mas através do coração, de todo o meu ser, de modo a compreendê-la para que a pudesse desfrutar, brincar e dançar com ela com poder e liberdade totais: tal era, e ainda é, a sede que se acumulava dentro de mim. Através do meu trabalho, apercebi-me de que a mesma sede também é o motor de todo e qualquer ser humano.

A minha parte intuitiva podia sentir que existia ordem algures neste universo, mas a parte mental, treinada como na disciplina rigorosa da matemática, precisava de uma compreensão mais clara.

Neste trabalho, tentei usar uma abordagem, em certo sentido, semelhante à da ciência, ou seja, definir bem algumas hipóteses iniciais e, em seguida, analisar os resultados. Obviamente, como ponto de partida, evitei hipóteses fantasiosas e concentrei-me nas que foram testadas ao longo de séculos de estudos esotéricos e filosóficos, e usadas pela maioria dos professores de sabedoria das grandes tradições do mundo, independentemente da sua origem.

Se este livro for ao encontro de alguma verdade previamente percebida pelo leitor, então, está tudo bem. Mas se ele não despertar nenhuma verdade no interior do leitor, ponha-o de parte, e tudo estará bem também.

Escrevi-o como uma humilde contribuição para o imenso esforço que a humanidade faz para encontrar o seu caminho e sair da ignorância e da inconsciência, do sofrimento e da dor, e redescobrir a paz, a alegria e a liberdade, que são suas por direito. Esta obra pretende ser uma canção sobre a grandeza da nossa humanidade, ao reconhecermos o caminho de sofrimento que tal acarreta; sobre o poder de sermos humanos, ao reconhecermos as limitações momentâneas; sobre a capacidade de amar que nos é inerente, ao reconhecermos a luz que brilha no seio de todos nós; e sobre a liberdade suprema que é nossa por sermos humanos.

Que possa trazer uma maior certeza no que respeita à coesão, perfeição e inteligência manifestadas no universo, bem como mais paz, amor e compaixão por nós mesmos e por cada um dos nossos companheiros de viagem enquanto caminhamos rumo à manifestação suprema do nosso ser.

Eu estava preso numa concha.

Acreditava que não tinha o poder de mudar a minha vida.

Então,

deparei-me com a profundidade do mar,

a beleza do céu,

a liberdade dos pássaros,

o poder do vento,

*a leveza das nuvens,
a luz do sol,
e senti que era
tudo isso.*

*Eu era tão profundo como o mar,
tão belo como o céu,
tão livre como os pássaros,
tão poderoso como o vento,
tão leve como as nuvens,
tão radioso como o sol,
e então decidi tornar-me novamente o meu verdadeiro eu.*

³Alice A. Bailey, *A Treatise on White Magic*, Lucis Publishing Company, p. 134.

INTRODUÇÃO

Nestes tempos em que a consciência procura novos caminhos, em que cada um de nós busca uma melhor compreensão de si mesmo e do mundo que nos rodeia, surge um grande número de novos conceitos e «paradigmas». Alguns deles não são tão novos como parecem à primeira vista, outros assemelham-se de tal modo a antigas formas de pensamento que se torna difícil determinar qual a sua novidade e o respetivo significado.

Com o intuito de esclarecer aquilo a que nos referimos como paradigma, usaremos a definição sugerida por Marilyn Ferguson no seu livro *Children of Aquarius*: «Um paradigma é uma estrutura de pensamento (da palavra grega *paradeigma*, exemplo); é uma espécie de estrutura intelectual que facilita a nossa compreensão e explicação de certos aspetos da realidade.» No decorrer deste trabalho, também utilizaremos diversas expressões equivalentes (como contexto de pensamento, conceito, princípio, ponto de vista, modo de perceber as coisas, etc.).

Ao longo da história humana, nenhuma mudança de paradigma foi integrada de imediato na consciência coletiva. Pelo contrário, a aparição de novos paradigmas é um processo lento, que muitas vezes suscita forte resistência no primeiro instante, e sujeito à exigência temporal envolvida no sistema de evolução e integração da consciência humana.

Por várias razões, o novo paradigma da responsabilidade-atração-criação aqui apresentado deve ser examinado cuidadosamente.

Por um lado, o termo «responsabilidade» é antigo, desde logo carregado de significado. No dicionário, responsabilidade é definida do seguinte modo: «A obrigação de responder pelas próprias ações ou pelas de outrem, ou por um objeto confiado ao nosso cuidado...» Este não é o significado com o qual o termo será aqui utilizado, e devemos ser prudentes na redefinição do novo paradigma, o novo conceito expresso nesta associação de palavras, visto que o seu significado está longe de óbvio. Sem dúvida, uma nova palavra, ou palavras, será encontrada para expressar o novo conceito quando ele estiver razoavelmente integrado na consciência coletiva. Por enquanto, temos de recorrer a um vocabulário desatualizado, pertencente a uma consciência mental limitada, para descrever algo que se situa um pouco além desse nível de consciência. É assim que, muitas vezes, a linguagem evolui.

Por outro lado, em virtude das suas aparentes novidade, complexidade e subtileza, este paradigma pode não ser imediatamente compreendido e

integrado. Será necessária uma grande dose de raciocínio, observação e experiência.

No entanto, ele está de algum modo a surgir um pouco por toda a parte e, à medida que vai ganhando terreno, é muitas vezes apresentado e entendido de forma simplista, incompleta e distorcida, a ponto de o produto final dificilmente ser coerente aos olhos de qualquer pessoa cuja abordagem – na tentativa de adquirir uma melhor compreensão de como o mundo funciona – envolva algum grau de rigor intelectual. Assim, ao invés de apresentar uma definição rápida e simplista deste conceito, o nosso propósito será o de descrever diferentes pontos de vista segundo os quais seja possível a sintonia, permitindo um processo mais direto e pessoal de deliberação e compreensão. Por outras palavras, não apresentamos nada em que o leitor deva acreditar, pois qualquer crença pode dificultar o desenvolvimento de um conhecimento genuíno. Oferecemos sim algo em que pensar, uma oportunidade para alargar a consciência.

Como conclusão, não será fácil compreender e integrar este novo princípio de responsabilidade, dado que tal implicará sair do «caminho batido» dos pensamentos e conceitos habituais. Todavia, para quem conseguir fazer isto, a recompensa será uma nova dimensão de abertura e liberdade, e uma ligação mais direta ao poder do nosso próprio ser. Trata-se de um jogo que vale bem a pena jogar, pelo menos por aqueles que estejam interessados neste resultado.

Visto que o nosso estudo deste novo paradigma envolverá a descrição de certos mecanismos mentais, começaremos a primeira secção com uma visão geral de um modelo estrutural que representa o modo como funcionamos enquanto humanos. Descrito em termos gerais, pode ser frequentemente encontrado numa variedade de estudos da estrutura humana nos quais a abordagem utilizada transcende uma perspectiva estritamente materialista. Introduzido este modelo, tornar-se-á mais fácil compreender algumas das informações apresentadas mais à frente.

Antes de entrarmos nos diversos aspetos deste paradigma, veremos também o que significa um «contexto de pensamento». Descreveremos uma das formas de funcionamento dos nossos sistemas mentais. Veremos por que motivo e de que modo as mudanças de paradigma são um componente indispensável na evolução da consciência humana, bem como a razão pela qual estas alterações não são fáceis de aceitar a princípio.

No decurso da primeira secção, também abordaremos um paradigma muito difundido que afeta a nossa cultura, ou seja, o da vítima, e observaremos as

vantagens e desvantagens. Na segunda secção, analisaremos os diversos aspetos do paradigma da responsabilidade-atração-criação, juntamente com as implicações ao nível do comportamento humano.

Para facilitar a fluidez desta apresentação, o termo «responsabilidade» (o princípio da responsabilidade) será muitas vezes utilizado como forma abreviada da expressão «responsabilidade-atração-criação».

PRIMEIRA PARTE

**A COMPOSIÇÃO ESTRUTURAL
DE UM SER HUMANO**

O PARADIGMA DA VÍTIMA

Capítulo Um

AQUILO DE QUE SOMOS FEITOS: UM MODELO ESTRUTURAL

Assim que se apercebe da Presença, o homem é livre e perfeito. Antes de se aperceber da Presença, ele também é livre e perfeito – apenas ainda não o sabe.

Jean Bouchart d'Orval

Para facilitar a compreensão do conceito de responsabilidade, ser-nos-á útil partir de uma descrição, ou modelo estrutural, daquilo que constitui um ser humano.

Tenhamos em mente que um modelo é semelhante a um quadro de referência, ou descrição da realidade, que não deve ser confundido com a realidade. Os cientistas estão familiarizados com este processo que, no campo da investigação científica, nos conduz naturalmente de uma descoberta a outra.

Durante muitos anos, a lei universal da gravidade foi explicada segundo Newton: isto levou-nos a determinado nível de compreensão e domínio no que respeita ao universo. Permitiu-nos aprofundar o conhecimento e a experiência, até que as suas limitações se evidenciaram. Em seguida, adotámos a teoria de Einstein: este modelo mais amplo trouxe-nos maior compreensão e domínio. Mas a descrição definitiva ainda se encontra muito distante. Com efeito, nos últimos anos, abordagens científicas diferentes levaram a novas descobertas, alargando o alcance da teoria de Einstein. Cada modelo foi útil na altura. Frequentemente, aqueles que agora vemos como modelos desatualizados eram, na realidade, componentes específicos do modelo mais amplo. Por seu intermédio, lançámos alguma luz sobre uma parte da realidade e usámo-los como plataformas eficazes a partir das quais o nosso conhecimento e experiência, em determinado ponto da evolução da

humanidade, puderam aumentar ainda mais.

Isto também é passível de ser aplicado ao campo do conhecimento psicológico e espiritual. Podemos usar um modelo desde que nos permita refletir, desenvolver o nosso conhecimento e a nossa investigação, aprofundar a compreensão do universo neste momento, cientes de que se trata apenas de uma forma de descrever a realidade, de perceber as coisas, e que chegará um momento em que certamente seremos capazes de alargar e melhorar esta percepção. Podemos até passar para um modelo bastante diferente, cada passo aproximando-nos mais da realidade suprema que agora nos escapa. Como diria um dos meus professores: «Ninguém progride do erro para a verdade: passamos sempre de uma verdade menor para uma maior.»

Posto isto, utilizaremos um modelo com flexibilidade e amplitude suficientes para que seja facilmente aceite pela maioria das pessoas, enquanto continua a constituir uma ajuda eficaz na promoção da nossa compreensão do conceito de responsabilidade-atração-criação, que é o nosso tema principal.

Vamos considerar *que o Homem é formado por um ser interior* (ao qual foram atribuídos vários nomes, consoante a cultura e tradição: Alma, Centro, Anjo Solar, Cristo interior, Fonte, Eu superior, Consciência superior, Guia interno, o Ego (com E maiúsculo). Além disso, consideraremos que este ser interior é *dotado de um veículo de manifestação* (normalmente referido como «personalidade» ou ego): este veículo é composto por três corpos – mental, emocional e físico – que lhe permitem manifestar-se no mundo da matéria.

Assim, referir-nos-emos a *este ser interior* como o Eu, mas é claro que o nome em si não é importante. O que estamos a fazer é a escolher um nome para comunicarmos a respeito deste tema. Tal ser interior, feito de matéria (ou consciência) energizada a um nível vibracional muito elevado, *precisa de um veículo para manifestar a sua vontade no mundo físico*. Do ponto de vista da consciência humana comum, *é considerado perfeito em si mesmo*, ou seja, todo ele é luz, amor, inteligência, consciência, poder, etc. É isto que está implícito quando dizemos que este ser é de natureza «divina». Consideramo-la a essência de quem e do que somos.

Todavia, por mais perfeitos que sejamos, não parecemos manifestar muita dessa perfeição no quotidiano. Porquê? Não que a nossa essência não seja perfeita, mas porque o veículo de manifestação ainda não se encontra totalmente em sincronia. Como ilustração, a imagem seguinte pode ser útil.

Comparemos o nosso Eu com um maravilhoso pianista, extremamente talentoso e brilhante. No entanto, apesar do seu génio, se ele apenas tivesse

acesso a uma velha pianola, mal montada e desafinada, com cordas e teclas em falta, com cola a obstruir o teclado e propensa a, de vez em quando, começar a tocar música pré-programada à revelia do que o pianista pretendesse, este último não seria capaz de criar qualquer música bela neste mundo físico. Para que tal aconteça, o que é necessário não é mudar a essência do pianista, mas sim elevar o piano ao nível de um piano de concerto. É assim a natureza do trabalho que temos de fazer quanto à personalidade: ou seja, concluir a construção da mesma, reafiná-la, desprogramá-la, harmonizá-la e libertarmos das suas limitações para que o nosso Eu expresse a sua canção de beleza, paz, amor e liberdade no mundo físico.

Somos essencialmente perfeitos e apenas temos bloqueios e deficiências no nosso veículo que, de momento, nos impedem de manifestar a perfeição.

Em suma, a nossa hipótese subjacente pode ser resumida da seguinte forma: temos um corpo físico, mas não somos este corpo; experienciamos emoções, mas não somos estas emoções; temos pensamentos, mas não somos estes pensamentos. O que somos, em essência, é um ser, ou consciência, dotado de todos estes instrumentos e que tem de alcançar o seu domínio.

Aprender a dominar este veículo pode ser comparado com um processo de alteração daquilo com que a consciência se identifica. Durante muito tempo, a nossa consciência identificou-se com o corpo físico para aperfeiçoar o seu funcionamento. Muitos de nós ainda nos identificamos com as emoções e sobretudo com os pensamentos. A mestria, ou domínio, surgirá como resultado de um deslocamento de consciência, quando nos distanciarmos do veículo de manifestação e começarmos a identificar-nos com a essência de quem somos, ou seja, o Eu. A partir daí, em vez de ser drenada pelo veículo, a maior parte da energia fica disponível para o nosso Eu. Este utiliza então o veículo (o corpo físico, as emoções e os pensamentos) para manifestar em termos concretos todas as suas qualidades no mundo físico.

O modelo é facilmente identificável numa analogia simples e conhecida, que remonta a diversas tradições orientais. Como qualquer analogia, tem limitações, mas far-lhe-emos referência de vez em quando, visto que nos permitirá discutir certos aspetos do funcionamento humano de forma mais clara e gráfica.

Nesta analogia, o ser humano é comparado com um conjunto de componentes que inclui uma carruagem, um cavalo que puxa a carruagem, um cocheiro que controla o cavalo e o Amo sentado na carruagem, atrás do cocheiro. Este conjunto segue por um caminho.

A carruagem reflete o corpo físico, o cavalo simboliza o corpo emocional, o cocheiro corresponde ao corpo mental e o Amo exprime o Eu. O caminho representa a longa viagem do Eu ao longo do mundo da matéria, um mundo que ele tem de experienciar e, por fim, dominar.

Para prosseguir o caminho, precisamos de uma carruagem em boas condições, ou seja, um corpo físico saudável e, em particular, um cérebro e um sistema nervoso que funcionem na máxima capacidade física.

Também necessitamos de um bom cavalo: quanto mais forte e potente o cavalo, mais rápido será o ritmo do progresso e maior a diversão ao longo do caminho. Isto significa ter uma constituição emocional forte e potente. Todavia, é aqui que começa o problema. Se o cavalo é de facto bastante potente, mas não é bem orientado, pode perder o controlo e começar a galopar de forma inapropriada. Nessas ocasiões, acabamos geralmente na vala da berma com uma carruagem (o corpo físico) muitas vezes danificada. É o que acontece quando a nossa vida é governada apenas pelas emoções. No entanto, precisamos do cavalo: como tal, a natureza deu-nos um cocheiro, que deve ser tecnicamente capaz de orientar o cavalo com inteligência e usar com sabedoria a sua considerável potência. O objetivo do cavalo (as emoções) é, portanto, o de fornecer a energia que nos leva em frente no mundo material. A tarefa do cocheiro (a mente) é usar a energia com sabedoria. Para cumprir a tarefa, tem de conseguir ouvir as instruções do Eu (o Amo sentado no interior da carruagem) e obedecer-lhe de bom grado.

Isto quer dizer que, para a parte mental poder cumprir o objetivo pretendido, ela tem de, antes de tudo, desenvolver a capacidade de manter uma ligação direta e consciente com o Eu (através do que se chama intuição no sentido mais elevado), de modo a seguir as suas instruções. Em segundo lugar, tem de conhecer a nossa natureza emocional para assim conservar o controlo quando esta quiser fugir, e de canalizar a sua energia segundo uma perspectiva de consciência e sabedoria. Quando a mente funciona desta forma ideal, a nossa personalidade (o conjunto dos corpos físico, emocional e mental) não serve nenhum outro amo além do Eu. Quando este nível de funcionamento é alcançado, o nosso Eu, com todas as suas qualidades, pode manifestar-se totalmente no mundo físico. Não passamos sem a mente, mas temos de a treinar para que esteja apta a desempenhar o trabalho que lhe foi destinado, e nada mais.

É claro que isto está longe do que acontece no nosso atual nível de evolução. A mente não está em contacto com o Eu, pelo menos não constantemente. O

modo como funciona encontra-se longe de ser uma resposta instantânea, inteligente e flexível às informações originárias do Eu, que é a única fonte de conhecimento real e verdadeira sabedoria. Na fase atual da evolução humana, é frequente a mente funcionar de uma forma que faz lembrar a velha pianola que referimos, ou seja, segundo programações ultrapassadas do nosso passado. A sua estrutura ainda não foi desenvolvida e apurada o suficiente para permitir uma expressão clara e harmoniosa dos impulsos «divinos» do Eu.

Neste ponto, para melhor compreensão do funcionamento da mente, diremos abreviadamente que esta última pode ser vista como composta por duas partes. A primeira, chamada mente inferior (ou concreta, ou automática), não se encontra em contacto direto com o Eu. Funciona como um computador, seguindo programações instaladas no passado. Uma das suas principais funções é garantir a sobrevivência da personalidade a todo o custo.

A segunda parte, chamada mente superior (ou abstrata), está em contacto com o Eu. É constituída por uma substância mental que opera num nível vibracional superior e, na verdade, atua como ponte entre a personalidade e o Eu. O seu objetivo é transmitir a vontade do Eu à personalidade.

As ações dos seres humanos comuns são induzidas, na maioria das vezes, pela sua personalidade, que é em grande parte governada pelo conteúdo da mente automática inferior. Ora, quando as instruções do Amo não são recebidas, qual será o ponto de referência do cocheiro para as suas escolhas a respeito do caminho a seguir? Vai basear-se sobretudo em experiências passadas, e não na realidade do presente. Como um potente computador, a mente inferior regista escrupulosamente qualquer experiência que garantiu a sobrevivência da personalidade. Segundo este princípio, toda a experiência é válida e, seja qual for a situação presente, tendemos a reagir como no passado, em todos os níveis, do corpo físico, emocional ou do pensamento.

Isto poderia ser mais desenvolvido, mas, para os propósitos deste livro, diremos apenas que, quando a nossa experiência é dominada por esta parte da mente, as probabilidades de termos uma vida satisfatória são reduzidas. Esta parte da mente mantém-nos firmemente presos ao passado, sem que o saibamos. Quando despertamos para a realidade da vida, temos a possibilidade de deixar de ser controlados pelo nosso computador. Podemos então começar a entregar a direção da nossa vida, senão ao Eu, pelo menos à parte da mente que está em contacto com ele. Só o Amo, que se encontra na carruagem, conhece o caminho para a paz e a liberdade. A mente inferior, por outro lado, não tem conhecimento do que é paz, liberdade, alegria, nem do que representa

a satisfação total do nosso ser. Desde que sobrevivamos, tanto ao nível físico como ao dos sistemas de pensamento, ela estará satisfeita.

O maior problema é que a mente inferior não só desconhece por completo o caminho a ser percorrido, como também não tem a competência necessária para orientar o cavalo. O melhor que pode fazer é enfraquecer o cavalo para que este lhe cause menos problemas. É disso que se trata quando falamos de repressão ou negação das emoções e do potencial emocional. O cocheiro, petrificado perante o galope desvairado do cavalo, tentará amarrar-lhe as patas, aplicar-lhe antolhos ou privá-lo de alimento para que se acalme. Por vezes, até pode conseguir eliminar o cavalo, mas terá de sair do seu lugar e puxar ele próprio a carruagem. É o que acontece quando vivemos na nossa cabeça e estamos isolados das emoções. Que cansativo! E não traz grande alegria nem êxtase à vida.

Portanto, se pretendemos melhorar a situação, temos de trabalhar em duas frentes. Primeiro, *alimentar e restabelecer o cavalo*, se necessário, ou seja, libertar o potencial emocional. Era o que acontecia em diversas formas de terapia praticadas na década de 1960, em que se aprendia a aceitar as emoções e a expressá-las de todas as maneiras possíveis, muitas vezes à custa de qualquer tipo de discernimento. Tratou-se de um primeiro passo que, na altura, representou uma forma de progresso. Mas, obviamente, não seria suficiente ficarmos por aqui. Recuperado e reconhecido o nosso poder emocional, temos de saber o que fazer com ele. É indispensável possuir um elevado nível de potencial emocional, mas, para o nosso próprio bem-estar e de quem nos rodeia, temos de aprender a canalizá-lo com inteligência, amor e sabedoria. É o objetivo da mente superior.

Claro que nem se põe a questão de descartarmos a mente inferior, visto que cada parte de nós tem a sua utilidade. Vamos apenas aprender a reprogramá-la conscientemente segundo a vontade do Eu, por meio da mente superior. Assim, poderemos usá-la de forma bastante vantajosa.

Então, depois de passarmos algum tempo a libertar o cavalo, chega a altura de *treinar o cocheiro*. Esta é, de facto, uma parte da intenção deste livro, que pretende ensinar-nos a alterar o conteúdo da mente e treiná-la para pensar em termos mais amplos, de modo a ficar mais alinhada com a energia que emana do Eu.

Assim que a mente tiver recuperado a sua verdadeira função, será mais fácil harmonizarmos a nossa natureza emocional com as condições físicas da vida.

Abreviámos bastante a apresentação deste modelo e estamos cientes de que a

constituição estrutural de um ser humano é um tema extremamente complexo que poderia, por si só, ser objeto de uma vida inteira de investigação.

Por exemplo, perante a nossa descrição, o Eu parece ser de natureza pessoal. Esta perspectiva será apropriada aos nossos propósitos atuais. Todavia, quando alcançamos o nível de consciência do Eu, sabemos que a nossa experiência já não é pessoal no sentido habitual do termo. Referirmo-nos ao Eu neste sentido de «personalidade» pode tornar-se útil num certo nível (como um sobretudo, mesmo que nos possa atrapalhar os movimentos), mas ser-nos-á possível transcendê-lo de significado e chegar ao verdadeiro sentido do Eu, dificilmente concebível no nível de consciência comum. Apenas o podemos conhecer por experiência direta. Porém, esta experiência só ocorre se tivermos conseguido abrir certas portas. Para isso, basta um modelo bastante geral mas simples.

Este modelo básico é muitas vezes descrito de diferentes formas, e com diversos graus de complexidade, em obras esotéricas dignas de crédito, bem como em várias tendências contemporâneas da psicologia transpessoal.

Por exemplo, encontramos estas premissas claramente apresentadas (também como hipóteses, mas verificadas por séculos de experiência) num livro de Alice Bailey, *From Intellect to Intuition*:

Primeiro: existe uma alma em cada forma dual, e essa alma usa os aspetos inferiores do Homem apenas como veículos de expressão. O objetivo do processo evolutivo é o de aumentar e aprofundar o controlo da alma sobre este instrumento...

Segundo: à soma destes aspetos inferiores, quando desenvolvidos e coordenados, chamamos Personalidade. Esta unidade é composta pelos estados mental e emocional do ser, pela energia vital e pelo aparelho físico de resposta, e estes «mascaram» ou escondem a alma. Tais aspetos desenvolvem-se sequencial e progressivamente, de acordo com a filosofia oriental, e só ao atingir um estado de desenvolvimento relativamente elevado é que o Homem pode coordená-los e depois unificá-los, em consciência, com a alma interior. Mais tarde, vem o controlo pela alma e uma expressão cada vez maior da natureza da alma.

Terceiro: quando a vida da alma, sob o efeito do Ponto Baixo de Renascimento, conduz a personalidade a uma condição que é uma unidade integrada e coordenada, é estabelecida entre as duas uma interação mais intensa. (...) A consumação do trabalho é a realização consciente da união (entre a alma e o seu instrumento).⁴

Mais adiante, encontramos uma descrição do processo evolutivo natural e gradual pelo qual a personalidade é assumida pelo Eu: «A cabeça e o coração unem-se no seu esforço. Mente e razão pura misturam-se com amor e devoção num reajustamento da personalidade a um novo reino de consciência.»

O mesmo conceito é também incorporado em muitas tendências contemporâneas da psicologia transpessoal (lançada por Maslow, entre outros). A psicossíntese, desenvolvida pelo psiquiatra italiano Roberto Assagioli (outro notável pioneiro), baseia-se num modelo estrutural assente nos mesmos princípios. Segundo a sua abordagem sintética, os três aspetos da personalidade gravitam em torno de um centro integrador, o «Eu» ou eu pessoal, ligado ao Eu transpessoal. Com este ponto de partida, Assagioli desenvolveu uma abordagem abrangente ao crescimento pessoal e transpessoal que é muito produtiva e útil.

Assim, o referido modelo, que já não pode ser considerado misterioso ao aproximarmo-nos do final do século XX, servirá para facilitar o trabalho de alteração do nosso contexto de pensamento, como será aqui apresentado. Este trabalho consciente não deve ser considerado uma abordagem isolada e independente. Pelo contrário, pode servir como base sólida ao desenvolvimento de muitas outras abordagens. Seja qual for o método de crescimento pessoal escolhido, se usado em combinação com este trabalho de alargamento de contexto, será de certeza consequentemente melhorado, com maior eficácia, facilidade de aplicação e resultados rápidos. Este trabalho faz parte de um processo geral de desenvolvimento, tanto pessoal como transpessoal, que qualquer um de nós pode pretender iniciar a dada altura, independentemente do método utilizado.

⁴Alice A. Bailey, *From Intellect to Intuition*, Lucis Publishing Company, pp. 51-52.

Capítulo Dois

SISTEMAS DE PENSAMENTO

Desde o desenvolvimento da física quântica, passámos a levar a sério a noção de que o observador é tão essencial à criação do universo como este último o é à criação do observador.

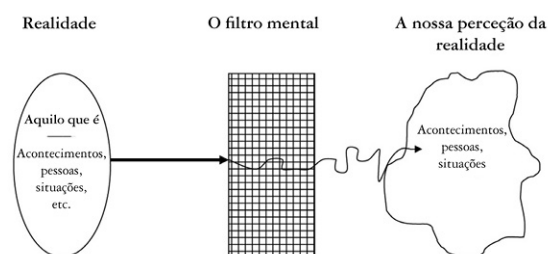
Raymond Ruyer

Há que fazer a distinção entre *a realidade...* e *a nossa percepção da realidade*.

Enquanto vivemos num nível não consciente, continuamos convencidos de que a *realidade* e a *nossa percepção da realidade* são uma e a mesma coisa. Todavia, assim que começamos a trabalhar conscientemente em nós mesmos, descobrimos que a realidade e a percepção da realidade podem ser duas coisas muito diferentes. Vamos examinar quatro aspetos desta questão para compreendermos melhor o significado daquilo a que chamamos contextos de pensamento e o impacto que têm na vida diária.

1 – O NOSSO FILTRO MENTAL E OS NOSSOS CONTEXTOS DE PENSAMENTO

Enquanto seres humanos que funcionam por meio da sua personalidade, não temos acesso direto à realidade. Para perceber o mundo que nos rodeia, precisamos de um instrumento, ou seja, os componentes inferiores e superiores do sistema mental. A atividade proporcional de cada um destes componentes depende do nível de evolução alcançada. Digamos que percebemos a realidade através do filtro mental. O conteúdo e o nível de abertura deste filtro determinam quão limitada e, em última análise, distorcida será a nossa percepção.



O conteúdo do nosso filtro mental foi estruturado consoante programámos a mente automática inferior em função de experiências anteriores (primeira infância, vida pré-natal, vidas passadas) e depende também do nosso nível de evolução. As programações construídas sobre experiências passadas são, na sua maior parte, atribuídas ao inconsciente, onde se encontram solidamente enraizadas. Não são postas em causa só porque a consciência comum não tem como lhes aceder. Todavia, são as forças mais potentes e também as mais limitadoras que dirigem a nossa vida. Podemos ainda referir-nos a estas programações básicas como «sistemas de crença», que são na maior parte inconscientes. Sobrepondo-se a estas programações, assentes em acontecimentos passados que experienciámos e registámos através do nosso filtro mental, estão os padrões que adquirimos através de um condicionamento doméstico e cultural, e que também estão registados num nível bastante profundo. Tudo isto entra na construção daquilo a que chamamos contextos de pensamento ou paradigmas. Estes padrões, que operam principalmente a um nível inconsciente, são sistemas de raízes mentais que geram grandes aglomerados de pensamentos, mais perto da superfície do filtro mental. Em particular, são a fonte do que denominamos pontos de vista, estados de espírito, opiniões, vários tipos de «visão da vida», filosofias pessoais, etc.

Sempre que nos referimos a determinada «visão da vida ou das coisas», reconhecemos implicitamente que a nossa percepção da vida se faz por meio de um conjunto de padrões que limitam e distorcem o nosso campo de visão. Estamos cientes de que dois indivíduos podem perceber a mesma coisa, a mesma realidade, de formas muito diferentes. A discrepância entre a percepção que cada pessoa tem da mesma realidade resulta das diferenças de conteúdo no seu filtro mental.

A próxima história dos quatro discípulos cegos é um exemplo de quanto as nossas teorias podem ser relativas, e de até que ponto podemos ser

prisioneiros de uma visão limitada da vida – seja consciente ou, nos casos mais frequentes, inconscientemente.

Esta história passa-se na Índia. Ao longo de vários anos, um mestre espiritual tinha transmitido o seu conhecimento a diversos discípulos, quatro deles cegos. Estes últimos eram muito perspicazes e seguiam escrupulosamente os ensinamentos. Isto já acontecia há bastante tempo, pelo que começaram os quatro a interrogar-se se alguma vez chegaria o dia em que alcançariam o prometido estado de iluminação.

Reuniram-se e partilharam as preocupações, decidindo que o que tinham de fazer era procurar o mestre e discutir o assunto abertamente. Assim, sentaram-se aos pés do mestre e levantaram corajosamente a questão.

«Mestre, seguimos fielmente os seus ensinamentos há anos. Quando alcançaremos a iluminação? Devemos estar quase prontos, não lhe parece?»

O mestre olhou para os quatro durante alguns momentos e pareceu tomar uma decisão. «Muito bem», disse-lhes. «Vejo que é grande o vosso desejo de se unirem à Divina Mãe. Portanto, hoje vou dar-vos a oportunidade de demonstrarem a vossa capacidade de absorver essas sublimes energias.»

Estas palavras trouxeram tremores de alegria aos discípulos, embora, é claro, contassem que a prova fosse bastante difícil.

«Estão preparados?», perguntou o mestre.

«Sim, certamente», responderam os discípulos em uníssono. «Diga-nos o que fazer e fá-lo-emos.»

«Na floresta, ali, há uma clareira, e nessa clareira está um elefante. Têm de ir até à clareira. Eu sei que nunca viram um elefante porque nasceram cegos. Mas estabelecerão uma ligação com o elefante usando os sentidos que vos estão disponíveis, e daqui a uma hora cada um de vocês voltará e apresentar-me-á uma descrição do elefante. Agora, vão.»

Os discípulos ficaram surpreendidos: tratava-se de um teste ridiculamente simples. Eles pensavam que, depois de tantos anos de estudo com o mestre, estariam preparados. Aquilo era apenas uma formalidade.

Assim, dirigiram-se alegremente para a clareira e, ali, cada um deles estabeleceu uma ligação com o elefante. O primeiro discípulo agarrou no rabo do animal e pensou: Um elefante é um animal que vive no ar. É cilíndrico e comprido, com um pequeno tufo de pelo na ponta. Ótimo: agora, sei o que é um elefante. O segundo discípulo agarrou numa perna e apalpou-a com as mãos, pensando: Um elefante é grande e áspero, como uma árvore; tem a pele muito grossa e extremamente enrugada, e vive no solo. Ótimo: eu

sei o que é um elefante. O terceiro discípulo agarrou na tromba e teve a sua experiência, assim como o quarto, que pegou numa orelha. Voltaram para junto do mestre à hora marcada, alegres e autoconfiantes, conversando sobre isto e aquilo.

Então, o mestre perguntou: «Quem me pode dizer o que é um elefante?» O primeiro discípulo, que não cabia em si de alegria, respondeu sem hesitar: «Mestre, o elefante é um animal que vive no ar. É cilíndrico e comprido, bastante macio, com um pequeno tufo de pelo na ponta.» «De maneira nenhuma», interveio o segundo discípulo, «um elefante é grande e áspero como uma árvore; a sua pele é extremamente enrugada e vive no solo.» «É claro que não!», gritou o terceiro. «Vou dizer-lhe, mestre, o que é um elefante.» E começou a descrever a tromba. Antes que pudesse terminar, o quarto discípulo, já impaciente, interrompeu-o com a sua descrição do elefante, ou seja, da orelha. Todavia, por sua vez, não teve oportunidade de acabar em virtude dos protestos dos três companheiros, pois cada um defendia a sua percepção, e iniciou-se uma grande discussão. O mestre deixou-os argumentar durante algum tempo até que, como a discussão não dava sinais de abrandar, exigiu silêncio e fez-lhes saber que, no que à iluminação dizia respeito, eles definitivamente ainda tinham um longo caminho a percorrer.

Os quatro discípulos não passaram no teste, embora fosse simples.

O mestre pretendia verificar até que ponto os discípulos continuavam a considerar a possibilidade de as manifestações da realidade estarem limitadas à sua percepção da mesma; até onde, seguindo uma experiência limitada e subjetiva, os quatro permitiriam que a sua consciência se identificasse com esta percepção, transformando-a num sistema de crença em que cada um acreditava totalmente, numa causa pela qual cada um estava pronto a lutar; até que ponto, tendo como referência esta experiência, poriam de parte qualquer probabilidade de posterior desenvolvimento de um conhecimento mais amplo.

Esta história é simbólica. A questão aqui é entender que a nossa percepção da realidade é sempre limitada. Isto não é verdade apenas em situações nas quais estão envolvidos os sentidos físicos, como era simbolicamente o caso dos discípulos cegos: é sobretudo relevante no que respeita ao condicionamento psicológico, ao filtro mental e às suas limitações e, numa escala mais ampla, ao nível de evolução da nossa consciência. No entanto, todos nós, no dia a dia, comportamo-nos muitas vezes como os discípulos cegos, mantendo-nos firmemente agarrados aos modelos baseados em experiências passadas, sejam

elas subjetivas ou objetivas. Deixamos que a nossa consciência se identifique com determinado padrão mental e recusamo-nos a considerar a possibilidade de uma realidade diferente e mais vasta.

Este mecanismo está sempre pronto a ser ativado dentro de nós, de formas mais ou menos subtis. Agarrarmo-nos ao nosso ponto de vista e querermos ter razão são mecanismos da mente inferior que bloqueiam a evolução da consciência.

O conteúdo do nosso filtro mental foi construído à medida que passávamos pelas experiências de vida, tanto positivas como negativas, e tudo isto foi armazenado sem qualquer espécie de discriminação. Vemos a vida através da névoa das experiências passadas, das projeções dos receios e dos traumas emocionais. Não estamos a estabelecer uma ligação com a realidade como ela é, mas sim com uma percepção distorcida pelo conteúdo do nosso filtro. Por exemplo, uma pessoa que vive com medo estará constantemente em alerta contra ameaças externas; a que é dominada pelo orgulho registará todas as percepções por intermédio do filtro desse orgulho; e assim por diante. Enquanto nos identificarmos com o filtro mental, não é possível uma percepção clara, objetiva e irrestrita da realidade. Com efeito, o que percecionamos como realidade, em particular no que respeita aos outros, é, em última análise, uma valiosa fonte de informação sobre o conteúdo do filtro mental.

Relembremos que, há dois mil anos, um ser que era todo luz, paz e amor passou por este mundo. Alguns viram-no como ele era, pois os seus corações já deviam brilhar com um pouco dessa luz, dessa paz e desse amor. Outros, todavia, viram-no apenas como impostor e manipulador de multidões; julgaram-no e condenaram-no... Outros ainda, mais tarde, transformaram-no num símbolo à imagem da sua própria mesquinhez...

*Não vemos as coisas como elas são,
mas sim como nós somos.*

Assim, criamos a nossa «realidade», a experiência de vida, com base em sistemas de crença que não foram conscientemente escolhidos ou dominados.

Há que referir que, quando recusamos abrir-nos a um espetro de informações mais vasto, não só percecionamos tudo o que não seja aquilo que o nosso sistema mental nos permite saber, por exemplo, no caso dos discípulos cegos, como também o que percecionamos diariamente apenas serve para confirmar o conteúdo do nosso filtro. A experiência de vida *não nos pode provar* que a nossa percepção está errada ou é demasiado limitada, pelo contrário.

Quanto mais experienciamos a vida segundo uma perspetiva na qual defendemos

firmente (consciente ou inconscientemente) a crença no nosso sistema, mais reforçamos este último, pois a crença no nosso sistema leva-nos a perceber o mundo como ele é definido por esse sistema. Poderíamos também dizer que a forma como percebemos a vida se baseia nas decisões que tomamos, algures na mente, a respeito do que a vida é. Assim, neste nível de consciência, não existe algo que possa ser considerado percepção objetiva.²

É natural e aceitável perceber a vida por intermédio do conteúdo do filtro mental: faz parte do que somos. O problema começa – ou seja, começamos a perder a liberdade e o poder – quando somos incapazes de questionar este conteúdo.

Depois de reconhecermos que temos uma percepção limitada das coisas, há que atentar noutra facto importante, nomeadamente, que as reações (emocionais, físicas ou mentais) a tudo o que surge na nossa vida dependem desta percepção. Concluimos então que a qualidade da nossa experiência de vida é o resultado da forma como a percebemos. Aprofundaremos este tema à medida que formos desenvolvendo o segundo ponto. Por fim, tomamos consciência de que podemos mudar a maneira como experienciamos a vida, e transformá-la em algo mais agradável e satisfatório, se alterarmos o conteúdo do filtro mental, ou seja, os contextos nos quais os pensamentos estão presos.

Para não ficarmos presos nas crenças, nas programações, nos contextos de pensamento e paradigmas inconscientes, o primeiro passo consiste em reconhecer a existência dos mesmos. Isto acontecerá quando aprendermos a observá-los segundo a perspectiva de uma testemunha e deixarmos de identificar a consciência com uma estrutura mental programada de acordo com o passado.

O segundo passo implicará aprender a fazer escolhas e alterações conscientes no que respeita ao nosso sistema mental, de modo a termos a liberdade de usar um sistema que nos permita responder aos altos e baixos da vida com serenidade e eficácia. Assim, adquirimos a liberdade de gerar uma experiência baseada na realidade consistente com o que queremos.

Antes de apresentarmos o novo princípio de responsabilidade- -atração-criação, examinaremos um contexto de pensamento específico que, além de muito limitador, se encontra bastante disseminado, e que podemos querer descartar para, então, optar por outra forma de perceber as coisas, com o potencial de nos ajudar a viver uma vida mais feliz.

*Não insistas em procurar a verdade:
basta que te desapegues das tuas opiniões...*

Sengstan, Terceiro Patriarca Zen

Para nos distanciarmos dos sistemas de crença inconscientes que não geram bem-estar, será útil perceber *que os nossos pensamentos conscientes nem sempre são consistentes com aquilo em que «acreditamos» a um nível inconsciente*. Por exemplo, podemos pensar que os homens e as mulheres são igualmente dignos de respeito e amor. Então, numa situação stressante na qual programações passadas, que remontam à nossa infância ou mesmo antes, são reativadas, é possível que tenhamos diferentes reações a homens e mulheres, que nos vejamos num estado de espírito muito negativo quanto aos membros de um dos géneros, e nos comportemos de forma irracional, mesmo sem estarmos conscientes de tal. As nossas programações inconscientes genuínas apenas virão à superfície em situações que envolvam uma experiência direta.

Nunca nos ensinaram a observar o conteúdo do filtro mental e muito menos a limpá-lo e a decidir o que voltar a colocar nele. Todavia, este filtro encontra-se bastante carregado e somos limitados pelo seu conteúdo. Aprender a libertar a consciência da sua identificação com este conteúdo é o objetivo de todas as formas de trabalho interior, tanto ao nível pessoal como transpessoal.

2 – ABRIR A MENTE: COMO ISTO INFLUENCIA A QUALIDADE DA NOSSA EXPERIÊNCIA DE VIDA

Como vimos, se pretendemos atingir uma percepção mais clara de todas as dimensões possíveis da realidade, temos de nos concentrar na abertura do filtro mental, bem como na qualidade do seu conteúdo. Ora, uma percepção mais clara da realidade tem um impacto direto na qualidade da nossa vida. *A qualidade da nossa experiência da realidade é determinada pela amplitude da nossa percepção dessa realidade*. Quanto mais ampla a percepção, maior o controlo sobre a vida e mais satisfatória esta se torna. Por outro lado, quanto mais limitada for a percepção, menor o poder de que dispomos e mais dolorosa e difícil se torna a vida.

Examinemos agora esta afirmação, que também pode assumir o seguinte aspeto:

Quanto mais ampla a nossa percepção da realidade, mais próxima está da realidade suprema; mais harmoniosa, eficaz e livre se torna a nossa vida.

A contraparte desta frase também merece atenção:

Quanto mais um determinado contexto de pensamento gera paz, felicidade e bem-estar, tanto em nós como à nossa volta, mais este contexto pode ser encarado como um modelo que se aproxima da realidade.

Todos nós tentamos ter uma experiência de vida agradável. Mas geralmente não associamos a qualidade da nossa experiência de vida à forma como percebemos as coisas. Quando confundimos a realidade com a percepção da realidade, e não ficamos satisfeitos com o que pensamos que a vida nos dá, costumamos tentar mudar o que nos rodeia, convencidos de que nos sentiremos melhor. Por exemplo, gastamos uma fantástica quantidade de energia a tentar mudar os outros na esperança de que correspondam aos nossos desejos e expectativas, sem grande sucesso. Ou, depois de idealizar uma pessoa na qual projetámos todas as aspirações e expectativas (decorrentes da nossa consciência limitada), sentimo-nos desiludidos quando ela não corresponde às nossas fantasias, e passamos de um estado de admiração autoiludida a outro de desprezo imediato, e todos os nossos «nobres» sentimentos se transformam em fumo. Esta forma de funcionar não traz muita paz e felicidade. *Se quisermos alterar a experiência de vida, temos de alargar a percepção da mesma, ao invés de dedicar os esforços, baseados em falsas percepções, à tentativa de mudar todo o universo para que corresponda às nossas ideias limitadas.*

Foi-nos dito muitas vezes que, se quisermos mudar a vida, a primeira coisa que temos de mudar somos nós. Bem, *mudarmo-nos a nós mesmos significa estarmos dispostos a alterar a nossa percepção do mundo, de nós e dos outros*, para que esta percepção fique cada vez mais alinhada com a realidade suprema, com as suas infinitas dimensões que englobam todos os aspetos finitos. Este é o objetivo de qualquer espécie de trabalho espiritual: descartar o véu complexo através do qual percebemos o mundo, muitas vezes referido como o véu da ilusão. Isto permite-nos restabelecer um contacto mais direto com a realidade suprema do universo (que não pode ser descrita sob a forma de conceitos), gerando assim uma forma de viver mais livre, mais harmoniosa, mais serena e mais eficiente.

Só então podemos agir de modo a alterar as coisas que nos rodeiam, não segundo um ponto de vista em que a nossa consciência se encontra presa por percepções e desejos pré-programados, mas com uma perspetiva ampla e livre, criativa e clara, desapegada e impessoal, e também com um genuíno espírito de serviço que brota de outra parte do nosso ser. Esta parte de nós está livre da prisão da mente inferior. Neste nível, em vez de tentarmos forçar as coisas a acontecerem segundo um sistema predeterminado, somos capazes de nos adaptar de forma inteligente, criativa e intuitiva às circunstâncias presentes. Isto concede às nossas ações uma qualidade infinitamente mais harmoniosa e eficiente, e então conseguimos prestar uma contribuição valiosa ao mundo, e

talvez até... de o mudar.

A fim de ilustrar esta questão – ou seja, que a clareza e o alcance do filtro mental, do instrumento que utilizamos para perceber a realidade, determinam a qualidade da experiência de vida –, podemos usar uma analogia no plano físico.

Imaginemos que me desloco pela rua mais movimentada de uma grande cidade, numa tarde de sábado, a caminho de uma loja conhecida onde pretendo fazer compras. Imaginemos ainda que, neste dia específico, tenho um torcicolo e óculos com lentes escuras. Não vejo mais do que alguns metros à frente, nem consigo virar a cabeça. O meu campo de visão é, portanto, muito limitado. O que podemos esperar que aconteça? Em primeiro lugar, é possível que embata nas pessoas e que elas venham contra mim, o que é desagradável. Além disso, talvez passe pelos cruzamentos com grande ansiedade, correndo o risco de ser atropelada por um carro. É claro que também posso passar pela loja sem dar por ela e voltar para casa de mãos vazias. E assim por diante. Ao fim do dia, vou estar completamente exausta, frustrada, farta e a ruminar no facto de que a vida é uma chatice.

Agora, imaginemos as mesmas circunstâncias, só que não tenho óculos escuros e o meu torcicolo desapareceu. Posso olhar livremente; disponho de um campo de visão mais vasto e a minha percepção da realidade é mais ampla, mais abrangente. O que acontece desta feita? Em primeiro lugar, consigo evitar qualquer empurrão accidental. Posso cruzar-me com um amigo que não vejo há muito e aproveitar para reavivar a amizade e marcar um encontro para algum tempo depois. Hei de atravessar as passadeiras com segurança. Saberei que cheguei à loja e, possivelmente, poderei até ver artigos noutras montras que me convenham mais do que aqueles que planeava comprar... E assim por diante. Nessa noite estarei satisfeita e feliz, a pensar que a vida é maravilhosa.

Circunstâncias iguais, mas experiências diferentes da mesma realidade, dependentes apenas de o meu campo de percepção ser mais ou menos claro e amplo. No primeiro caso, o meu poder é limitado e a experiência traz-me pouca satisfação. No segundo, tenho o poder de influenciar o que me rodeia como resultado da capacidade de perceber a realidade segundo uma perspectiva mais clara e vasta, e a minha vida é bastante melhorada.

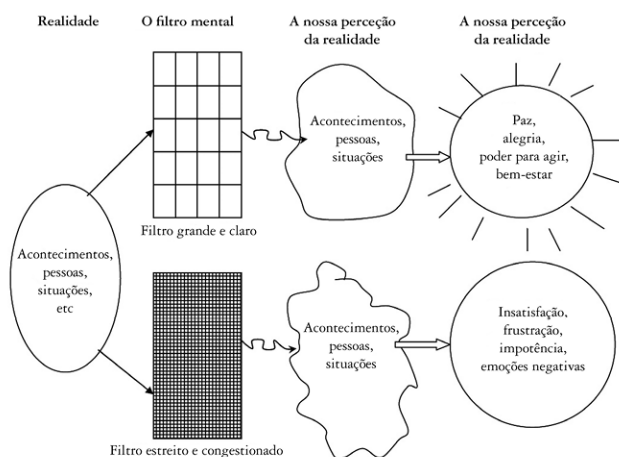
O mesmo se aplica às experiências psicológicas interiores. A cada momento, percebemos a vida através do filtro mental. E a forma como experienciamos a realidade depende da nossa percepção. A amplitude da perspectiva determina a qualidade da nossa vida.

Vejamos como o ato de alargar o contexto de pensamento, por mais relativo que seja o seu âmbito, traz sempre um aumento de poder e domínio sobre o nosso universo. Podemos compreender isto sem dificuldade com base na analogia descrita. Podemos experienciá-lo em vários casos, sejam eles de natureza estritamente física ou psicológica.

Por exemplo, quando se pensava que a Terra era plana, isto impunha consideráveis restrições ao campo da experiência humana, ao potencial de descoberta e à nossa compreensão do mundo material. Se tivéssemos insistido na crença de que a Terra era plana, com base na nossa percepção física limitada, teríamos bloqueado qualquer potencial de progresso ou de uma eventual integração de outras realidades.

Da mesma forma, a teoria de Newton não nos teria levado a todas as descobertas que resultaram da teoria de Einstein, embora tenha servido de base a uma série de experiências valiosas. O trabalho de Einstein também conheceu desenvolvimentos que nos trouxeram novas descobertas e experiências, proporcionando-nos níveis cada vez mais elevados de domínio sobre o nosso universo físico.

No caso dos discípulos cegos, se eles estivessem dispostos a alargar a sua percepção quanto ao elefante, teriam adquirido uma noção mais apropriada de como é o animal real, o que lhes poderia ter permitido que o domesticassem, que desenvolvessem um relacionamento com ele, conseguindo talvez até montá-lo... O poder e as possibilidades da experiência teriam sido ampliados.



No reino da consciência humana, presenciámos muitos outros exemplos deste processo de ampliação dos contextos de pensamento, processo que

aparentemente acontece a um ritmo mais rápido do que no passado. Um exemplo é a forma como encaramos as doenças físicas e o crescente desenvolvimento de métodos de tratamento «alternativos». Ao assimilar a percepção do corpo humano não apenas como um agregado de matéria física e química, mas como componente de um sistema de energia mais complexo, criamos o potencial para encontrar métodos de cura mais eficazes e menos dispendiosos do que quando baseávamos a abordagem num contexto limitado à matéria física. Assim, aumentamos o poder de recuperar o bem-estar. Isto não nega a validade da percepção materialista predominante. Apenas serve para alargar o seu alcance e colocá-la num contexto onde se torna mais especificamente útil. No entanto, sabemos quão difícil é para alguns aceitar esta mudança de contexto...

Também podemos referir brevemente o exemplo de outra mudança de paradigma que está a surgir na nossa sociedade, ou seja, a forma como percebemos a morte. Durante séculos, a morte foi considerada o fim. Segundo algumas crenças religiosas, desapareceríamos sob a forma de uma alma sobre a qual ninguém sabia grande coisa; por outro lado, certas crenças materialistas apontavam o fim do corpo físico como o fim do ser. Com efeito, a morte era vista como algo misterioso, dramático, assustador e até medonho.

Hoje em dia, graças ao despertar da consciência coletiva, bem como a uma série de observações, já percebemos que a morte pode não ser um fim tão absurdo e destituído de esperança, possível de conduzir a uma experiência muito rica em termos de consciência, a uma espécie de renascimento num plano mais subtil, onde recuperamos uma maior consciência de nós mesmos do que quando estávamos presos num corpo físico. A nossa vida e morte físicas tornam-se então diferentes aspetos da nossa grande viagem interior. Começamos a perceber que somos imortais e que não existe uma morte final: no máximo, regista-se uma mudança na forma. Foi publicado um grande número de excelentes livros sobre o tema, o que nos leva a prever o desenvolvimento de uma maior consciência neste campo.⁶

Daqui a alguns anos, este novo paradigma, esta percepção mais ampla da vida e da morte, que foi objeto de muita chacota, será coletivamente aceite como evidente. Quando tal acontecer, a nossa consciência perceberá a «vida» individual segundo uma perspetiva mais ampla e, por conseguinte, aproximar-se-á de uma noção mais precisa da realidade. Isto não nega a nebulosa percepção religiosa da alma: até a confirma, ao alargar o seu alcance, tornando-o mais concreto.

De que forma é que esta mudança de perspectiva contribui para um maior nível de capacitação, bem como para uma melhor qualidade de vida? Digamos apenas que a anterior percepção da morte (numa ótica materialista ou religiosa limitada) conduz ao medo (da nossa morte e da de terceiros), e também ao sofrimento emocional e ao desespero mesclados com uma sensação de impotência e injustiça quando alguém que nos é próximo deixa o seu corpo. Todavia, com esta percepção mais recente, temos a garantia da imortalidade, tanto para nós como para os que nos são próximos. Como resultado, a dor que sentimos sempre que alguém morre antes de nós é muito reduzida (sabemos que voltaremos a encontrar-nos). Isto também faz com que nos seja mais fácil aceitar e respeitar a escolha de cada um quanto à hora certa de partir, e ajudá-lo com uma atitude saudável. Um grande número de tragédias dolorosas e desnecessárias, que esgotam a nossa energia física e psicológica, pode assim ser eliminado.

Tal como os grandes mestres referiram, *a ignorância é a causa do sofrimento*. Ora, quanto mais alargamos o contexto de pensamento, mais profunda se torna a nossa compreensão do universo e da vida. Assim, através deste processo de ampliação dos contextos de pensamento, desta espécie de mudança de paradigma, podemos libertar-nos gradualmente do sofrimento, individual e coletivamente, para que a alegria, o poder e a liberdade voltem a ser nossos.

3 – ESCOLHER CONTEXTOS: QUAL A RELAÇÃO COM A EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Até aqui, concentrámo-nos no facto de que o filtro mental influi na nossa percepção das coisas, de que esta determina como experienciamos a vida e de que, se quisermos experienciar a vida de forma diferente, temos de mudar o conteúdo do filtro mental. Também vimos que, quanto mais largo e descongestionado for o nosso filtro, maior a sensação de domínio na vida. E, finalmente, observámos que quanto mais um contexto de pensamento nos permitir estar em harmonia connosco e com os outros, mais a nossa percepção se aproximará da realidade.

A questão que agora temos de encarar é: em que critérios devemos basear a escolha a respeito de determinado contexto de pensamento? Como resposta, digamos que *o valor ou benefício de certo contexto de pensamento pode ser medido consoante a forma como ele afeta a vida em termos de satisfação e bem-estar pessoal e coletivo. O que determina o valor de um contexto é a qualidade da nossa experiência*

(que inclui a qualidade da contribuição para o bem-estar dos outros) e não uma referência teórica a uma qualquer filosofia. Um novo contexto de pensamento tem, portanto, de passar no teste da experiência diária para ter valor real.

De referir que este valor é subjetivo e que ninguém pode decidir por nós qual o estado de espírito que nos é mais apropriado em dado momento. Existe um número infinito de sistemas ao nosso dispor quando aprendemos a fazer escolhas livres e conscientes com base em como queremos experienciar a vida. Nenhum sistema pode ser objetivamente descrito como sendo o melhor. Os contextos que escolhemos, consciente ou inconscientemente, são os que nos parecem apropriados segundo o ponto de vista do nosso nível de consciência nesse momento. A escolha de determinado sistema é pessoal. Feita consciente ou inconscientemente, será sempre *um reflexo do nosso nível de evolução*. Um contexto de pensamento apropriado para promover a evolução de uma pessoa em certo momento pode ser inadequado noutra pessoa. Evoluímos de um contexto para outro: tal é a história da evolução da consciência.

Durante muito tempo, a humanidade funcionou inconscientemente por meio de contextos de pensamento e sistemas de crença, dado que a consciência era identificada com os pensamentos. Isto foi necessário durante determinado período na evolução humana, a fim de construir o nível inferior do corpo mental. Tratou-se de uma etapa demasiado difícil, pois a mente inferior funciona com base num princípio separativo, e os vários sistemas de pensamento com os quais os homens se identificavam lançavam-nos muitas vezes uns contra os outros. Esta fase teve de ser vivida para construir o nível inferior do corpo mental, antes que este pudesse tornar-se mais flexível e consciente para servir os propósitos do Eu.

Para muitos de nós, chegou a altura de experienciar uma libertação fundamental do nosso Ser através da separação de certos processos mentais. Por um lado, isto permite-nos projetar uma luz relativa sobre a perceção mental, o que cria o potencial para a sua transformação; por outro lado, estimula a consciência crescente de que cada um de nós pode escolher os seus contextos e sistemas de pensamento e de que temos *o poder de escolher* a forma como experienciamos a vida.

A nível prático, uma aplicação útil desta linha de pensamento é que agora podemos *tornar-nos conscientes dos resultados de alguns dos nossos atuais contextos de pensamento*, em termos concretos, ao nível da vida psicológica e física. Graças a esta nova consciência, conseguimos avaliar se estas formas de pensar

promovem ou não a realização e o bem-estar. E poderemos então fazer por alterá-las se as considerarmos inadequadas ou prejudiciais. É segundo este ponto de vista que mais tarde examinaremos o paradigma da vítima e o princípio da responsabilidade-atração-criação.

As escolhas cumulativas que podemos potencialmente fazer de forma cada vez mais consciente, pela observação inteligente do nosso próprio funcionamento e do funcionamento do mundo, são, com efeito, a base do processo evolutivo.

A EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA ACONTECE COMO RESULTADO DA PASSAGEM DE UM CONTEXTO DE PENSAMENTO RESTRITO PARA OUTRO MAIS AMPLO E INCLUSIVO.

Em particular, quando a consciência se torna suficientemente desperta para a sua própria realidade, isto conduz a uma crescente consciência do quão relativa qualquer percepção é e à abertura permanente para um número infinito de possibilidades.

Em última análise, se o nosso filtro mental estivesse livre de quaisquer restrições decorrentes do nosso passado ou do nosso nível de evolução limitado, teríamos uma percepção do mundo como algo absolutamente perfeito. Viveríamos em êxtase permanente, desligados das realidades terrenas. Pelo contrário, o nível do desligamento da realidade suprema do mundo traduz até que ponto experienciamos esta última como limitada, dolorosa e imperfeita.

A nossa percepção atual da realidade é extremamente estreita, limitada que é pelo nível de evolução da consciência, e somos incapazes de perceber a realidade suprema que é a própria perfeição. Ainda temos um longo caminho até atingir esse ponto. A nossa mente insurge-se perante a mera sugestão de que podemos perceber este mundo como perfeito. Isto é impossível ao nível da consciência comum. Podemos, todavia, alargar gradualmente o nosso contexto de pensamento de modo a estabelecer uma ligação com a beleza real e a perfeição real do universo, através de uma crescente amplitude de compreensão e de um nível de percepção mais subtil e profundo (chegando a um ponto onde excede o nível de compreensão mental estritamente racional e linear). Isto exige um patamar de compreensão mais elevado que envolve o coração e todas as capacidades do intelecto e do espírito. No entanto, estamos a falar de uma experiência, ao invés de uma teoria filosófica, ou seja, de uma crença. Existe uma grande diferença entre acreditar na perfeição do universo e

experienciá-la.

Um alargamento de contexto genuíno não tem de envolver uma contradição direta ou uma negação do anterior ponto de vista mais restrito. Este último está incluído no contexto mais recente, o que lhe dá um significado mais profundo à luz das suas limitações. Agora, temos a certeza de que a Terra é redonda e não plana, mas pode facilmente ser considerada plana a uma certa distância. A percepção da Terra como redonda, na totalidade, não impede a percepção dela como plana a uma curta distância. Por outras palavras, a transição de um contexto de pensamento para outro mais amplo não envolve necessariamente uma luta para determinar quem está certo e quem está errado (a mente automática inferior adora exercitar os músculos neste tipo de exercício, como podemos ver em numerosos exemplos da nossa sociedade atual, que é essencialmente construída de acordo com os mecanismos da mente inferior). Estamos todos certos e errados até dado ponto: trata-se da simples questão de estabelecer o ângulo segundo o qual funcionamos.

4 – PONTOS DE VISTA: POR QUE MOTIVO SÃO NECESSÁRIOS

Ter um ponto de vista é excelente. No entanto, sermos controlados por ele não é assim tão bom.

O facto de percecionarmos cada momento da vida segundo uma dada perspetiva (ou seja, em determinado contexto de pensamento) é uma parte natural da nossa constituição nesta encarnação física. Não podemos percecionar a vida senão segundo um conjunto de pontos de vista, e o nosso sistema mental é essencial para este efeito. Todavia, podemos escolher como utilizar este instrumento, ou seja, seleccionar cada um destes pontos de vista e alterar alguns se necessário.

Ficar preso a um ponto de vista imutável é a pior pena de prisão que alguém pode infligir a si próprio, *por mais amplo que seja*. O que importa aqui não é tanto o valor deste ponto de vista, mas sim a nossa disponibilidade para abrir mão dele e experimentar outro que, após devida consideração, podemos achar mais interessante.

Para mim, o inferno supremo (se é que existe um inferno, algo de que muito duvido) seria um estado de total satisfação com o nosso ponto de vista e, como tal, uma condição tão estática que toda a evolução do pensamento e todo o progresso seriam permanentemente interrompidos.²

De referir que é fácil vermos o quanto os outros se encontram limitados aos seus pontos de vista; todavia, parece mais difícil percebermos até se estamos

presos nos nossos. Como Robert Munroe, diretor do Munroe Institute na Virgínia, nos disse: «Procure entre as suas crenças aquela à qual tem maior apego, a que lhe parece absoluta e indiscutivelmente verdadeira: terá então encontrado a sua atual ilusão suprema, na qual o seu espírito está bloqueado.»

Se compararmos a evolução humana com o ato de subir um escadote, alterar o contexto de um pensamento seria como a capacidade de abrir mão de um degrau inferior para passarmos ao seguinte. Ficarmos presos a um degrau pode parecer seguro porque é familiar, mas torna-se cansativo decorrido algum tempo e a vida mostra-se menos interessante. Perguntamo-nos: «O que faço aqui...?» E há algo que nos dá vontade de subir mais alto. Mas isto implica vontade de prescindir de alguma coisa: por exemplo, uma forma habitual de perceber as coisas (chamamos-lhe pessoal, quando devíamos chamar-lhe automática ou traumática...) que, embora nos dê a falsa sensação de segurança, também nos bloqueia em certos automatismos do ego e nos impede de desfrutar a vida plenamente.

Todavia, cada degrau do escadote é útil e, de facto, essencial para o subirmos. O mesmo se aplica aos nossos pontos de vista, na medida em que estivermos dispostos a abrir mão deles na altura certa.

Assim, não se trata aqui de virarmos as costas a qualquer contexto de pensamento, quando tomamos consciência do quanto as suas limitações nos restringem, e acabarmos como uma pena ao vento, sem nenhum ponto de vista ou contexto de pensamento. Nem se trata tão-pouco de nos comprazermos num cinismo desenfreado, que nos priva da energia necessária para concretizar qualquer tipo de ação. Trata-se, antes, de desenvolver *um estado de vigilância constante em relação ao funcionamento da mente*, e permanecer sempre num espaço de liberdade quanto aos nossos pontos de vista, enquanto usamos aqueles que a consciência considera acessíveis e válidos. Ao submeter os nossos contextos de pensamento ao teste ácido da experiência e ao observar como a nossa mente funciona, podemos testar os resultados e progredir em direção à consciência e ao domínio.

5 – ALTERAR UM CONTEXTO DE PENSAMENTO: UM PROCESSO DIFÍCIL

Alterar um contexto de pensamento não é fácil – implica uma espécie de ginástica mental para a qual geralmente não fomos treinados. Com efeito, nunca ninguém nos ensinou que podíamos escolher os pensamentos e os respetivos contextos. É algo que jamais nos ocorreu enquanto vivíamos a vida

quotidiana, aplicando inconscientemente contextos de pensamento incorporados no sistema mental como resultado de experiências psicológicas pessoais passadas, seguindo modelos de base familiar e cultural que raramente questionamos, antes reforçando-os ao viver cada experiência.

Regra geral, o trabalho envolvido na alteração dos contextos de pensamento não é fácil por dois motivos:

Em primeiro lugar, quando estamos absolutamente convictos do nosso ponto de vista e dessa certeza, ou seja, quando a consciência se identifica por completo com a estrutura mental, *é impossível perceber qualquer «evidência» que invalide o nosso sistema*, pois apenas conseguimos obter essa evidência através do sistema de percepção. Pelo contrário, a «evidência», ou seja, o que experienciamos diariamente, só pode reforçar o nosso sistema. Podemos libertar-nos de um sistema apenas quando tomamos consciência de que percebemos a vida por intermédio desse sistema, isto é, que a nossa consciência se identifica com ele.

Em segundo lugar, a nossa mente automática gosta de se apegar aos seus próprios sistemas de pensamento e de crença, não porque sejam geradores de felicidade particularmente eficazes (um estado estranho à nossa mente inferior), mas porque, até à data, temos sobrevivido graças a estes sistemas. Ora, uma vez que o mecanismo de sobrevivência através da duplicação do passado é o mecanismo básico da mente inferior, esta última envidará todos os esforços para conservar os seus sistemas, custe o que custar, mantendo a consciência emaranhada na sua teia. Não existe sabedoria nem abertura neste nível, apenas um terrível apego ao que é conhecido, ao que foi aprendido com o passado.

Para ilustrar esta questão, podemos usar um exemplo retirado de um artigo da revista *Chatelaine*.⁸ Refere-se a uma entrevista com a médica Jeanine Fontaine. Tendo recebido uma formação conforme à tradição médica padrão, Jeanine exerceu durante muitos anos segundo essa linha. Posteriormente, familiarizou-se com determinados métodos de cura chamados «alternativos», nos quais trabalhava em níveis subtis para lá do mero corpo físico, e deu por si dotada de notáveis talentos nesta área. Como resultado, a sua capacidade de cura aumentou bastante, para grande satisfação dos seus doentes. Todavia, isto não era objeto da aprovação de todos. Durante a entrevista, ela descreve o seguinte episódio:

Recentemente, tratei um médico que sofria de uma doença que afetava as extremidades do corpo e que se revelara incurável pelos métodos tradicionais.

Aceitei recebê-lo em duas ocasiões, embora ele não tivesse lido as minhas obras – costume insistir nisto para garantir que as pessoas que trato estão preparadas para o que possa acontecer. Mas uma vez que esse senhor estava de passagem por Paris – sendo a Bretanha o seu local de residência – e perante a gravidade do caso, aceitei tratá-lo, não obstante. Registou-se uma melhoria espetacular, a ponto de ele voltar a esquiar, depois de se ter visto forçado a desistir. Estava tão contente que decidiu tirar férias numa estância de esqui e aproveitou para ler os meus livros. Marcou uma terceira consulta comigo. Entrou e disse: «Isto é apenas uma visita de cortesia... Li os seus livros. Não acredito no seu sistema. Prefiro ficar com a doença...»

Este é um exemplo típico de como a mente inferior, ou automática, funciona: prefere morrer a desistir ou alargar o seu ponto de vista.

Mesmo que a nossa mente inferior não seja tão rígida como no caso do médico do exemplo citado, estamos, todavia, sujeitos ao mesmo tipo de mecanismo, e passaremos muitas vezes por uma sucessão de pequenas mortes como resultado de não sermos capazes de perceber a realidade segundo uma perspectiva mais aberta.

Um ponto de vista também é uma forma de não ver...

Poggi

Os pioneiros e todos aqueles que fizeram uma descoberta fundamental tiveram de enfrentar este género de resistência do seu meio social. Basta-nos pensar em quantos músicos atualmente famosos foram vaiados e desprezados pelos contemporâneos quando apresentaram os seus melhores trabalhos, que agora são reconhecidos e apreciados como obras-primas no mundo inteiro. Em todos os campos do conhecimento humano, arte, ciência, política, educação, etc., os verdadeiros pioneiros raramente foram reconhecidos a princípio como lhes era devido. Com efeito, sempre que um novo paradigma conquista a aceitação no seio da consciência coletiva, surgem pessoas que têm o génio e a coragem de abrir novas vias de exploração para a consciência humana, permitindo-lhe assim permanecer no caminho da evolução. Trata-se de um processo em curso.

Existe uma forma mais subtil de nos apegarmos a um ponto de vista, com a qual caímos na seguinte armadilha: tendo saído de determinado contexto de pensamento como resultado de termos encontrado outro, mais amplo, sentimo-nos na posse da verdade suprema. Quer dizer, tornamo-nos prisioneiros do novo contexto. Ora, como vimos, o que importa não é tanto o contexto em si, visto que será sempre limitado, por mais amplo que seja (pelo

menos durante um certo período na evolução humana): o que importa é *a liberdade com que o podemos abandonar, ampliar ou alterar conforme necessário*. Trata-se de um perigo comum no cenário da «New Age», em que as pessoas tomam consciência das limitações dos contextos de pensamento culturais padrão e, depois, pensam que chegaram à verdade suprema simplesmente após darem um pequeno passo à frente, ou então tornam-se crentes fervorosas de qualquer coisa que se desvie do caminho tradicional da cultura convencional, sem primeiro testarem aquilo em que decidem acreditar de forma indiscriminada. Quer assumam roupagens «New Age» ou outras, uma crença continua a ser uma crença: efetivamente, impede qualquer compreensão real do mundo.

*A mente é como um paraquedas:
não nos pode salvar se não a abrirmos.*

Tornamo-nos livres na medida em que aprendemos a controlar o nosso sistema mental em vez de sermos controlados por ele.

Deixai-vos transformar à medida que o vosso espírito é renovado.

São Paulo

O crescimento acelerado da consciência é garantido se estivermos dispostos a questionar os nossos pontos de vista mais familiares. O princípio da responsabilidade-atração-criação, que será apresentado mais adiante, não parecerá necessariamente óbvio a todos no início, uma vez que a maioria de nós foi educada, com maior ou menor abertura, num contexto de vitimismo ou de impotência. Como tal, pode não ser aceite de imediato, mas merece alguma atenção.

Para alguns, este processo pode parecer um árduo trabalho intelectual, especialmente àqueles que gostam de dedicar uma grande energia emocional a tudo o que fazem. No entanto, não se trata estritamente de uma questão de esforço intelectual. É um esforço consciente, sendo diferente. O primeiro passo consiste em tornar o intelecto mais aberto e flexível, mas isto é apenas o começo. Este abrir do intelecto é o que nos permitirá transcendê-lo. Ao tornar a substância da mente inferior mais flexível, conseguiremos aceder à substância da mente superior e utilizá-la.

As maiores descobertas e as mais belas inspirações, os mais profundos e abrangentes lampejos de compreensão, não são produtos do nosso intelecto comum. Têm origem numa mente superior que se encontra em contacto com os níveis superiores do ser. Por vezes, uma poderosa experiência emocional permite-nos mergulhar nestas esferas, provocando um curto-circuito na nossa

mente comum, e isto é muito positivo, semelhante a um despertar. Mas se quisermos obter um acesso permanente a estes níveis superiores de percepção, temos de harmonizar o nosso ser na totalidade, o que passa particularmente por um «relaxamento» da mente comum, sendo que esta é o meio que temos de atravessar (desde que estejamos apenas de passagem...) para alcançar terrenos mais elevados.

O poder do pensamento e, como tal, o poder dos contextos geradores de pensamento, é incomensurável.

O amor é o grande unificador, o principal impulso atrator, cósmico e microcósmico, mas a mente é o principal fator criativo e o utilizador das energias do cosmo. A mente atrai, repele e coordena, pelo que a sua potência é inconcebível. A corrida encaminha-se para uma era em que os homens funcionarão como mentes; em que a inteligência será mais forte do que o desejo, e em que os poderes do pensamento serão usados para atrair e orientar o mundo, como atualmente são empregados os meios físicos e emocionais.²

Isto significa que podemos ter esquecido como viver no nosso coração? Pelo contrário. Ao aprendermos a usar a nossa substância mental de acordo com a vontade manifesta do Eu, harmonizaremos cada vez mais a nossa natureza emocional e seremos capazes de demonstrar a capacidade de amor genuíno, compaixão, fraternidade, ternura e afeto, sem os habituais apegos ou melodramas, num estado de paz, alegria, liberdade e verdade, e isto enquanto vivemos intensamente no aqui e agora. Só então conseguiremos celebrar a vida. O amor não é uma emoção, embora possa ser expresso por emoções. É a manifestação direta da energia do Eu. É um estado de consciência. E esta manifestação só acontece se nada bloquear essa energia ao nível mental. O cavalo é de maior utilidade quando o cocheiro está em condições de receber e pôr em prática o conhecimento e a sabedoria do amo.

A este respeito, veremos que o conceito de responsabilidade-atração-criação, que apresentamos adiante como alternativa ao estado de vítima, é um contexto de pensamento que nos abre não só a mente, mas também o coração.

Vamos examiná-lo segundo diversos ângulos. Em particular, analisaremos as suas consequências práticas no dia a dia. Poderemos então determinar se se trata de um contexto válido que gostaríamos de integrar em maior medida na vida presente, tendo compreendido plenamente as suas implicações. Conservaremos este conceito porque nos abrirá o caminho para experiências e descobertas interessantes, ao invés de o encarar como expressão suprema da realidade, o que seria o mesmo que cair de novo na armadilha da ilusão

mental.

Provavelmente, a integração deste conceito exigirá um alargamento dos nossos sistemas habituais. Veremos que se trata de um esforço compensador quando percebermos quão rico e libertador este contexto é, e até que ponto constitui uma fonte de paz, alegria e liberdade.

²Com efeito, o próprio conceito de realidade tem de ser alargado, visto que se pode dizer que, ao nível mental, qualquer percepção objetiva do que constitui a realidade suprema é impossível, porque este último princípio se encontra relacionado com um nível de frequência muito além do da nossa substância mental, e porque o universo é um reservatório infinito que contém todas as possibilidades. Qualquer realidade percebida ao nível mental (isto é, conforme à nossa percepção atual) tem de ser subjetiva; por outras palavras, é uma interpretação limitada pela nossa consciência mental de um universo sem limites.

Para lá do nível da mente, a dualidade subjetivo/objetivo já não existe, pois nesse nível, o conhecedor e o conhecido tornam-se um só. Mas este nível de consciência não é aquele em que vivemos a existência diária. Qualquer contacto com esta «realidade suprema» ocorre por experiência direta, que envolve a totalidade do nosso ser interior, e esta experiência multidimensional não pode estar contida em nenhum sistema de pensamento.

O que podemos perceber, após um contacto inicial com esta dimensão superior do nosso ser, é que, ao nível mental, temos a liberdade de perceber a realidade numa grande variedade de formas. Assim, a nossa liberdade passa por nunca atribuir qualquer valor absoluto a qualquer percepção, e por saber que, conforme a nossa consciência cresce, junto com o poder, podemos escolher como percebemos as coisas consoante os resultados que consideramos desejáveis. Segundo esta perspectiva, o processo evolutivo de um ser humano pode ser visto como a aquisição gradual desta capacidade, desta liberdade de modificar discricionariamente o conteúdo do filtro mental para percebermos o que desejamos entre uma infinita variedade de formas possíveis de manifestação. A escolha é feita com base na liberdade cada vez maior da vontade individual, que se aproxima mais da vontade do Eu, da divindade que reside no seio de nós, cujas intenções e «lógica» transcendem a nossa compreensão racional comum.

³ Para referir apenas alguns: *The Cocoon and the Butterfly* – Elizabeth Kübler-Ross, Simon & Shuster; *Death, the Great Adventure* – Alice Bailey, Lucis Trust; *Terre d'Émeraude* – Anne & Daniel Meurois--Givaudan, ed. Arista; *Life in the World Unseen* – Anthony Borgia, Map; *Life After Life* – Dr. Raymond Moody, Bantam Books.

⁴ Alice A. Bailey, *The Unfinished Autobiography*, Lucis Publishing Company, p. 50.

⁵ Montreal, número de agosto de 1984.

⁶ Alice Bailey, *A Treatise on White Magic*.

Capítulo Três

O VITIMISMO COMO ESTADO DE ESPÍRITO

Como o definimos?

Qual a sua origem?

A vida é a longa viagem do Eu à medida que vai descobrindo os três mundos inferiores. Já vimos que, para tal viagem, o Eu precisa de um veículo feito da substância destes três mundos. De momento, o veículo (que combina um corpo físico, um emocional e um mental) ainda não cumpre todos os requisitos. Comparemo-lo com um automóvel.

Esta grande viagem da vida é uma experiência maravilhosa quando o nosso veículo funciona bem (quer dizer, quando a nossa personalidade se encontra em sintonia com o Eu). Alguns artistas e místicos do nosso mundo descreveram com grande ênfase lírica o quanto esta viagem pode ser inebriante, extática mesmo, se tudo está bem. O exemplo deles é uma inspiração para alcançar esse estado, o que é bom.

O tema deste livro, todavia, é bastante diferente. O objetivo delineado nos próximos dois capítulos será o estudo de um mecanismo de pensamento específico que pode fazer com que a nossa vida, e também a dos outros, se torne uma verdadeira provação. Por outras palavras, vamos estacionar o veículo na berma da estrada, pois reparámos que ele não está a funcionar tão bem quanto gostaríamos. Quando queremos virar à esquerda, ele vai para a direita; quando queremos aumentar a velocidade, a alimentação do combustível parece engasgar-se e, por várias vezes, quando tentámos reduzir a velocidade, os travões falharam. Só a grande custo chegámos aqui. Nestas condições, a viagem da vida, que prometia ser uma experiência bem agradável, tornou-se frustrante, dolorosa e até perigosa. Como tal, vamos

efetuar uma inspeção mecânica, concentrando-nos num aspeto em particular que parece ser a origem de muitos dos problemas de funcionamento do veículo. Revelado este sistema mecânico defeituoso, poderemos então optar por alterá-lo, procurar a ajuda de um mecânico (ou seja, um terapeuta competente ou um bom curso de desenvolvimento pessoal), o que se pode tornar útil, desde que estejamos preparados para estas reparações. Nenhum mecânico nos deve impor os seus serviços, ou proceder a qualquer tipo de ajuste no nosso veículo, a menos que o solicitemos claramente e estejamos prontos para trabalhar com ele no processo. Ou, consoante os nossos conhecimentos de mecânica, isto é, da nossa capacidade para trabalharmos em nós mesmos, também podemos proceder às reparações, recorrendo a um manual de instruções bem concebido.



Esta pausa é sem dúvida menos emocionante do que aqueles momentos em que tudo corre bem e conduzimos ao longo de estradas maravilhosas, descobrindo novas paisagens a cada curva. Todavia, trata-se de uma pausa essencial se pretendermos prosseguir a viagem da vida num estado de paz, alegria e realização.

Assim, vamos recorrer a termos mecânicos em vez de poéticos, num nível psicológico realista, ao invés de embarcarmos em celestiais voos da imaginação. Contudo, é preferível fazermos este esforço consciente – que na realidade não é tão assustador quanto pode parecer –, e depois seguir em frente com um veículo melhor, do que passarmos o tempo sentados na berma da estrada, a desperdiçar a vida em sonhos em lugar de a vivermos em pleno, a ver os outros passarem por nós enquanto fingimos que está tudo bem, limitando-nos a ficar sentados, incapazes de ir mais longe, enquanto interiormente morremos de tédio, de raiva e de frustração.

Porém, antes de descrevermos o estado do motor, ou seja, um certo tipo de comportamento humano, devemos enfatizar que, embora esta descrição seja feita em termos claros, diretos e sem enfeites, é ditada pela compaixão e pelo

reconhecimento de que no seio de cada ser humano arde um desejo fundamental de liberdade. Isto é feito com o objetivo de promover uma maior consciência e libertação. Acrescentar-lhe-emos um toque de humor aqui e ali, sempre que o tema se tornar demasiado pesado, pois não podemos esquecer que os *nossos mecanismos não são a nossa verdadeira natureza!*

O mecanismo mental-emocional que estamos prestes a examinar em todas as suas variadas formas, ou seja, o estado de vítima, é uma das principais fontes da negatividade que atualmente polui todos os aspetos do planeta. No entanto, uma crescente fração da humanidade encontra-se agora pronta para funcionar noutra nível. O nosso objetivo é ajudar cada um de nós a livrar-se das correntes que nos impedem de expressar o nosso Eu mais profundo e verdadeiro, que é todo ele sabedoria, beleza e amor, e a encontrar uma felicidade e liberdade genuínas.

Ao lermos este capítulo e o próximo, devemos ter em mente que o estado de vítima, definido em pormenor mais à frente, apenas gera certas consequências. *Não define uma pessoa* no que respeita à sua essência. Existem momentos em que a consciência é dominada por este estado de espírito; então, agimos e experienciamos a vida em conformidade. Mas, noutras ocasiões, a nossa vida pode ser influenciada por um diferente tipo de energia e, em particular, pela energia do Eu. Como tal, importa não nos rotularmos permanentemente, a nós ou aos outros, como «vítimas». Isto porque ninguém é essencialmente uma vítima. Trata-se apenas de um estado de espírito temporário: embora possa durar a vida inteira, nos casos em que o nível de identificação é elevado, mais cedo ou mais tarde todos podemos descartar este estado por completo.

Tendo examinado minuciosamente os pormenores deste modo de funcionamento tão ineficaz quando se trata de nos proporcionar felicidade, estaremos bem equipados para o reconhecer e, por conseguinte, descartá-lo com mais facilidade. Na segunda parte do livro, iremos propor um modo de funcionamento diferente. Observámos os seus resultados através da experiência pessoal, bem como de relatos de um grande número de pessoas, e concluímos que é mais eficaz no que respeita a proporcionar-nos satisfação e libertação, bem como a gerar paz, amor, poder e liberdade. Uma peça de substituição nova e de alta qualidade, feita para durar muito tempo!

Assim, avançaremos com cuidado no estudo do padrão mental presente no estado de vítima, já que parece ser a fonte de muitos problemas. Este padrão tem como base um sistema de crença que está tão profundamente enredado na nossa consciência coletiva que, muitas vezes, se torna difícil perceber que se

trata de uma crença. De um modo geral, a maioria considera-o uma realidade, como se o mundo funcionasse assim. Visto que todos nós fomos imersos neste sistema desde a mais tenra infância, continuamos a alimentar esta percepção de uma forma mais ou menos intensa e traumática, mais ou menos intelectual ou emocional, conforme a situação. Mas o sistema básico e o modo como ele afeta o filtro mental são os mesmos em todos os casos. Cada um de nós, diariamente, faz por provar a si mesmo que este sistema é a realidade, e acredita nisto com mais convicção, pois é assim que funciona o nosso sistema mental sempre que se dá alguma forma de identificação.

O nosso estudo tomará em consideração o que aprendemos até agora. Não vamos tentar determinar se isto é ou não a realidade. Para quem o percebe assim, é-o de facto, em termos de experiência. O enfoque assentará antes nos resultados de um tal sistema de crença quanto à qualidade da nossa experiência de vida, para que possamos decidir se este sistema, ou contexto, de pensamento pode eventualmente conduzir-nos a um estado de felicidade e harmonia, tanto no nosso interior como à nossa volta. Poderemos então proceder a uma escolha livre e consciente: agarramo-nos a ele ou deixamo-lo ir.

1 – O PARADIGMA DA VÍTIMA: UMA DEFINIÇÃO

O vitimismo como estado de espírito e o paradigma que sublinha este estado podem ser definidos da seguinte forma:

Sou impotente e vulnerável num mundo hostil, injusto, perigoso e sujeito aos caprichos do destino.

Algumas pessoas têm sorte e outras não. A vida não tem sentido, é imprevisível e repleta de perigos. Tenho pouco ou nenhum poder para influenciar o que acontece na minha vida. É muito difícil conseguir o que desejamos. O melhor que podemos fazer é lutar, exercer o máximo controlo, protegermo-nos e defendermo-nos dos outros e da própria vida e, no fim de contas, rezar a Deus para que o céu não nos caia na cabeça.

Esta forma de perceber o mundo é o contexto de «vida real» em que a maioria das pessoas vive. É a lente (o filtro mental) através da qual veem a vida. Quando usamos óculos de lentes azuis, tudo o que vemos é azul. O problema surge quando nos esquecemos de que estamos com estes óculos e, sem mais delongas, acreditamos que tudo é, de facto, azul. A maioria das pessoas acredita que a vida é assim e opor-se-á veementemente a qualquer sugestão de que pode ser diferente. Estão apegadas ao seu ponto de vista e são

capazes de apresentar uma série de «provas» para o corroborar. Todavia, bastar-lhes-ia mudar para um par de óculos diferente para perceber que a vida pode assumir um novo conjunto de cores...

Esta percepção da vida conduz a uma espécie de «doença» do espírito, no sentido em que gera um mal-estar que poderia receber o nome de «vitimite».

A «vitimite» é um tipo de transtorno mental bastante disseminado na sociedade atual. Pode surgir em qualquer lugar, em forma aguda ou crónica. Com efeito, este distúrbio encontra-se tão espalhado que a maioria das pessoas nem se apercebe de que está afetada, visto que se encontram todas no mesmo barco, exceto talvez alguns extraterrestres... Tal doença do espírito é causada pelo endurecimento de certos sistemas mentais, com consequências muito desagradáveis, e por vezes trágicas até, que podem incluir a morte da pessoa afetada ou dos amigos e parentes. A vitimite é contagiosa e, para ser curada, requer um tratamento cuidadoso e ininterrupto durante um período frequentemente longo. Ninguém consegue curar um caso a partir do exterior: o afetado é o único que pode iniciar a cura, depois de se aperceber do «mal» e dos seus custos e decidir superar a doença. Feita esta escolha, existem alguns meios bastante eficazes para alterar este estado de espírito lamentável, que foi largamente demonstrado em milhares de situações.



Por que motivo se encontra a «vitimite» tão disseminada, ao ponto de este estado de espírito ser facilmente aceite como norma tanto por indivíduos como pela sociedade em geral?

Para facilitar o nosso entendimento deste problema, o presente capítulo centrar-se-á nas condições psicológicas que favorecem a implantação deste «vírus», bem como a disseminação. No próximo capítulo, examinaremos os sintomas típicos da doença, o que nos permitirá determinar a extensão da nossa possível «contaminação». No capítulo seis e seguintes, o nosso enfoque será na cura.

2 – QUAIS AS CONDIÇÕES QUE PODEM CONDUZIR AO DESENVOLVIMENTO DA VITIMITE?

Este estado de espírito baseia-se principalmente em dois padrões mentais-emocionais, que na sua maior parte se encontram enterrados no nosso inconsciente. Um deles advém de uma sensação de privação, o outro de uma sensação de impotência. Em termos gerais, estes padrões foram instalados como resultado de determinadas experiências na primeira infância.

Contudo, importa perceber que a forma como uma pessoa reage a certas circunstâncias *depende do seu nível de evolução*, ou seja, do que escolhe fazer com essas circunstâncias interiormente, pois não são a causa primordial destes padrões, mas promovem a sua instalação. Isto será esclarecido na segunda parte do livro. No entanto, interessa-nos observar estas condições, dado que se torna mais fácil entender o processo.¹⁰

De um modo geral, as três condições que favorecem o desenvolvimento de padrões relacionados com a privação e impotência podem ser descritas da seguinte forma:

1.º tipo de condições (geralmente conducentes à sensação de privação e respetivas consequências):

Durante o nascimento e os primeiros anos de vida, acontece muitas vezes uma criança não receber o amor, a atenção e o suporte físico, emocional e moral necessários. Como resultado desta experiência, que por vezes lhe é bastante dolorosa, a criança pode concluir que, neste mundo, as suas necessidades fundamentais não podem ser satisfeitas. Isto leva-a a inferir que as pessoas são más, que «algo está errado em todos», pois não lhe dão o que merece, que a realização pessoal é impossível, que a vida é uma fonte constante de sofrimento e insatisfação (um primeiro conjunto de sistemas de crença a respeito da vida).

Assim, desde a primeira infância, esta pessoa desenvolve inconscientemente uma aguda sensação de insatisfação, privação e frustração, a base sobre a qual será construído o padrão mental inicial que conduz ao estado de vítima. Este processo encontra-se muitas vezes enterrado no inconsciente, mas irá influenciar mais acentuadamente as reações posteriores aos acontecimentos do seu dia a dia.

Esta não tem de ser a marca de uma infância particularmente infeliz. O que está aqui em jogo são as decisões que a criança escolhe tomar a nível interior quanto às informações vindas do seu ambiente. Na segunda parte do livro,

exploraremos com mais pormenor como e por que motivo são feitas estas escolhas. Obviamente, existem circunstâncias que facilitam a instalação deste tipo de programação, mas nem sempre é o caso. Algumas pessoas passam por condições bastante difíceis sem que se programem em conformidade com as mesmas. Outras, em contraste, utilizam os acontecimentos mais corriqueiros para construir um padrão de insatisfação.¹¹

À medida que este sistema de percepção vai sendo construído ao nível mental inconsciente (privação, frustração e insatisfação), um caldeirão de raiva, ira e agressividade começa a encher-se ao nível emocional, como um inflamado protesto contra as amargas ofertas da vida. No entanto, sempre que tenta exprimir os sentimentos, a criança é fortemente repreendida, senão mesmo esmagada, pelo sistema em que vive. Isto apenas aumenta a carga emocional negativa enquanto a enterra mais fundo no inconsciente, uma vez que não há como libertar qualquer quantidade de pressão. Como tal, a criança desenvolve uma sensação de impotência neste mundo tão insensível às suas necessidades, desprovido de afeto, hostil, absolutamente incompreensível e sujeito aos caprichos do destino. Este último aspeto, quando adicionado ao segundo tipo de experiência que vamos descrever, será o elo final no estabelecimento de um padrão de impotência, a segunda principal característica do estado de vítima.

2.º tipo de condições (geralmente conducentes à sensação de impotência):

Começa habitualmente a acumular-se como resultado de condições como as que descrevemos. Acrescentemos-lhe a soma das experiências da primeira infância em que a criança queria expressar-se, tentando criar algo por si mesma e, de forma mais ou menos velada ou brutal, conforme o caso, foi confrontada com uma montanha de restrições num ambiente familiar e social limitado, embora opressivo. No preciso momento em que os padrões mentais inconscientes básicos ganhavam forma (os mesmos que posteriormente dominarão a nossa vida se nada for feito para os trazer à luz da consciência), a criança não recebeu do mundo que a rodeava nenhum tipo de apoio, respeito, liberdade de expressão, ou reconhecimento do seu poder pessoal. Pelo contrário, foi forçada a fazer coisas que não queria, e claramente – embora de forma indireta – levada a sentir que, se resistisse ao sistema, todo o amor lhe seria retirado, o que é uma ameaça terrível para qualquer criança. Isto pode assumir variadas expressões, desde ser obrigada a comer a tigela de sopa de que não gosta até a experiências mais profundas como o incesto, por exemplo. Foi-lhe dado a entender que, se quisesse ser amada (necessidade fundamental para qualquer ser humano), tinha de se submeter a uma autoridade externa

(pais, professores, irmãos mais velhos, sociedade, etc.), mesmo que tal fosse contra as suas necessidades mais essenciais. Foi levada a acreditar que não sabia nada, não podia fazer nada, não tinha o direito de dar a conhecer as suas necessidades nem de as ver satisfeitas, que era incapaz de conceber uma vida para si mesma, e que, se queria ser amada, tinha de ser submissa.

Quando isto acontece, todo um padrão interno começa a ganhar forma. Para se proteger e acabar com a dor, a criança geralmente responde com submissão e/ou revolta. Em qualquer destas duas respostas, ela desenvolverá uma profunda sensação de impotência, ao mesmo tempo que acumula uma reserva cada vez maior de raiva, fúria e agressividade para com este mundo que não lhe dá respeito, nenhuma liberdade para satisfazer as suas necessidades e está a arruinar qualquer esperança de vir a conhecer o potencial de alegria e felicidade que a criança interior ainda sente. O desespero, o medo e a raiva irão, assim, dominar rapidamente este vacilante raio de esperança: na fase inicial da vida, a criança ainda está em contacto com o seu ser interior, pelo menos o suficiente para saber o que quer, o que precisa e o que consegue fazer. E, como criança, usará uma quantidade incrível de energia nas tentativas de ser ouvida, de expressar as necessidades e a criatividade, isto enquanto, de um modo geral, o ambiente adulto que a rodeia é incapaz de responder aos seus pedidos desesperados de ajuda.

Perante tamanha resistência, tamanha sensação de se ver sufocada pelo mundo, a criança irá reprimir os sentimentos o máximo possível, acumulando, mês após mês, ano após ano, uma pesada carga inconsciente de programação mental-emocional negativa. Por um lado, esta bagagem emocional pode permanecer e, por fim, dar origem a uma disposição agressiva declarada ou mal reprimida. A criança usa a energia natural do seu poder inato para alimentar a agressividade, em vez de alimentar a criatividade inata, como lhe deveria ter sido permitido. O seu comportamento manter-se-á essencialmente o mesmo quando atingir a idade adulta. A agressividade mal reprimida assumirá muitas vezes a forma de desconfiança, suspeita, medo de ser enganada, de ser manipulada, resistência a tudo o que se assemelhe, ainda que remotamente, à autoridade. A mente e o coração tornam-se rígidos e fechados.

Por outro lado, consoante alguns dos seus outros traços psicológicos, a criança também pode sofrer um colapso interior e transformar as emoções negativas em desespero, perda de autoconfiança e de fé na vida. Ao longo da vida adulta, isto conduzi-la-á a uma profunda tristeza interior e à depressão.

Ela renunciou ao seu poder. Embora ainda presente em tais casos, a agressividade encontra-se reprimida mais profundamente e, de um modo geral, vira-se contra o próprio indivíduo. Em ambas as situações, todavia, *a pessoa perdeu qualquer noção do seu próprio poder.*

À medida que a criança vai tomando decisões mentais em relação à sua impotência e a um universo geralmente hostil, estas deixam-lhe uma marca profunda no inconsciente, traduzindo-se num quadro de referência que começará a delinear a perspectiva que a criança tem da vida e a formar a base das escolhas feitas na idade adulta. Assim, estas programações, enterradas como estão no inconsciente da criança, *dominarão a sua vida adulta sem que ela dê conta disso.*

Estas experiências não se limitam à primeira infância. Mas, uma vez tomadas as decisões básicas, e tendo o filtro mental adquirido determinada cor, o sujeito continuará a compilar toda uma vida de experiências que serão por ele percebidas através desse filtro pré-programado e que apenas reforçará tais programações.

Com todas estas experiências profundamente gravadas no inconsciente como resultado da carga emocional, o sujeito está convencido desde o princípio de que não controla a vida, de que a vida é dura e injusta, de que os outros existem apenas para o «enganar» ou tentar dominar, manipulá-lo ou esmagá-lo: acredita que tem de estar alerta, proteger-se, manter o controlo, lutar e defender-se, e, por sua vez, manipular para conseguir o que quer. Está decidido: a vida é assim, cheia de perigo e sofrimento, como resultado da maneira de ser das pessoas ou de circunstâncias infelizes.

A partir desse momento, com um sistema mental estruturado de tal forma que ele vê a vida, ou as outras pessoas, ou seja o que for, como pensa que são, o indivíduo estará convencido de que tudo o que lhe acontece ou aos outros é consequência dos caprichos de um destino geralmente injusto, e de que não tem poder para influenciar o curso da sua vida. Na melhor das hipóteses, viverá de esperança; na pior, resta-lhe afundar-se num estado de tristeza e depressão ou tornar-se abertamente agressivo com os outros e com a vida. Em termos gerais, é esta a base deste estado de espírito.

3.º tipo de condições (que geralmente reforçam os outros dois padrões):

Falamos aqui do ambiente humano em geral. Os padrões de comportamento familiares ou sociais, quase sempre estruturados segundo as linhas do estado de vítima, têm por norma um poderoso impacto numa criança pequena à medida que esta desenvolve a sua estrutura interna. A experiência é, portanto,

ainda mais sobrecarregada pelas experiências comparáveis dos pais e das pessoas que a rodeiam. Isto porque estes últimos também construíram os próprios padrões segundo as mesmas linhas no decurso das suas experiências de infância e contactos com os respetivos progenitores. Quando interagem com a criança, dia após dia, por intermédio de cada palavra e ação, expressam a sua versão da «realidade», a um nível mental ou emocional, direta ou indiretamente (poder-se-ia dizer que subliminarmente), com ansiedade, tristeza, agressividade e frustração mais ou menos contidas. Implacavelmente, continua a ser repetida a mesma mensagem: o mundo é uma chatice, o destino governa a nossa vida e, naturalmente, temos pouco poder sobre o que nos pode acontecer. Perante as provações e tribulações da vida, não temos outra escolha senão enrijecer e lutar ou irmo-nos abaixo e reclamar, tornarmo-nos fechados e insensíveis ou vivermos com medo e sofrimento.

Isto não se revela nas interações sociais do dia a dia. Todos fingem que tudo corre bem. Estas emoções negativas encontram-se cuidadosamente reprimidas e disfarçadas na imagem de uma pessoa boa, equilibrada, amigável, toda ela bom senso e boa vontade. É apenas na realidade quotidiana das interações pessoais que a carga emocional real se manifesta mais ou menos brutalmente, consoante as circunstâncias. Também cobra o seu preço ao corpo físico, sob a forma de doenças bem reais, quando esta repressão se prolonga.

Na cultura atual, mesmo numa infância «normal», todos fomos mais ou menos sujeitos a tais frustrações, por muito generosos e bons que os nossos pais tenham sido, ou tentado ser, ou pensado ser. Devido a este motivo, os padrões comportamentais que serão descritos mais adiante como resultados desta estrutura mental não são específicos de um punhado de pessoas infelizes. Ainda que as circunstâncias da nossa infância tenham sido aceitáveis, fomos imersos num contexto cultural e social permeado pelo estado de vítima, e permitimos de um modo geral que este mecanismo se instalasse na nossa mente, sem pararmos por um instante para questionar a sua validade. Por conseguinte, esta é uma atitude coletiva que surge em toda a parte, assumindo formas às vezes óbvias, às vezes mais subtis. Isto é bastante lamentável, pois mantemos coletivamente a ilusão de que esta perceção da realidade é a realidade, já que todos pensam assim. É tanto mais lamentável porque é do conhecimento dos poderes instituídos, que dão bom uso ao mecanismo deste padrão mental-emocional para fins de domínio e manipulação em massa.

Uma vez que esta forma de pensamento coletivo tem sido bem reforçada ao

longo dos séculos, geralmente não é fácil sair da vitimite e funcionar com base no princípio da responsabilidade-atração-criação que será apresentado adiante. Isto vai contra os nossos padrões inconscientes mais enraizados, que são muitas vezes o resultado de experiências traumáticas e que todo o nosso ambiente cultural tem apoiado consistentemente. Regra geral, num nível de consciência comum, preferimos apegar-nos aos antigos padrões de pensamento porque, durante a primeira infância, numa fase em que éramos genuinamente vulneráveis, eles nos protegiam da dor. Por exemplo, digamos que reprimir a agressividade e tornarmo-nos submissos era uma estratégia que nos protegia da destruição pelo poder dos adultos. Talvez. Todavia, agora que nos tornamos adultos, estes padrões já não são uma forma de proteção, mas sim um obstáculo ao desenvolvimento interior, à alegria de viver e ao progresso rumo à realização plena como seres humanos. Só quando percebermos isto é que poderemos começar a libertar-nos do efeito vinculativo destes padrões.

Como resultado dos três tipos de condições que apresentámos, o paradigma do estado de vítima encontra-se solidamente arraigado na consciência coletiva. Quanto mais o «aceitamos», mais a nossa consciência se identifica com este sistema, mais percecionamos o mundo desta maneira. Interpretamos o que vemos e ouvimos, o que os outros fazem ou dizem, todos os acontecimentos, de acordo com este sistema. Assim, apresentamos a nós mesmos cada vez mais «evidências» de que estamos certos e afundamo-nos ainda mais neste sistema de percepção, ao mesmo tempo que estamos profundamente convencidos de que o mundo é assim. E não nos esqueçamos de que as evidências não nos serão úteis em nenhuma tentativa de nos distanciarmos de qualquer sistema de crença ou paradigma, visto que só podemos reunir essas evidências através do nosso sistema de percepção. Por este motivo, não iremos discutir a realidade da percepção de uma pessoa quando esta sofre de vitimite. Para ela, trata-se da realidade – como a perceciona. É um estado de espírito que foi instalado na sua consciência, geralmente durante a infância, e esta pessoa irá colher-lhe os frutos durante toda a vida. Limitar-nos-emos a observar as suas manifestações no dia a dia, bem como os resultados práticos.

Examinemos agora o que este estado mental acarreta em termos de atitudes mentais e emocionais, quando se encontra ativo nos níveis consciente e inconsciente da nossa mente individual e coletiva. Como experienciamos a vida quando o vírus da vitimite se torna ativo? Este exame permitir-nos-á reconhecer os sintomas desta «doença», enquanto determinamos se este ponto

de vista é eficaz ou ineficaz no que toca à promoção da nossa felicidade e realização.

¹⁰ Há muito que é reconhecida a influência das experiências da primeira infância no comportamento adulto. Referências interessantes a este tema surgem nas obras de Reich e Lowen, que descrevem os diferentes perfis de carácter que se desenvolvem como resultado de certas experiências da infância. Um grande número de estudos sobre desenvolvimento pessoal e transpessoal também se dedica ao tópico. O fundamental agora é encontrarmos meios eficazes de nos distanciarmos destas estruturas, para assim recuperarmos a liberdade.

¹¹ Por exemplo: o bebé está a mamar no peito da mãe, sentindo-se extremamente feliz e satisfeito. O telefone toca. A mãe, à espera de uma chamada importante, devolve o bebé ao berço e desaparece noutra quarto. Nesse momento, consoante o nível e a estrutura interna da sua consciência, o bebé pode escolher experienciar isto como uma terrível forma de abandono e transformá-lo numa rejeição traumática, ou deixar que o momento passe sem experienciar qualquer trauma. No primeiro caso, o bebé concluirá que, quando a vida é demasiado boa, as coisas acabam por correr mal e não se pode confiar em ninguém. Daquele momento em diante, nunca mais se permitirá desfrutar os bons momentos de forma espontânea e descontraída. Quando a vida lhe trouxer flores, ele estará à espera de que lhe caia um vaso na cabeça... Este é apenas um entre os muitos tipos de programação que podem surgir durante a infância e que, aos poucos, formam o padrão básico presente no estado de vítima.

Capítulo Quatro

SINTOMAS DA VITIMITE

Vamos agora examinar alguns dos tipos de comportamento mais frequentes observados em quem sofre de vitimite.

Neste capítulo, por uma questão de concisão, a palavra «vítima» refere-se a qualquer pessoa que sofre de vitimite, ou seja, que age com base num estado de vítima. Além disso, este não é, obviamente, específico de um género, abrange tanto os homens como as mulheres...

Ao observarmos os sintomas, seremos capazes de determinar até que ponto podemos estar infetados e se a infeção é esporádica ou crónica.

Devemos ter presente que os sintomas são consequência direta de como percebemos o mundo, quer dizer, do conteúdo do nosso filtro mental, conforme descrito no capítulo anterior. Se pudermos apenas alterar a percepção das coisas, acrescentar flexibilidade e amplitude à nossa estrutura mental e, ao mesmo tempo, desenredar alguns dos impasses emocionais, os sintomas podem ser gradualmente reduzidos. Viver num estado de vítima equivale a permitir que o rumo da vida seja ditado por um cocheiro incompetente ou mal treinado, cujas estruturas mentais endureceram durante a infância e que agora é incapaz de controlar o cavalo e conseguir o melhor do animal. Isto conduz aos tipos de comportamento mental-emocional, ou aos sintomas, que vamos descrever. Como veremos claramente, a dinâmica subjacente na maioria destes tipos de comportamento envolve uma duplicação inconsciente dos estados psicológicos que experienciámos na infância: é uma tentativa desajeitada e frequentemente desesperada de encontrar compensações para as privações e frustrações do passado. Assim que tomamos consciência disto, torna-se possível desenredar estes mecanismos internos que nos impedem de ser felizes.

A recuperação total da vitimite encontra-se ao nosso alcance, e a segunda parte do livro apresenta uma forma de a atingir a um nível consciente. Importa ter isto presente antes de começarmos a ler sobre todas as

manifestações da doença (ou seja, este mal-estar), para que possamos proceder às nossas observações com honestidade e desapego, e também com um toque de humor, de modo a não nos levarmos demasiado a sério. Devemos recordar que os sintomas estão relacionados com a maneira como o nosso veículo funciona e não com o que somos na nossa essência, no Eu. Por outro lado, podem fornecer pistas valiosas quanto ao que bloqueia a expressão livre e plena do nosso Eu em todo o amor, beleza, poder e alegria; pistas valiosas, de facto, a respeito do que nos impede de alcançar a autorrealização plena.

De referir, também, que uma pessoa que sofre de vitimite não apresenta necessariamente todos os sintomas que vamos descrever. As reações variam no estilo e nos pormenores, consoante cada personalidade. Além disso, alguns casos podem envolver apenas ataques esporádicos. As variações abrangem um vasto espectro, de graves a benignos, de crises agudas a estados crónicos, de sintomas óbvios a mais subtis. Alguns recuperam gradualmente, outros completamente...

Podem ser observadas variadas categorias, consoante a forma como estes sintomas ocorrem – por exemplo, a *vítima passivo-depressiva* ou a *vítima ativo-agressiva* –, com diversas manifestações possíveis. A vítima depressiva inclina-se a ser autodestrutiva, ao passo que a vítima agressiva tende a querer destruir os outros. A mesma pessoa pode passar de uma categoria para outra em ocasiões diferentes da vida, com sintomas possivelmente diversos ou opostos. Falaremos sobre isto com maior pormenor no fim do capítulo.

Recordemos também que qualquer pessoa que sofra de vitimite (nós incluídos) merece a nossa maior compaixão, visto que a infelicidade é genuína, mesmo que ela nem sempre reconheça o que está a acontecer, desconhece a origem da dor e encontra-se continuamente envolvida numa batalha desesperada consigo mesma, bem como contra o universo. Devemos ter o cuidado de reconhecer a humanidade básica nesta pessoa, em todos os que nos rodeiam e em nós, independentemente do comportamento manifestado, de forma a cultivar a compreensão e o amor, e não uma perspetiva de julgamento. Ao abraçar estes padrões psicológicos, incluindo o nosso, com compaixão e compreensão, podemos prestar uma ajuda incomensurável no sentido de reduzir o controlo que os mesmos exercem. Com efeito, existe algum remédio mais potente do que o amor incondicional para curar os problemas psicológicos?

Com este espírito de aceitação, examinemos agora alguns dos sintomas mais frequentes que afetam uma ou ambas as categorias referidas. Quando sofremos

de vitimite, como experienciamos a vida? O que dizemos aos outros ou a nós?

«Estou stressado, ansioso, inseguro.»

O vírus pode induzir permanentemente um estado latente de *stress* e *ansiedade*. Com efeito, já que, quando infetados, nos declaramos (consciente ou inconscientemente) impotentes num universo que percebemos como hostil, vivemos no *medo* e na *insegurança*. Visto que afirmamos que a vida é injusta e sujeita aos caprichos do destino, as possibilidades mais terríveis e injustas podem tornar-se reais. De um modo geral, este estado de ansiedade e insegurança é visível externamente apenas sob a forma de stress intenso. Tantas vezes mencionada, esta alegada doença do século XX é, na maioria dos casos, gerada por pensamentos inconscientes relacionados com a impotência e a vitimite.

«Não estou em forma.»

Quando a raiva, a frustração e todas as emoções negativas da infância são reprimidas, o fluxo de energia bloqueia em qualquer nível, no físico em particular. No quotidiano, o sujeito sente-se muitas vezes cansado ou até doente, resta-lhe pouca energia para as atividades diárias e os desafios da vida. Grande parte da energia é gasta a alimentar a sensação de frustração. Nos casos em que não é tão reprimida, a agressividade do sujeito pode conduzir a uma constante atividade e tensão nervosa. Aí, o preço exigido ao corpo é ainda maior, traduzindo-se mais cedo ou mais tarde em doenças graves. Seja como for, o corpo reage: dores de cabeça, dores nas costas, insónia, colapsos nervosos, problemas cardíacos, úlceras, artrite, etc.

«Grrr..., o copo está meio vazio, outra vez!»

Como vive em permanente *frustração*, o sujeito tem sempre a impressão de que algo está *em falta*, de que não obtém aquilo de que precisa para ser feliz, seja da vida ou das outras pessoas. Consequentemente, está bastante contrariado com a vida. Torna-se impaciente e agressivo à menor provocação. A sua atenção centra-se muitas vezes nos aspetos negativos da vida, em tudo o que não funciona. É incapaz de reconhecer as vantagens da sua situação e não tem noção do privilégio que a vida lhe proporciona. Nutre interiormente um *profundo sentimento de insatisfação*, que desfere, começando pelo cônjuge ou pelo trabalho e, por fim, estendendo esse sentimento ao mundo inteiro. Recorrendo a uma metáfora frequente, ele vê o copo meio vazio em vez de meio cheio. Para «provar» a validade do seu sistema de pensamento inconsciente, a vida *tem de ser* insatisfatória.

As pessoas que vivem neste estado costumam passar o tempo a queixar-se

mais ou menos ruidosamente da vida, a nível interior e exterior. Os introvertidos não param de pensar na sua frustração em silêncio, um silêncio tão pesado que não passa despercebido. Entre os mais extrovertidos, temos os que resmungam e refilam, ou os que gemem e reclamam, consoante o estilo. As coisas nunca são do seu agrado. Descubrem sempre algo ou alguém de quem se queixar. São especialistas em tornar a vida difícil e cheia de agravos, grandes e pequenos, para assim validar a sua programação básica, a qual proclama que é difícil encontrar satisfação na vida. Existe sempre um lado mau, e muitas vezes é o único que veem.

Denise¹² está à frente de um negócio próspero. Um dia, recebe um telefonema extremamente agressivo de uma Sra. Blanchette, que está aborrecida por nunca lhe terem enviado o recibo que pedira seis meses antes e do qual precisava para a contabilidade. Ao examinar o assunto, Denise descobriu que o pedido fora de facto recebido durante um período de mudanças de pessoal e que a pasta tinha sido encerrada por engano. O recibo foi enviado de imediato. Então, qual era o problema, segundo a perspectiva da Sra. Blanchette? Ao ver que não recebia uma resposta vários dias após o pedido inicial, ela podia ter assumido a responsabilidade de dar a conhecer as suas necessidades e contactado o escritório de Denise. O problema teria sido resolvido sem demora. Mas a Sra. Blanchette é uma vítima profissional, tem de encontrar razões para a dor e o ódio que sente pelo mundo. Não é simplesmente possível que a vida esteja a correr tão bem. Como tal, durante seis meses, ela removeu o azedume a respeito destas empresas e da sua crescente incompetência, da falta de boa vontade e, no fundo, da desonestidade das ditas empresas. Só quando a carga emocional negativa atingiu o ponto máximo é que se sentiu forçada a agir. Então, entrou em contacto de forma nada agradável e, se Denise não tivesse mantido o autocontrolo, o tom agressivo da conversa poderia ter escalado. A Sra. Blanchette cultivava a arte de tornar a vida difícil e insatisfatória.

«Pobre de mim!»

Para lidar com esta insatisfação, o indivíduo também pode desenvolver uma atitude de «pobre de mim». Esta atitude é passível de gerar dois tipos de reação emocional. O sujeito pode comprazer-se numa ladainha de *reclamações* e queixumes constantes, o que o levará à *depressão* e ao desespero, ou desenvolver uma boa dose de ira, raiva e agressividade para com este mundo, no qual não consegue obter qualquer satisfação. Geralmente, estes sentimentos não são expressos no dia a dia. Surgem em momentos de stresse emocional, quando alguma situação acaba por ser a gota de água que faz transbordar o copo.

Ambos os tipos de reação podem ocorrer com qualquer grau de intensidade.

O primeiro tipo incluiria o grupo passivo e inofensivo de pessoas que descrevemos como pertencentes à categoria das vítimas passivo-depressivas. Estas podem destruir-se por meio da depressão. Tendem a permanecer em situações insatisfatórias sem tentar encontrar uma saída, exceto enfrentar uma morte lenta, primeiro emocional, depois física. Vistas de fora, parecem estar muito bem, enquanto por dentro são esmagadas por uma sensação de silencioso desespero. Perderam qualquer noção da sua força e poder, e suportam pacientemente o seu ambiente, por mais inadequado que seja. Aguentam, engolem e calam-se. Por outro lado, é frequente serem afetadas por doenças físicas graves na segunda metade da vida. Todavia, o vírus é de uma estirpe menos resistente ao nível mental-emocional do que no das pessoas do segundo tipo, como veremos adiante, e a recuperação é comparativamente mais fácil. No entanto, talvez este livro possa ser usado como um antídoto rápido, eficaz e suficiente, permitindo que os afetados recuperem a confiança na vida e no seu próprio poder.

Embora crescendo com «bons» pais, em criança, James tivera alguns problemas com a autoridade. Aparentemente, a questão fora resolvida durante a adolescência, altura em que, estranhamente, ele se tornara um muito bom rapaz. Tinha duas paixões: o futebol e a música (era talentoso, tocava guitarra e escreveu algumas canções bastante boas). Estes dois campos de atividade ocuparam a maior parte da sua adolescência, o que fez dele um rapaz feliz.

Era bonito, de temperamento amistoso e agradável, e conheceu uma linda rapariga que aceitou casar-se com ele. Acontece que ela tinha um temperamento algo autoritário e possessivo, além de pouca sensibilidade. A princípio, James tentou fazer-lhe frente, mas em breve desistiu e tornou-se o parceiro complacente e tranquilo da casa. Aceitou seguir a linha da sociedade convencional. Desistiu das atividades musicais, desligou-se do desporto e concentrou-se na carreira de executivo, que escolhera por uma questão de segurança. Cada vez mais, contentava-se em ver na televisão o que os outros faziam nas áreas da música e do desporto. Ocasionalmente, quando sentia que já não aguentava mais, tinha a audácia de deixar sair um pouco da raiva reprimida, geralmente por alguma ninharia. Mas era logo posto na linha, e tudo «voltava ao normal».

Passados alguns anos, James começou a sentir-se mais deprimido. Sem explicação aparente. Tinha um emprego muito bom (em termos financeiros), mulher e filhos bonitos: não havia nenhuma razão externa que explicasse a dor interior e ele não a conseguia descobrir. Culpava-se por ter aqueles sentimentos,

o que só piorava as coisas. James sofria de «vitimite ligeira».

Precisou de muita coragem para perceber isto e inverter a dinâmica que deixara desenvolver-se dentro de si ao longo dos anos. Apenas quando a depressão se tornou grave é que se viu forçado a procurar ajuda. Graças a esta, foi ao fundo de si mesmo em busca da força de que precisava para vencer o vírus e recuperar o poder pessoal. Recolocou então a vida no rumo certo e aprendeu enfrentar a mulher, os filhos e as pessoas em geral, com força e sabedoria. Começou a viver a vida de novo, sem deixar de atender às necessidades dos outros. Regressou às coisas que gostava de fazer em criança e inscreveu-se numa equipa de futebol, do qual desistira por causa do cansaço e da falta de energia. Voltou a ser o seu eu dinâmico e alegre: vencera o vírus.

O segundo tipo, ou vítima ativo-agressiva, é mais perigoso, porque o vírus afeta o sujeito de tal maneira que ele tende a projetar a negatividade nos outros. Destrói-se no processo, mas inicialmente a sua energia destrutiva é dirigida sobretudo para o exterior, enquanto o primeiro tipo de vítima tende a concentrar esta energia apenas em si mesmo. Daqui em diante, os sintomas descritos estarão mais relacionados com a categoria ativa. Os da primeira categoria podem experienciar o mesmo, mas de forma muito mais reprimida.

«É tudo culpa deles...»

O estado de insatisfação permanente descrito no terceiro conjunto de sintomas conduz na maioria das vezes a uma agressividade contínua que o sujeito nutre em relação a tudo e a todos. Ele não só reclama e resmunga, como tem o dom de *fazer os outros sentir-se culpados*, de culpar e fazer com que percebam que o seu sofrimento, ou o facto de a vida não lhe correr bem, é culpa deles. A sua mensagem é: «Vejam a minha dor: podem fazer alguma coisa por mim?»

Além disso, como não é responsável por nada, segundo a sua perceção, a culpa de tudo recai nos outros ou num mundo injusto e cruel. Assim, ele passa bastante tempo *a culpar os outros ou o mundo que o rodeia*, com variáveis graus de subtileza, passividade ou agressividade, consoante os diversos estilos que refletem cada personalidade individual. Para esta vítima, culpar os outros é o único verdadeiro prazer.

Francine e o marido, Robert, estavam a passar alguns dias de férias com os pais dele, o Sr. e a Sra. Grey, quando esta última sofreu um caso agudo de vitimite.

No que respeitava às despesas com a alimentação, os quatro tinham decidido contribuir para um «pote» comum. Certo dia, Francine e Robert vão ao

supermercado e compram um pacote de bolachas de um gênero que não apreciam por aí além, mas que sabem ser do agrado da Sra. Grey em particular. Quando voltam, guardam tudo no devido lugar, com o pacote de bolachas bem à vista, pronto a ser consumido. Durante vários dias, o pacote permanece intacto. Francine e Robert não ligam, já que não gostam muito daquelas bolachas.

Então, uma tarde, aparecem visitas inesperadas. O chá é servido, e Francine, ao ver o pacote de bolachas intacto, decide abri-lo e servi-lo aos convidados. As bolachas são apreciadas e desaparecem num instante. Estão todos bem-dispostos, exceto a Sra. Grey, que se torna cada vez mais silenciosa e pouco comunicativa. Assim que os convidados saem, Robert, preocupado com o crescente mau humor da mãe, chama-a à parte e pergunta-lhe se está a sentir-se bem, se há alguma coisa errada. Nessa altura, a Sra. Grey explode: «Como puderam servir aquelas bolachas a estranhos? Sabem que são as minhas preferidas. Não abriram o pacote durante uma semana e, agora, quando o abrem, é para oferecer as minhas bolachas a outras pessoas. Seus insensíveis e ingratos! Sabem bem como magoarme, e fizeram de propósito: que coisa horrível!» Robert sentiu-se mal perante a mãe e tentou explicar-lhe da melhor maneira que pôde que as bolachas tinham estado ali à disposição dela a semana toda, que ele podia ir comprar mais no dia seguinte e que não pretendia de modo nenhum magoá-la: nada feito. Convencida de que se tratara de uma atitude intencional para a ofender, a Sra. Grey impôs o seu mau humor durante dias, tentando fazer com que eles, o filho em particular, se sentissem culpados de um crime grave, insistindo teimosamente que haviam sido mal-intencionados e que ela tinha razão em queixar-se e sentir-se magoada.

A sofrer de um caso agudo de vitimite, A Sra. Grey cria automaticamente um guião e agarra-se a ele contra todas as evidências em contrário, de modo a justificar a dor e a frustração geral com a vida. É-lhe impossível perceber as intenções dos outros sob qualquer luz que não a projetada pelas suas programações mentais. Todos nós temos a nossa maneira de fazer isto, mais ou menos abertamente, quando interpretamos e julgamos o que os outros fazem ou dizem e nos convencemos de que estamos certos e os outros errados. Já ouço os protestos sonoros que se levantam à medida que estas linhas são lidas, ou o riso no caso de repentinamente nos darmos conta do quão seriamente estávamos embrenhados no nosso guião...

«É tudo culpa deles, como de costume.»

Sempre que temos um ataque de vitimite, tornamo-nos especialistas em julgar e atribuir culpas. Em particular, culpamos constantemente os outros

pelas nossas reações emocionais. Culpamo-los por nos ofenderem; por nos deixarem furiosos; por nos fazerem felizes ou infelizes. A citação seguinte, que consideramos bastante apropriada, foi retirada de uma conferência de Paul Solomon sobre este assunto:

Já alguma vez vos ocorreu que noventa e nove por cento da população mundial acreditam que são vítimas? Este é provavelmente o caso da maioria dos aqui presentes... De facto, é invulgar encontrar alguém que não se sinta uma vítima. A maior parte acredita que, quando estamos felizes, se deve a alguém ou a alguma coisa. Precisamos de uma desculpa para sermos felizes; baseamos a felicidade em coisas ou acontecimentos. E quase todos culpamos outra pessoa quando estamos zangados ou infelizes. Temos esta crença inabalável de que alguém nos deixou felizes ou infelizes.

Quando sentimos raiva, precisamos de acreditar que alguém algures é o culpado. Aparentemente, gostamos de viver como vítimas, e a razão é, talvez e acima de tudo, porque não queremos assumir a responsabilidade pelas emoções e pelo estado em que nos encontramos. Queremos poder dizer: «Já que me acho culpado por sentir e expressar raiva, recuso-me a assumir a responsabilidade. Quero poder dizer que a culpa é do outro e que ele me deixou furioso.»

O problema aqui é que não podemos livrar-nos da responsabilidade pelas nossas emoções sem entregarmos a terceiros o poder de as controlar. Além disso, se uma pessoa agisse deliberadamente com o intuito de nos deixar furiosos, essa pessoa seria, por definição, inimiga. Se alguém fizesse algo com a intenção de nos deixar furiosos, tornar-se-ia inimigo no mesmo instante. Portanto, se tentarmos esquivar-nos de qualquer responsabilidade pelas nossas emoções e dermos aos outros o poder de controlar o que experienciamos, temos de entender que estamos na realidade a entregar ao inimigo o comando das nossas emoções. Não é uma situação absurda? Todavia, é assim que vivemos a vida...

Entregar o comando do nosso estado emocional a outros e culpá-los quando as coisas correm mal é, de facto, um mecanismo psicológico que faz parte da nossa educação e herança e, como tal, encontra-se solidamente enraizado na consciência coletiva. Ninguém nos ensinou que podíamos aprender a controlar o nosso cavalo (as emoções). Todavia, recebemos uma excelente formação quanto às formas de culpar um terceiro sempre que ele perturbasse o nosso cavalo. Uma atitude inútil no que respeita à promoção da paz interior e felicidade. Muitas vezes, foram os nossos pais que deram o exemplo, fazendo-nos sentir culpados e acusando-nos de os tornarmos infelizes por um motivo ou por outro.

Com recurso a todos os meios disponíveis, ensinaram-nos a viver como vítimas dependentes («Querido, não queres fazer-me feliz...?») ou como vítimas indefesas à mercê de pessoas más que nos «magoam» e ferem o nosso coração «sensível». A vítima responsabiliza os outros pelas suas emoções (tanto positivas como negativas) e pode, assim, culpar qualquer um, em qualquer ocasião, porque não lhe proporciona satisfação ou porque a desilude. O antigo cenário da infância continua a ser reproduzido indefinidamente.

Este estado de espírito impede qualquer aprendizagem ou evolução consciente, pois decidimos que tudo o que acontece dentro de nós depende dos outros e que nada podemos fazer. Aparentemente, só nos resta, por um lado, desenvolvermos exigências emocionais em relação aos outros, e, por outro, sermos desconfiados, protegermo-nos, e culparmos os outros quando as nossas expectativas não se cumprem. Estes são apenas alguns comportamentos típicos de quem vive num estado de vítima.

Mais adiante, quando definirmos um novo paradigma que permite a qualquer um superar a vitimite, veremos que existe uma maneira de funcionarmos de forma diferente e de recuperarmos o poder pessoal, não apenas sobre as emoções, mas sobre toda a personalidade, bem como sobre o mundo pessoal em que vivemos. Poderemos então redescobrir a liberdade e a nossa capacidade de desfrutar a vida ao máximo.

«Cuidado, eles querem apanhar-me...»

Neste estado de vítima, a pessoa sente-se alienada. Podemos encontrá-la num lado da cerca e, no outro, o malévolo e dececionante mundo exterior, que deve ser encarado com desconfiança e uma perspectiva autoprotetora. Estes sentimentos de *desconfiança* e *separação* bloqueiam a capacidade natural de dar e receber amor livremente. A vítima vive interiormente em profunda *solidão*.

Está sempre pronta a acusar os outros de mil crimes e percebe a vida através do filtro da *suspeita*. A sua desconfiança será sobretudo dirigida aos bem-sucedidos e felizes, algo que é extremamente suspeito segundo a vítima, para a qual as pessoas «boas» são infelizes ou, no mínimo, frustradas.

Uma consequência direta deste estado de espírito é o *receio de ser tomado por tolo*. Dado ter perdido o contacto com o poder pessoal e a força interior, responsabilizando os outros pelas suas emoções, a vítima vive com medo de que qualquer rufião se aproveite da sua «fraqueza». Na realidade, como veremos adiante, a vítima está longe de ser fraca e vulnerável. Mas a sua mente funciona com base na equação: impotência + é tudo culpa deles = medo de ser tomada por tola. Como resultado, vive num estado de separação e

desconfiança sistemática.

Nesta situação, somos enganados, não por terceiros, como tendemos a acreditar, mas pelas nossas programações negativas. Com efeito, enquanto nos mantivermos sob a influência de mecanismos mentais-emocionais pré-programados que ainda não dominamos, estaremos separados da sabedoria interior, não conseguindo permanecer centrados, pelo que a nossa vida será condicionada por qualquer coisa que possa ativar essas programações. O cavalo assume o comando da carruagem, sujeito a ser ativado por qualquer coisa ou pessoa. Isto é muito bem explorado por certos meios de comunicação.

A única maneira de deixarmos de ser um alvo fácil da manipulação é consolidando a nossa força interior, ao invés de pedir aos outros que parem de nos manipular (haverá sempre todo o género de pessoas neste planeta), para que possamos desenvolver sabedoria, discernimento e consciência, o que nos permitirá enfrentar o mundo como ele é de forma centrada, equilibrada e apropriada.

«Estou certo, eles é que estão errados.»

Muitas vezes, uma pessoa que sofre de vitimite *pensa que está perfeitamente «bem»*, ou seja, que é boa, amável, agradável, prestável, inteligente e bastante evoluída até; já as outras...! Um bando de gente estúpida e desagradável! E se for precisa alguma prova, basta ver o que aconteceu na vida dessa pessoa por causa de outras que foram «más», «egoístas», «estúpidas», «desonestas» ou qualquer adjetivo negativo que queiramos usar. Assim, no alto do seu pedestal – «*Eu estou certo*, eles é que estão completamente enganados» –, este indivíduo desenvolve uma atitude arrogante baseada em sentimentos de raiva e ressentimento, perfeitamente «justificados» no que a ele diz respeito, dirigidos a todo o género de pessoas com quem esteve em contacto e das quais não conseguiu o que queria: a cónjuge ou ex-cónjuge (aquela vadia!), o patrão (aquele tirano!), os filhos (aqueles ingratos preguiçosos!), a família (um bando de egoístas!), os ex-amigos (traidores!), o mecânico (um vigarista!), a sociedade (tresanda a injustiça!), o Governo (corrupto até à medula!), o tempo (péssimo!), o último mestre espiritual (demasiado humano!), Deus Pai (onde é que Ele está!?), etc. Vale tudo, desde que possa queixar-se de alguma coisa e alimentar a amargura e a raiva inconscientes que lhe têm assombrado o coração e lhe causam tanta dor há tanto tempo.

Esta tendência de atribuir a culpa aos outros, de os julgar como estando errados, façam eles o que fizerem, ou de encontrar sempre alguma coisa para criticar no que eles fazem, é uma forma de compensar a falta de autoestima,

bem como uma tentativa desesperada de recuperar a sensação de que tudo está bem – uma sensação que se perdeu como resultado das experiências da infância. Isto nem sempre é expresso abertamente, longe disso. Pode assumir a forma de observações envenenadas com duplos significados, insinuações e pequenas críticas a todo o tipo de situações. Pode manifestar-se de modo muito subtil e socialmente aceitável, mas não deixa de estar presente. Deste modo, inúmeras pessoas tentam construir uma frágil noção de autoestima com base na crítica sistemática dirigida aos outros.

«A realidade? É uma coisa que vou construindo.»

Viver como vítima pode transformar uma pessoa numa ameaça pública. Com efeito, encontra-se num estado emocional que a deixa constantemente no limite, pronta para que as emoções negativas rebentem na cara de qualquer um sem explicação. Um simples pretexto serve, quando menos esperamos. A pessoa não controla as reações. É *incapaz de qualquer sabedoria, discernimento, objetividade ou espécie de integridade*. A sua perceção do mundo tem de coincidir com as suas programações, pelo que recorre a distorções, mentiras, interpretações, etc., com o intuito de colar a sua visão em cima da verdadeira realidade. Ela fará isto com tanto mais vigor quanto maior for a necessidade de se convencer durante o processo. Demasiado negativo e geralmente inconsciente, este tipo de vítima pode tornar-se muito violento, espalhando a destruição, enquanto continua convencido de que o seu comportamento é justificado, de que está absolutamente certo.

Suzanne estava casada há vários anos e tinha três filhos pequenos. O seu casamento estava em ruínas, pois o marido era frequentemente violento com ela. Durante uma conferência numa cidade vizinha, na qual participou como forma de se distrair, conheceu um dinâmico jovem executivo que estava em vias de abrir o seu próprio negócio. A atração foi imediata, ela apaixonou-se, começaram a encontrar-se e Suzanne decidiu deixar o marido e a família e mudar-se, para ficar mais perto do seu amor. Isto tudo acontecia depressa demais para este último, que lhe pediu que ficasse perto dos filhos, mas ela, em brasa e pronta para seguir em frente, resolveu queimar todas as pontes de uma assentada.

Suzanne sofria de vitimite, pelo que esperava que o amado a fizesse feliz para o resto da vida. Este, por seu lado, não estava bem preparado para isto e, passados alguns meses, fez-lhe saber que perdera o interesse no relacionamento. Suzanne sentiu-se traída, decepcionada sem motivo, profundamente «ferida» no coração. Acabara de recriar mais uma vez o guião traçado durante a infância: dependência emocional, seguida de desilusão. Começou então a odiar o homem

que amara com tanta paixão, culpando-o por todas as desgraças e decisões que tomara «por amor a ele».

Quando esgotou o ódio e a culpa, Suzanne, sendo a boa vítima que era, começou a concentrar-se na vingança. Usou todos os meios possíveis para tentar manchar a reputação do vilão, espalhando histórias inacreditáveis pela cidade. Consumiu a maior parte da sua energia nisto durante vários anos: não havia nenhum indício de integridade ou sabedoria, apenas uma violenta reação emocional resultante de um ataque agudo de vitimite. Um dia, por fim, adoeceu, exausta de carregar um fardo tão pesado de emoções negativas. E a culpa de tudo, pois, atribuiu-a a todos menos a ela...

Enquanto se encontra sob a influência da vitimite, uma pessoa pode enredar-se de tal modo no seu cenário emocional que perde todo o discernimento ou respeito pelos outros e também por si mesma. A percepção das coisas segundo uma perspectiva saudável deixa de ser possível, é tudo visto através de um filtro mental fortemente condicionado pela vitimite. A pessoa está tão convencida de que tem razão que perde a noção da realidade.

«As pessoas são más.»

Quando o vírus da vitimite se encontra ativo num indivíduo, este pode perceber o mundo através de um filtro mental que distorce e transforma todos em vigaristas prontos a enganá-lo, sofrendo muitas vezes do *complexo de perseguição*, convicto de que a sua percepção da realidade é a realidade. Vê o mundo como pensa que ele é.

Assim, pode tornar-se uma ameaça pública de outro tipo. Com efeito, se algum dia ocupar uma posição de poder, tenderá a certificar-se de que os outros passam por aquilo que ele pensa ter passado, exercendo uma espécie de vingança inconsciente. Ora, é provável que todos nós, a dado momento, nos encontremos numa posição de poder, nem que seja apenas em relação aos nossos filhos... Esta é a razão pela qual aqueles que foram espancados na infância tendem a espancar ou maltratar os filhos como forma de extravasar a agressividade reprimida resultante do próprio sofrimento. É assim que as dinâmicas da violência são transmitidas de geração em geração, como bem sabemos.

Quando a carga emocional é muito forte, a vítima pode tornar-se num perseguidor, geralmente sob a capa de uma «causa digna», que serve como justificação dos seus sentimentos negativos na medida em que os revela aceitáveis para ela e também para outros. Isto pode gerar graves problemas quando, por um motivo ou outro, esta pessoa tem uma certa influência: de

facto, ela pode recrutar uma grande quantidade de pessoas que se encontram, elas próprias, em maior ou menor grau, num estado inconsciente de vítima e, como tal, serão facilmente influenciadas pelos argumentos do perseguidor. É sabido que os maiores perseguidores da nossa história eram eles próprios vítimas de um complexo de perseguição. Grandes vítimas podem transformar-se em grandes perseguidores. Quando a vitimite assume proporções epidémicas e se torna subtema nos movimentos políticos de massas, pode desencadear uma grande violência neste mundo.

«Se tu realmente me amas, por que é que não...»

Como resultado de carregar todas estas emoções negativas no fundo do coração durante tanto tempo, de forma mais ou menos violenta e declarada, um indivíduo preso no estado de vítima não tem como não projetar constantemente esta negatividade no ambiente que o rodeia. Em particular, em qualquer novo relacionamento ou situação que a vida lhe apresente, visto que este é o estado emocional em que vive, sejam quais forem as circunstâncias externas.

O cenário é sempre o mesmo. A princípio está tudo bem, com muito idealismo, esperanças e expectativas, sem falar nas *exigências inconscientes*; mas, então, ele inevitavelmente desilude-se, em conformidade com o seu sistema básico. Quer o cenário seja uma relação íntima, um emprego ou outra atividade, quem sofre de vitimite *acaba desiludido, mais cedo ou mais tarde*, visto que quer sempre mais. O seu vazio interior é impossível de preencher porque tem como origem programações enraizadas no passado, e a única forma de ter esperança de recuperar alguma medida de satisfação na vida, independentemente das circunstâncias, será através da neutralização destas programações. Este tipo de satisfação resulta de uma liberdade interior que se encontra inacessível enquanto o indivíduo permanecer num estado de vítima. Aí, qualquer situação, mais cedo ou mais tarde, torna-se insatisfatória, pois, mesmo quando é abençoado com condições extremamente favoráveis, descobre sempre algo de errado; espera sempre mais, pelo que alguém, ou a vida, acabará por se recusar a cooperar. Nesse momento, as programações entram em ação e o indivíduo sente-se de novo frustrado e insatisfeito. Assim, arranja maneira de criar ou percecionar situações de modo a, de novo, assumir o papel do justo que culpa os outros e se sente frustrado. Infelizmente, esta também é a forma de perpetuar a própria dor.

Neste estado de espírito, é frequente um indivíduo albergar a permanente sensação de que os outros lhe devem alguma coisa. Está sempre à espera de

algo mais dos outros, o que terá consequências desastrosas em qualquer relacionamento a dois.

Afetado pela vitimite desde a infância, Joseph é casado com Paulette há vários anos. No princípio, tudo estava bem. Paulette parecia ser a resposta a todos os sonhos dele. Todavia, com o passar dos anos, começou a sentir-se insatisfeito. Convenceu-se de que era culpa de Paulette. Ela não era suficientemente afetuosa, era demasiado independente, etc. Como boa esposa, a principal prioridade dela devia ser comportar-se de maneira a satisfazê-lo, já que a satisfação era algo ao qual sentia ter direito. O facto de não o satisfazer era errado da parte dela. Claro que nunca lhe ocorreu questionar-se quanto ao que poderia fazer para tornar a relação mais satisfatória e estimulante. Joseph foi ficando cada vez mais mal-humorado, desagradável e até agressivo, ao ponto de Paulette, um dia, encontrar um companheiro mais bem-disposto e deixar Joseph. Pôde então sentir-se ainda mais vitimizado por uma mulher ingrata, ele que fora um marido tão extremoso...

Joseph limitou-se a recriar a dinâmica que se instalara na sua infância através do relacionamento com a mãe. Enquanto crescia com uma mãe que percecionava como pouco pródiga em ternura e amor, e sofria com a falta de afeto materno, desenvolveu muita raiva e agressividade para com as mulheres (já que a mente tende a generalizar nos sistemas que constrói), junto com muitas expetativas e esperanças. No seu relacionamento com Paulette, apenas duplicou o sistema que construíra durante a infância, segundo o qual as mulheres que seria de esperar que fossem mais afetuosas (aquilo a que uma vítima chama amor...) são frias ou incapazes de compreender, e indiferentes ao afeto alheio.

É fácil imaginar a quantidade de dor que a vitimite pode causar num relacionamento conjugal. É fácil projetar amargura, frustração, ressentimento e raiva, bem como as enormes – embora inconscientes – expetativas e exigências decorrentes dos relacionamentos parentais. Na verdade, quem sofre de vitimite não é casado com o cônjuge, mas sim com o pai ou a mãe: este é agora um facto psicológico reconhecido. Qualquer insatisfação é sempre culpa do outro. Se se dá o caso de o cônjuge ser insuportável, a vítima apega-se ainda mais ao relacionamento, porque lhe dá todo o género de bons (e não tão bons) motivos para se queixar e atribuir culpas. Perde de vista o seu poder e liberdade, e permanece prisioneira do relacionamento para sofrer mais. Com efeito, haverá melhor forma de sofrer dia após dia do que agarrarmo-nos a alguém com quem não nos damos bem? É uma ótima maneira de demonstrar

a nossa impotência e de reiterar que a vida é difícil e as pessoas não são nada divertidas. Se isto conduzir ao divórcio, geralmente é uma situação desagradável, com grandes doses de julgamento, culpa, vingança e outras emoções negativas.

Quando vivemos neste estado de vitimite, *rapidamente destruímos qualquer relação próxima*, conjugal, laboral ou de amizade, porque uma relação é uma oportunidade para experienciar e aprender. Neste estado, somos incapazes de fazer com que esta oportunidade resulte. Desilusão, julgamento, crítica e destruição seguem-se automaticamente à lua de mel.

A vítima eternamente desiludida não percebe que *qualquer desilusão envolve um julgamento, ou seja, falta de compreensão e compaixão, falta de amor incondicional*. Infelizmente, quando nos encontramos neste estado de espírito, convencemo-nos de que temos motivos «válidos» para nos sentirmos desiludidos.

Com o intuito de descobrir se temos o vírus, podemos perguntar a nós mesmos, por exemplo: quantas pessoas julgámos e culpámos porque nos desiludiram? Talvez não demoremos a perceber que, em vez de enfrentar cada desilusão como uma prova de que a outra pessoa estava errada ao passo que nós estávamos certos, podemos encará-la como demonstração das nossas expectativas unilaterais, da nossa falta de tolerância e compreensão, da nossa falta de amor incondicional e da nossa incapacidade para perceber a vida segundo uma perspectiva mais ampla.

«Faço sacrifícios e as pessoas são ingratas.»

Quando preso neste estado de espírito que considera os outros devedores de algo que obviamente nunca lhe darão, quem sofre de vitimite tem muitas vezes a impressão de que vive uma vida de *martírio ou sacrifício*. Para reforçar a experiência, opta por «servir» ou «ajudar». Trata-se de uma forma eficaz de agir como salvador (outra faceta da vitimite, como veremos adiante), e também de dar a si próprio o direito de se queixar.

O processo desenrola-se assim: a vítima presta serviço com um espírito de «autossacrifício» que parece ser o resultado de uma escolha livre e consciente; mas as aparências iludem. A prestação é do tipo serviço-sacrifício, que traz uma espécie de sentimento de perda. A vítima «ajuda», mas com um género de peso emocional. As suas ações estão inconscientemente carregadas com um arsenal de emoções negativas originadas na primeira infância: expectativas de infinita gratidão, amor e carinho em troca do que ela fez ou é (algo que nunca teve quando criança), junto com uma sensação de impotência e privação. É uma tentativa inconsciente de se alimentar dos sentimentos positivos que

presumivelmente receberá – pelo menos no momento – dos que beneficiaram da sua ajuda. Infelizmente, por maiores que sejam as provas de um sincero e intenso apreço que possa receber, nunca serão suficientes.

A partir de então, ela viverá em constante e crescente expectativa de receber algo em troca, embora, a um nível consciente, possa ter a impressão de que está a dar com muita generosidade. Ela dá, mas com consequências, visto que dentro dela mantém um registo, a fazer cálculos inconscientes do que os outros lhe devem. E se tiver a impressão de que não recebe o que lhe é devido, o que acontece em virtude das suas programações básicas, vai descobrir que os outros são ingratos, que foi «enganada», e terá um novo pretexto para as emoções negativas enterradas dentro de si desde a infância. Cada interação com os outros será, em dado momento, apenas mais uma forma de aumentar o nível de insatisfação. Esta impressão constante de que dá de mais e recebe de menos é uma mera repetição da dinâmica instalada durante a infância em relação aos pais: faço tudo o que posso para vos agradar, mas as minhas necessidades nunca são satisfeitas.

A vítima está sempre *à espera de receber*, tentando inconscientemente preencher o vazio interior decorrente das privações da infância, e isto é feito de formas mais ou menos subteis, por vezes tão tortuosas como o ato de servir. Não obstante, ela é *incapaz de receber ou apreciar o que possa receber* (porque o seu filtro mental inconsciente lhe disse de forma categórica que não é possível receber dos outros nada que seja deveras satisfatório). O sentimento de gratidão, que tão claramente exige dos outros e que é uma expressão direta do Eu, é-lhe desconhecido. Se alguma vez conhece este sentimento, é em momentos fugazes e irreais, num período de esperança antes que a desilusão se instale.

O verdadeiro autossacrifício e o verdadeiro serviço, do género que emana do Eu, fornecem tanta energia e satisfação àquele que dá que qualquer expressão específica de gratidão vinda dos outros nem se põe. Caso a gratidão seja expressada, agradecemos-la. Se não, continua tudo bem. Servir é um desejo natural com origem na vontade do Eu, que procura interiormente as próprias recompensas. Acontece que, quando o vírus da vitimite está ativo, a pureza da intenção de servir, que é a manifestação da intenção mais profunda do Eu no seio de um indivíduo, é muitas vezes apropriada pelo vírus e transformada numa fonte adicional de frustração e dor. Que pena.

Sophie tinha um grande coração, mas também sofria de vitimite. Além dos seus numerosos compromissos profissionais e familiares, ela decidira fazer

voluntariado com uma organização de caridade cujos objetivos e abordagem lhe pareciam bastante louváveis. Durante algum tempo, aproveitou todas as oportunidades para se disponibilizar, e os organizadores ficaram muito gratos pela sua contribuição, sem perceber que o taxímetro estava ligado. A participação de Sophie era sincera, mas a vítima que existia nela mantinha discretamente um registo. Então, certo dia no trabalho, surgiu a oportunidade de fazer uma proposta de negócio àquela organização. Os responsáveis estudaram atentamente a proposta de Sophie, mantendo um ponto de vista objetivo quanto às verdadeiras necessidades do grupo. Consideraram que a proposta não lhes convinha e recusaram-na. Sophie viu isto como uma afronta. Como podiam eles ter a ousadia de lhe fazer aquilo, depois de ter dado tanto de si? Inconscientemente, esperava que, em reconhecimento pela sua participação (que oferecera por sua própria vontade, já que ninguém a forçara), a organização assinasse com ela um contrato comercial inapropriado. Para ela, as pessoas responsáveis pela organização, que inicialmente achara maravilhosas, tornaram-se agora um bando de egoístas sem princípios, e recriou o cenário favorito da vítima: expectativas inconscientes, desilusão, traição, ressentimento e dor. Preparara tudo de forma a ter perseguidores na vida, para assim alimentar a sua amargura para com o mundo. Todavia, recuperou, visto que apenas estava parcialmente infetada. Passado algum tempo, percebeu o mal que causava a si mesma e aos outros e, conscientemente, optou por recuperar a paz, a calma e a serenidade que tinha no coração.

Portanto, a vitimite pode manifestar-se de forma aguda mas temporária, sendo possível livrarmo-nos dela. Mais adiante, veremos algumas boas maneiras de o conseguir.

«**Porquê eu?**»

Um indivíduo preso no estado de vítima também pode sofrer de um profundo sentimento de injustiça. A grande questão muitas vezes levantada pelo vírus é: PORQUÊ EU? Estas coisas só acontecem comigo! Não é justo! Para reforçar o sentimento, aquele que sofre de vitimite pode mostrar-se demasiado simpático sempre que encontra indivíduos no seu meio que ele vê como igualmente vitimizados por um destino injusto e por um mundo cruel. Então, eles podem cantar em uníssono: «Pobre de mim – pobre de ti, vamos gemer e queixar-nos juntos.» Pode assim continuar a alimentar as queixas, e o que tem de partilhar com os outros são os sentimentos negativos para com o mundo.

Esta sensação de injustiça gera um sentimento permanente de *ciúme* e uma

sensação de ser *sempre um perdedor no jogo da vida*. Julgando-se um perpétuo perdedor, nada lhe é mais insuportável do que ver os outros jogarem uma cartada vencedora e serem felizes. Usará todos os meios, conscientes ou inconscientes, para que os outros percam. A filosofia subjacente é a seguinte: «Já que não posso ganhar, ninguém mais há de ganhar.» Por este motivo, ele irá passar muito tempo a depreciar e a sabotar tudo o que lhe aparecer pela frente, interpretando-o com a luz negativa do seu filtro mental, em vez de usar a energia para construir uma vida feliz.

Esta tendência nem sempre se manifesta abertamente. Existem formas subtis de denegrir, sob uma capa de competência ou conhecimento, que a nível social são vistas como aceitáveis e até incentivadas. Todavia, a origem não deixa de ser a mesma e os resultados são tão negativos para quem sofre de vitimite como para aqueles que o rodeiam.

«**Pobrezinho de mim...**»

Neste estado de espírito, é frequente aquele que sofre de vitimite declarar-se não só impotente, como também *fraco e vulnerável*. Não tem noção do que é a liberdade de escolha, dado que, a um nível inconsciente, lhe foi negado este privilégio desde o início da sua vida. Assumindo este ponto de partida, não lhe será difícil acusar os outros de o terem manipulado, de o terem repetidamente «forçado» a fazer algo que não queria. Com esta declaração interior de impotência, *apresenta-se como um ser calmo, sincero, ingénuo e indefeso*, sujeito ao abuso dos mauzões deste mundo cruel. Permite-se culpar os outros com mais facilidade pelas suas próprias deficiências, e ter mais pessoas à sua volta das quais se possa ressentir. É claro que nunca lhe ocorre questionar-se por que motivo se colocou nesta situação, ou por que razão ainda se encontra nela, quais eram (ou talvez ainda sejam) as suas esperanças secretas e motivações ocultas.

Na realidade, quem sofre de vitimite não é ingénuo nem sincero, como gosta de fazer crer aos outros e a si próprio. Na melhor das hipóteses, apenas não tem consciência do seu jogo, do facto de continuar a repetir o cenário de infância. Com efeito, por trás destas pseudoingenuidade e pseudossinceridade esconde-se uma atitude ferozmente exigente para com os outros, resultante de frustrações passadas. Tendo desejado certas coisas da vida, como qualquer criança, e depois passado por desilusões com os pais e com a vida em geral (trata-se de uma escolha consciente no momento, como veremos adiante), ele projeta as esperanças idealizadas em qualquer pessoa ou coisa. Se por acaso o leitor for o objeto de tais fantasias, tenha cuidado, porque a vítima vai adorá-

lo durante algum tempo. Todavia, quando o período de adoração «ingénua e sincera» acabar, seguir-se-ão decerto desilusões e ressentimentos.

De um modo geral, uma vítima não é fraca nem vulnerável. Basta ver a quantidade de energia e criatividade às quais pode recorrer na altura de criticar e deitar abaixo. A história de Suzanne, que apresentámos, também constitui uma boa ilustração deste ponto. O amor idealizado e «sincero» de Suzanne depressa se transmutou em ódio, ressentimento e vingança hiperativa. A energia gasta para destruir a reputação do ex-namorado não vinha garantidamente de um «ser manso e indefeso»...

«Socorro!»

Quando, sob a influência da vitimite, um indivíduo é levado a acreditar que é fraco, vulnerável e indefeso, ele terá muitas vezes a tendência para *procurar um salvador*, que de certeza encontrará, visto que o mundo está cheio deles. Este é apenas mais um tipo de vitimite, como veremos mais à frente. Porque projeta inconscientemente as suas imagens parentais, ele depositará todas as esperanças nesta pessoa, que terá de o fazer feliz ou mantê-lo satisfeito para o resto da vida (cônjuge, patrão, empregado, amigo, mestre espiritual, etc.). Sem se dar conta, espera encontrar finalmente uma forma de compensar as frustrações e privações decorrentes do seu passado. Em virtude de um sistema de perceção profundamente enraizado, os seus mecanismos mentais funcionarão como durante a infância: primeiro, vem a esperança; depois, a desilusão. Então, decorrido algum tempo, o salvador, na maioria das vezes, revelar-se-á meramente humano e, como tal, odioso, à semelhança do resto do mundo. Ou o salvador poderá forçá-lo a enfrentar a responsabilidade. Em qualquer das situações, a vítima terá bastantes motivos para odiar esta pessoa, que, assim, deitou por terra as suas esperanças. Temos mais um perpetrador a ser odiado, julgado, condenado e que será alvo de vingança... E a lista vai aumentando, ano após ano.

Portanto, quem sofre de vitimite pode ter muita dificuldade em iniciar um processo genuíno de trabalho sobre si mesmo, visto que tem de afirmar interiormente que consegue mudar. Só que, no que lhe diz respeito, uma vez que os outros são os culpados de tudo, obviamente não precisa de mudar nada. Além disso, mesmo que quisesse, a sua declaração básica de impotência priva da energia de que precisaria, embora ele possa não ter essa noção.

Felizmente, a vitimite nem sempre infeta todas as facetas do nosso ser. Quem sofre do vírus, ainda que se sinta deprimido e carregue este pesado fardo de emoções negativas, pode recorrer a outra parte do seu ser que o leve a

procurar uma forma de recuperar a energia e a alegria de viver. Assim, muitos dos afetados acabam em sessões de terapia ou em cursos de desenvolvimento pessoal. Em geral, trata-se da tentativa de encontrar ajuda externa, em que o indivíduo se volta para alguém ou alguma coisa em busca de salvação, sem ter de se desafiar no processo. Em qualquer ambiente que envolva um terapeuta competente ou um curso bem planeado, o primeiro passo será confrontar o indivíduo com os seus mecanismos debilitantes: ser-lhe-á solicitado que tente recuperar o próprio poder. Isto conduzi-lo-á a um maravilhoso processo de libertação, se estiver empenhado na mudança e em escapar da armadilha da vitimite. A partir desse ponto, será capaz de trabalhar com rapidez e eficácia na descoberta de todo o seu potencial interior, tanto a nível pessoal como transpessoal. Caso contrário, desistirá do curso ou da terapia e criticá-los-á por não o ajudarem, desenvolvendo um pouco mais de frustração.

Atualmente, por todo o mundo, no contexto dos melhores cursos de desenvolvimento pessoal, ou em cursos de formação com enfoque em técnicas alternativas de cura ou em técnicas avançadas de desenvolvimento interior, o princípio da responsabilidade (apresentado no próximo capítulo como um remédio eficaz para a vitimite) é considerado um pré-requisito para o trabalho envolvido. Trabalharmos em nós mesmos ou noutra pessoa não é possível, nem eficaz, enquanto permanecermos num estado de vítima.

Este aspeto explica muitas vezes o motivo pelo qual algumas terapias podem durar anos sem resultados sólidos e positivos, ao mesmo tempo que tendem a fomentar uma dependência em relação ao terapeuta. Se o cliente não assumir a responsabilidade, de uma forma ou de outra, pelos seus problemas e pelo próprio bem-estar, qualquer terapia está destinada ao fracasso ou pelo menos a apenas ter resultados mínimos e frágeis. Cada vez mais terapeutas entendem isto, dão importância a este e a outros aspetos da terapia, pois sabem que é a chave para a libertação do cliente. Ajudar um indivíduo a recuperar o seu poder é essencial. Existe uma lei fundamental do universo segundo a qual cada um de nós apenas *pode realmente curar-se a si mesmo*. Claro que isto é feito com a ajuda e o apoio de profissionais competentes, mas o ponto de partida é que o indivíduo se responsabilize pelo estado que tem de ser curado. Caso contrário, andamos em círculos. Ou ficamos apegados ao terapeuta, como referimos, ou, quando percebemos que a terapia chegou a um impasse, saímos do consultório do terapeuta sentindo-nos desiludidos e frustrados por ainda termos de ser «salvos» por alguém ou alguma coisa. A frustração acumula-se mais uma vez e o mecanismo negativo interior só se

agrava.

«Vingança!»

Quem sofre de vitimite consome todo o tempo e energia a criar fontes de dor para si mesmo, enquanto se queixa e culpa os outros pela sua infelicidade. Ou, enquanto os acusa de fazerem ou não fazerem isto ou aquilo, considera-os simultânea e automaticamente culpados. Isto dá origem a outro sentimento, ou seja, à necessidade de vingança, que pode assumir várias formas. O indivíduo automeia-se *um juiz que automaticamente dá o réu como culpado e executa a sentença o melhor que pode*, visto que em sua opinião *ele está certo*. Vai investir todas as energias nisto, convencido de estar a exercer o seu direito mais fundamental. Podemos ver aqui que a vítima não é nem fraca nem vulnerável, longe disso, e que na verdade apenas tinha acumulado uma considerável quantidade de energia sob a forma de raiva e fúria reprimidas.

Peter e Jean estão casados há alguns anos. Jean sente-se muitas vezes bastante cansada; a vida não é fácil, parece-lhe. Peter acabou de receber uma promoção no emprego e é convidado a participar numa assembleia geral na sede da empresa durante o fim de semana seguinte, a algumas centenas de quilómetros de casa. Na sexta-feira de manhã, Jean acompanha-o até ao carro, preocupada por ele ter de ir para tão longe, para um lugar estranho. No último instante, enquanto Peter está ocupado a verificar se tem todos os documentos importantes, ela pede-lhe que telefone à noite para não a deixar preocupada. Peter promete e vai-se embora, muito feliz, porque a viagem representa um grande triunfo na sua carreira. Quanto a Jean, sofredora de vitimite crónica de longa data, esta situação reativa repentinamente o vírus em toda a sua força.

Assim que volta para casa, põe-se a olhar para o relógio. Aos poucos, começa a pensar nas desgraças possíveis de acontecer ao marido. Ele pode ficar sem combustível e perder várias horas antes de retomar a viagem. Pode ter um acidente... De repente, já o vê no hospital, imaginando-se a receber um telefonema desesperado dele e a dar-lhe todo o seu amor e apoio pela linha telefónica. Sendo normalmente uma pessoa amável e sensível, ela agora dá por si forte e corajosa: vê-se como uma esposa valente e solidária. Com o passar do tempo, as possibilidades agravam-se: «Sim, ele até pode ter morrido no acidente, e não será capaz de voltar a falar comigo, apesar de todo o amor que me tem. E sem ele, o que será de mim, uma pobre mulher, vulnerável e indefesa neste mundo cruel? Pobre de mim, por que hei de sofrer um destino tão cruel? Que coisa horrível perder um marido tão maravilhoso...»

«No entanto, por esta altura ele já deve ter chegado ao hotel há algum tempo

e, se tivesse sofrido um acidente, eu teria sido avisada. Portanto, deve estar bem, ainda não estou viúva, mas por que não me liga o desgraçado?» A mente de Jean gira cada vez mais depressa. «Há mulheres na convenção... Passa da meia-noite, espero junto ao telefone há seis horas, deve estar nos braços de outra.» A mente de Jean é inundada por emoções negativas, que se acumulam durante o resto do fim de semana.

Peter, completamente absorto no trabalho, esteve dois dias ausente sem telefonar. Quando entra em casa, ao fim da noite de domingo, Jean finge dormir (na realidade, não prega olho há dois dias e anota a hora exata do regresso).

Na manhã seguinte, começa a vingança. Em primeiro lugar, não há nada para o pequeno-almoço no frigorífico. Jean, aparentemente com pressa para ir trabalhar, diz-lhe que a reserva dos iogurtes preferidos dele se esgotou durante uma visita dos filhos da vizinha. Então, ele percebe que o lindo peixinho dourado do qual tanto gosta está a morrer de fome. Ao que parece, não foi alimentado durante o fim de semana... Quando vai procurar um par de meias lavadas na lavandaria, vê o seu boné favorito, o que recebera como troféu depois de um jogo glorioso. Parece-lhe um pouco estranho, todo enrugado, como se tivesse ido parar ao secador por engano...

Na segunda-feira à noite, Jean chega a casa muito tarde, sem uma palavra de explicação, e vai logo para a cama. Quando Peter tenta iniciar uma conversa, ela diz que está demasiado cansada, e ainda mais cansada quando surgem propostas íntimas. É uma greve e vai durar semanas: mau humor, falta de comunicação, nada de sexo e todo o género de pequenos atos de sabotagem. Vários anos depois, o insulto que começou como uma criação da mente de Jean continua lá, não verbalizado ou, na melhor das hipóteses, mal transmitido e, o mais importante, ainda por desculpar. Esta carga emocional irá alimentar constantemente todo o tipo de sabotagem todos os dias do ano. Jean continuará a destruir o casamento, incansável, na maior parte das vezes, inconscientemente, mas com uma energia e determinação inabaláveis. A vingança é um prato que sabe melhor quando o servimos frio...

«Não vou dizer nada.»

A «vítima» evita comunicar os seus verdadeiros sentimentos. Seja como for, raramente está consciente deles. De facto, não se interessa em tomar consciência deles, já que decidiu de vez que não tem poder para mudar nada, que os outros estão errados e ela é que está certa, que os outros se portaram mal enquanto ela é um modelo de justiça. Quanto menos for dito, mais ela pode sofrer.

Este tipo passivo de vítima permanece pouco comunicativo durante muito tempo. Pode durar a vida inteira. Presa na dor, ela não comunica e prefere destruir-se internamente, com todas as esperanças desfeitas e frustrações acumuladas. Em particular, não estará inclinada a exprimir as suas necessidades: por um lado, em criança, era rejeitada sempre que pedia alguma coisa, e isto traduzia-se em dor. Por outro, ao não pedir nada, de certeza que nada recebe. Pode sentir-se frustrada e culpar os outros por não lhe darem o que precisa (mas esquece-se de pedir de forma clara...).

Quando o tipo ativo-agressivo de vítima «comunica» (o que é mais provável do que com o primeiro tipo), na maioria das vezes será em termos muito agressivos, para atribuir a culpa ao outro e responsabilizá-lo pela sua infelicidade. É bem sabido que a melhor maneira de bloquear qualquer comunicação é fazer com que o outro se sinta em falta. Na verdade, a vítima não está interessada numa comunicação genuína, que implicaria uma autoexpressão responsável e ouvir a outra pessoa. Só importa, se é que a vítima comunica de todo (geralmente quando a carga emocional se torna tão grande que explode), culpar o outro para expulsar a insatisfação que há muito se acumula dentro dela. Isto acontece em qualquer circunstância ou acontecimento que possa agir como gatilho da carga explosiva que jaz dentro dela.

À parte estes momentos de furiosa agitação, a vítima vive num estado *de isolamento e não comunicação*. Quem encontra pela primeira vez é considerado, logo, um potencial inimigo ou perseguidor no qual nunca se pode confiar.

As únicas ocasiões em que sente estar a estabelecer uma relação é quando encontra outras vítimas. Então todas elas podem gemer e queixar-se ou criticar em unísono. Quando os outros lhe reforçam os sentimentos de culpabilização e de crítica, ficam com a impressão de que tem genuinamente razão e dá-lhe uma justificação para os seus sentimentos negativos. A vítima considera este tipo de conversa bastante agradável porque lhe transmite a sensação de conluio com terceiros. Dado que quase todos estamos mais ou menos infetados pela vitimite, esta atividade é popular, especialmente no local de trabalho, por exemplo, ou onde as pessoas se reúnem por uma qualquer razão. Quem sofre de vitimite precisa de pouca energia para encontrar pessoas que terão grande prazer em desabafar a sua própria negatividade, culpando e criticando os outros. Infelizmente, isto apenas reforça uma perceção limitada da vida em todos os envolvidos.

Além destes enganosos momentos de partilha, baseados apenas numa

semelhança de programações negativas, a vítima afasta-se e fecha-se no seu cenário de isolamento. Só quando a dor se torna insuportável é que o indivíduo desperta e, por fim, inicia o processo de trabalho rumo à libertação pessoal.

«Aqui estou eu!»

Uma variação da vitimite clássica consiste em saltar as fases de queixume e culpabilização por motivos pessoais e passar diretamente para o papel de protetor dos fracos e oprimidos, de *salvador*, isto como forma indireta de expressar um ódio reprimido e uma agressividade em relação a bichos-papões pessoais (na maioria das vezes baseados em imagens parentais). Em alguns casos, desempenhar o papel de salvador também pode ajudar o sofredor a recuperar uma superficial sensação de poder, como compensação pelo sentimento genuíno de impotência profundamente enraizado no seu inconsciente.

Assim sendo, a vítima pode lançar uma campanha, não apenas em defesa própria, mas para o bem de todos os «fracos» e «oprimidos» deste mundo, com os quais sente uma espécie de afinidade. Ela faz isto geralmente a coberto de uma boa causa, mas na realidade com o coração a transbordar de agressividade, visto apresentar-se como uma oportunidade para protestar e, eventualmente, se vingar das críticas sofridas na infância. Obviamente, não se trata de uma forma eficaz de ajudar os genuinamente fracos e oprimidos deste mundo. A única maneira de os ajudar seria devolvendo-lhes o poder, o que a vítima não pode fazer porque perdeu a própria noção de poder pessoal.

Tal estado de espírito e respetiva atitude servem apenas o propósito de alimentar o medo e o ódio que já existem em abundância no nosso mundo. Muitos movimentos de protesto, que em si podem ser bastante válidos, abrigam várias vítimas «dissimuladas» que usam estas organizações a fim de expressar a raiva para com este mundo injusto e ingrato. Existem outras formas mais eficazes de defender causas legítimas, que envolvem sabedoria, discernimento e a arte de ouvir, bem como uma noção do nosso poder pessoal – estando tudo isto fora do campo de experiência do sofredor de vitimite. Na sua impotência, ele desloca bastante ar, mas, em última análise, não é eficaz no que toca a obter resultados positivos e harmoniosos de longa duração.

«Abaixo o poder!»

Paradoxalmente, embora o sofredor de vitimite albergue em si uma declaração básica de impotência, também pode, em alguns casos, desenvolver um sentimento de *arrogância* e orgulho como compensação pela falta de

autoestima e medo subjacente. Odeia o poder em todas as suas manifestações, reais ou imaginárias. Ele vê no «poder» uma ameaça que, inconscientemente, lhe reativa os traumas de infância. Embora resista ao poder dos outros e não tenha experiência genuína do poder pessoal, tentará demonstrar alguma espécie de poder, a si e aos outros, desenvolvendo arrogância, atitude crítica e resistência automática a qualquer forma de autoridade.

O poder, dele ou dos outros, é para ele uma coisa terrivelmente assustadora e é incapaz de cooperar de forma saudável e adulta. Sempre que se veja confrontado com o poder (seu ou de outra pessoa), é atirado de volta a um contexto parental. Desempenhará um papel autoritário e cultivará uma atitude arrogante, ou então submeter-se-á à autoridade ao mesmo tempo que acumula uma reserva crescente de agressividade. Em nenhum dos casos conhecerá a experiência de uma ligação real, um poder genuíno ou uma verdadeira liberdade.

«Não te rias. A vida não é nenhuma brincadeira.»

De um modo geral, a vítima *leva-se muito a sério*. Dramatiza tudo, tanto as suas experiências como as dos outros. (Esta tendência é muito bem explorada pelos poderes instituídos.) Dado que se encontra repleta de uma noção da sua própria importância, do valor da sua dor e dos seus melodramas, a vítima experiencia a vida como uma produção dramática contínua, permitindo-lhe enfatizar o «sofrimento», pois assim encontra justificação para o seu comportamento geral.

Este estado de espírito torna a vítima *incapaz de encontrar prazer no jogo da vida*. Isto, adicionado aos seus sentimentos de desconfiança e ciúme, apenas reforça o estado no qual se sente incomodada, ou até furiosa, com a felicidade, o sucesso, a prosperidade e a liberdade dos outros. Para que se sintam bem, é necessário que os outros se sintam tão frustrados e oprimidos, tão pobres e infelizes como ela. Alegria de viver, ligeireza e bom humor são quase considerados ofensivos no contexto do «drama terrível da sua vida». E se não for assim tão óbvio, muitos de nós arrastamos esta noção triste e cansada do que a vida é.

«O sucesso não é fácil nos dias de hoje...»

É-nos impossível qualquer espécie de ação eficaz enquanto nos encontramos em pleno ataque de vitimite, dado que, de forma consciente ou a nível inconsciente, nos vemos como impotentes. Com efeito, se o sucesso nos fosse fácil, isso significaria que o mundo não é assim tão mau. Neste estado de espírito, bloqueamos qualquer processo criativo que possa conduzir a soluções

inteligentes e eficazes para enfrentar os problemas ou desafios. Assim, de um modo geral, gerimos a vida de modo a que o *fracasso seja o resultado de qualquer empreendimento*, ou, se tivermos sucesso, será como resultado de uma enorme quantidade de energia despendida a trabalhar, a lutar e a protegermo-nos, para que a nossa perceção do mundo como um inferno cruel e ingrato seja justificada. A vida tem de ser difícil para que estejamos certos. No fim, garantimos sempre que as nossas necessidades não sejam totalmente satisfeitas, ou que tenhamos de ficar «furiosos» (quer dizer, gastar uma quantidade enorme de energia) para conseguirmos o que queremos, tal como fazíamos em crianças. Portanto, para a vítima, o que temos na ementa é: nenhum prazer, muito trabalho e dificuldade, dor, desilusão, frustração e pouquíssimo sucesso.

É claro que, quando nos encontramos neste estado de espírito, consideramos que os nossos fracassos são sempre causados por outras pessoas, ou circunstâncias, ou qualquer razão externa que consigamos arranjar. Assim, podemos sempre ter pelo menos o prazer de culpar ou reclamar...

«Estarei a sofrer o suficiente?»

O vírus da vitimite tem como base as frustrações e o ambiente psicologicamente sufocante experienciados na infância, pelo que o indivíduo desenvolve uma profunda falta de autoestima. Disseram--lhe que era incapaz, impotente, culpado, isto antes de ele começar a concordar, até certo ponto. Como resultado, temos um paradoxo no sentido em que, embora o sofredor de vitimite tenda a culpar os outros, também se culpa e sente-se culpado. Por sua vez, isto apenas intensifica a sua necessidade de culpar aqueles que o rodeiam.

Os outros, em resposta a esta atitude de culpar e encontrar defeitos em terceiros, geralmente não hesitam em retribuir--lhe a amabilidade no contexto das interações quotidianas, e em fazê-lo sentir o quão terrivelmente «desalinhado» e culpado é, reforçando a falta de autoestima da vítima e a falta de confiança no seu próprio poder. O *efeito combinado da culpa e da falta de autotolerância ou autoestima* drena a energia da vítima de dentro para fora.

«Que tal mais alguns perseguidores, só para ter certeza de que o meu sofrimento é real?»

Uma vez bem instalado o padrão do estado de vítima e o seu processo de desenvolvimento a funcionar em pleno, o indivíduo sente-se pouco à vontade. O sentimento de culpa e a incerteza quanto a si mesmo agudizam-se com o passar do tempo. Além disso, a crença entranhada de que o mundo simplesmente não está certo torna-se mais presente. Por conseguinte, na

tentativa desesperada mas desajeitada de se livrar destes sentimentos vagos, confusos e desagradáveis, ele vai certificar-se de que suporta ainda mais dor, para poder manter a pretensão de que está certo segundo as suas programações inconscientes. Para tal fim, *há de encontrar mais alguns perseguidores*, reais ou simplesmente percebidos, para *justificar a culpa* e todo o arsenal de emoções negativas que carrega. O ciclo recomeça, apenas um pouco mais forte, visto que é alimentado por frustrações adicionais. Trata-se de um círculo vicioso, mais pesado a cada ano que passa, se nada for feito para o deter.

Portanto, o ciclo clássico do estado de vítima pode ser descrito do seguinte modo:

1. Um indivíduo encontra um ou mais perseguidores – reais ou percebidos na sua mente – para assim projetar a sua realidade interior no mundo exterior.
2. Está insatisfeito, frustrado e profundamente zangado.
3. Queixa-se, passiva ou agressivamente.
4. Culpa outras pessoas ou circunstâncias, silenciosa ou sonoramente.
5. Julga e condena os «perseguidores» na sua própria vida, assim como em todo o universo, e todos os que, segundo ele, estão «desalinhados».
6. Procura vingança (violência direta ou indireta, sabotagem óbvia ou subtil.)
7. Sente-se culpado.
8. Para justificar e consolidar este cenário, gera ou fabrica mais pessoas que possa julgar como estando «desalinhadas», ou outros perseguidores que irão «causar-lhe dor».
9. Regresso a 1).

– Por fim, em jeito de conclusão, todo um espectro de variações, desde um simples mau humor passageiro até à loucura furiosa.

É claro que podemos observar uma série de variações nas manifestações desta «doença» (doença no sentido de desarmonia ou mal-estar no seio do nosso sistema). Cada sofredor reage à sua maneira ao vírus e não exhibe necessariamente todos estes sintomas. Como dissemos, alguns casos são

graves, alguns são benignos; podem surgir surtos agudos, assim como existem casos crônicos. Além disso, o vírus encontra-se muitas vezes camuflado sob aparências exteriores positivas que, todavia, se desmoronam logo que ocorrem condições emocionais stressantes. Temos versões de vitimite muito subtis e sofisticadas. Os diversos tipos de comportamento relacionados com o vírus nem sempre são tão aparentemente óbvios como aqui foi descrito. Mas, por trás da fachada, o vírus continua ativo.

Embora atentando nas variações pessoais, afirmámos que é possível observar duas categorias gerais: a vítima *passivo*-depressiva, que tende a ser autodestrutiva, e a vítima *ativo*-agressiva, que tende a querer destruir os outros. Esta última categoria também pode ser dividida em dois tipos:

- a vítima agressiva reprimida;
- a vítima exteriormente agressiva.

O primeiro tipo de indivíduo tende a reclamar, a jogar a cartada do «pobrezinho de mim», a reprimir qualquer frustração e agressividade que possa sentir, a descobrir outros em falta e fazê-los sentir-se culpados, mas age de forma indireta e subtil. No dia a dia, o seu comportamento é «normal». Apenas explodirá abertamente quando se sentir seguro o suficiente e tiver a certeza de obter uma boa dose de aprovação para o fazer. Basicamente, vive *num estado de medo*.

O segundo tipo tem maior propensão para culpar, reclamar, queixar-se, protestar e criticar abertamente, estando sempre infeliz com uma coisa ou outra, colocando os outros direta e constantemente em questão e afirmando alto e bom som que a razão está do seu lado. Vive *num estado de ira*.

Nesta categoria, encontramos em particular os que gostam de desempenhar o papel de salvadores ou de defensores da lei e da ordem como uma válvula de escape para os seus sentimentos básicos de agressividade, encobertos como habitual por uma série de boas razões ou causas nobres, obviamente.

É fascinante notar como o primeiro ou o segundo tipo de vitimite se desenvolve em maior ou menor grau consoante o país. É interessante e muitas vezes divertido observar os traços nacionais segundo este ponto de vista. Podemos-nos permitir observar tudo isto com humor e compaixão, tendo presente que se trata apenas de mecanismos, não do que somos em termos da nossa essência. Fundamentalmente, seja qual for o nosso estilo, nacionalidade ou género, somos todos um só, projeções da mesma luz.

Observámos também que a vitimite está longe de ser evidente em todos os casos. Pode encontrar-se num estado latente e subtil, e, neste sentido, dadas a

nossa cultura e educação, somos todos mais ou menos portadores do vírus. Com efeito, embora alguns sintomas não sejam tão claros e agudos como os descritos, podemos, todavia, notar até que ponto desenvolvemos o hábito de reclamar, de nos sentirmos insatisfeitos ou frustrados, de culpar outras pessoas ou circunstâncias sempre que as coisas não correm como gostaríamos; o modo de julgarmos e criticarmos, como se o mundo e as pessoas que nos rodeiam devessem ser diferentes do que são; como invejamos os outros e albergamos sentimentos latentes de que este mundo é injusto. Estas atitudes podem não se manifestar de forma dramática, mas, dia após dia, à sua maneira, minam a plenitude da nossa experiência de vida e cercam-nos constantemente com vibrações negativas, mesmo que não o percebamos.

As vantagens e os custos do estado de vítima

Examinemos agora o que este estado de espírito pode produzir em termos de benefícios e custos. Se os benefícios superam os custos, talvez seja prudente agarrarmo-nos a ele, pois saímos a ganhar. Se os custos superam os benefícios, dita o bom senso que procuremos outro estado de espírito mais benéfico. Não pretendemos introduzir aqui nenhuma noção de certo ou errado. O nosso propósito é observar os factos e tirar conclusões com base nesta observação, para podermos escolher a opção mais promissora no que respeita ao nosso bem-estar.

As vantagens do estado de vítima:

- Podemos queixar-nos.
- Atraímos a atenção e a simpatia de pessoas bem-intencionadas. As «vítimas» profissionais são tidas em boa conta na sociedade.
- Temos uma excelente justificação para fracassar e não fazer qualquer tentativa de melhorar a nossa vida.
- Podemos culpar os outros, o que nos proporciona uma forma inconsciente de dar vazão à insatisfação e à nossa bagagem emocional negativa.
- Podemos desfrutar de uma sensação de conluio e ter a impressão de que outros estão do nosso lado.
- Podemos declarar guerra e vingar-nos dos outros, ao mesmo tempo que projetamos a nossa crença de que estamos no nosso pleno direito, encontrando assim outra forma de dar vazão aos sentimentos violentos entranhados que têm origem na nossa bagagem emocional negativa reprimida.

- Podemos julgar os outros e considerá-los «desalinhados», alimentando assim a ilusão de que estamos bem (uma compensação pela sensação íntima de que não estamos, adquirida durante a infância).
- Podemos sentir-nos superiores aos outros (uma compensação pela falta de autoestima).
- Superficialmente, evitamos qualquer sentimento de culpa pessoal, visto que a culpa é sempre dos outros (uma compensação por um forte sentimento de culpa reprimido).
- Podemos manipular os outros fazendo-os sentir-se culpados, se eles estiverem dispostos a cair nesta armadilha; uma vez que isto é bastante frequente numa cultura que enfatiza o estado de vítima, esta abordagem é relativamente eficaz...

Os custos do estado de vítima:

Os sintomas referidos podem ser vistos, por si próprios, como uma descrição dos custos. Resumidamente:

- Stresse, medo, ansiedade, insegurança.
- Emoções negativas: ressentimento, ira, agressividade, desconfiança, arrogância, ciúme, desespero, etc.; uma bagagem emocional que se torna mais pesada a cada ano que passa. Isto conduz a todo o género de dor emocional.
- Frustração, sensação de privação.
- Estado permanente de insatisfação, declarado ou reprimido.
- Estado de espírito do tipo «pobre de mim».
- Falta de domínio emocional (a culpa é alheia), conduzindo a conflitos intermináveis, especialmente no âmbito dos relacionamentos.
- Relacionamentos caracterizados por constantes desilusões. Dificuldade em manter relacionamentos saudáveis e agradáveis.
- Incapacidade de comunicar eficazmente. Sentimentos reprimidos ou explosões de comportamento agressivo.
- Incapacidade de permanecer centrado.
- Falta de sabedoria.
- Incapacidade de manter a objetividade ou o discernimento.
- Falta de integridade.
- Medo de ser enganado.

- Solidão, sensação de estar isolado dos outros. Mente fechada.
- Complexo de perseguição.
- Incapacidade de amar incondicionalmente.
- Sensação de ser um mártir que faz «sacrifícios» pelo bem dos outros.
- Sensação de viver num mundo ingrato.
- Incapacidade de receber.
- Sensação de injustiça.
- Sensação de impotência.
- Incapacidade de cooperar com terceiros. Resistência a qualquer forma de autoridade.
- Dramatismo.
- Fracasso.
- Extrema facilidade em ser manipulado por qualquer coisa que ative as respetivas programações negativas.
- Falta de autoestima.
- Culpa.
- Toneladas de trabalho, pouco sucesso, prazer raro.
- Incapacidade de sentir alegria, leveza, humor, paz, descontração genuína, gratidão pela vida.
- Incapacidade de perceber a beleza e desfrutar o aqui e agora.
- Fadiga, doença (insónia, dores de cabeça, problemas cardíacos, problemas digestivos, colapso nervoso, artrite, úlceras, cancro, etc.).
- A vitimite pode ser uma doença fatal...

ESCOLHER A MELHOR OPÇÃO

Ao examinarmos os benefícios e os custos deste estado de vítima, podemos decidir (com base numa escolha estritamente pessoal) que os custos superam em muito os benefícios. Neste caso, devemos fazer as seguintes perguntas: «Existirá outro estado de espírito que possamos cultivar, mais benéfico em termos de produção de energia, bem-estar, paz, alegria, saúde, realização e felicidade, a nível pessoal e coletivo? Haverá outra forma de perceber a vida e as coisas em geral que nos deixe mais perto da realidade do Eu e que nos permita viver com maior paz connosco, com os outros, com a própria vida?» Ou podíamos pôr estas perguntas de outra forma: «A vitimite pode ser curada e, em caso afirmativo, como?»

Na tentativa de encontrar uma resposta, iremos definir um novo contexto de pensamento, ou paradigma, ou estado de espírito que, segundo a nossa

experiência, demonstrou ter o potencial de gerar mais liberdade, bem-estar e serenidade, bem como de nos abrir mais vias de evolução: ou seja, um estado de espírito com maior probabilidade de se aproximar mais da realidade suprema, conforme experienciada ao nível do Eu.

Ao encerrar este capítulo, recordemos que a nossa descrição deste modo de funcionamento psicológico pretende ser uma observação objetiva e compassiva dos mecanismos humanos. Importa não usar esta informação para culpar os que sofrem de vitimite, ou a nós mesmos quando damos por nós presos neste tipo de reação. Por mais disfuncionais que os nossos mecanismos se possam revelar, para não falar dos mecanismos dos outros, devemos manter a chama do amor incondicional acesa no coração, para nós e também para os outros. Aquele que sofre de vitimite é um indivíduo que simplesmente perdeu o contacto com o seu centro, o seu verdadeiro ser, ou seja, a fonte de estabilidade, sabedoria e amor. Este sujeito (nós incluídos) tem o direito de ser tratado com toda a compaixão e compreensão de que somos capazes, porque o seu sofrimento é genuíno e ele não está ciente das verdadeiras causas da dor. Não faremos quaisquer julgamentos, pelo contrário: estenderemos o nosso amor incondicional a essa pessoa, assim como o respeito pelo que ela é, visto que este respeito se encontrava dolorosamente ausente no início da sua vida.

No seio deste indivíduo, assim como no de cada um de nós, habita um Eu que é todo ele amor, sabedoria, alegria, poder e luz, um Eu que quer amar, dar, receber, que quer brincar como uma criança no grande jogo da vida, mas que ainda tem de contornar as rígidas construções internas da sua personalidade antes de conseguir expressar totalmente a sua verdadeira natureza. Devemos honrar a existência deste Eu dentro de cada pessoa, seja ela quem for, e também dentro de nós. No desejo de libertarmos esta extraordinária força criativa dentro de nós, e de ajudar os outros no processo, estamos dispostos a reconhecer as nossas limitações e os nossos obstáculos, a examiná-los seriamente para, por fim, os superarmos e, então, restabelecemos a ligação com o nosso verdadeiro Eu, em toda a sua luz, liberdade e poder.

¹² Ao longo do livro, os nomes referidos no contexto de histórias reais são fictícios.

Capítulo Cinco

COMO OBTER DOMÍNIO EMOCIONAL, TORNANDO A MENTE MAIS FLEXÍVEL

No capítulo anterior, observámos até que ponto as emoções negativas podem influenciar o nosso comportamento e a nossa experiência de vida quando funcionamos com base num estado de vítima, ou qualquer variação do mesmo. Para nos livrarmos de tais emoções, basta trocar este estado de espírito pelo ponto de vista que será apresentado mais à frente, ou seja, o da responsabilidade-atração-criação? Com efeito, o processo de eliminação destes bloqueios emocionais pode ser bastante facilitado se nos dispusermos a trabalhar conscientemente os nossos estados mentais, a aprender a escolher os pensamentos em vez de continuarmos a pensar mecanicamente, como fomos programados.

As programações mentais-emocionais «negativas» podem ser definidas como as que não promovem a felicidade e que nos isolam dos outros: medo, agressividade, ressentimento, ódio, ira, ciúme, egoísmo, arrogância, presunção, orgulho, etc. Constituem a base dos padrões mentais-emocionais que endureceram no passado, na maioria das vezes num contexto de experiências desagradáveis, difíceis ou traumáticas (em termos físicos ou psicológicos). As mais profundamente enraizadas foram quase todas instaladas durante a primeira infância, o processo de nascimento, a vida no útero ou antes. Em geral, são cuidadosamente suprimidas, o que apenas reforça a sua influência condicionante no nosso comportamento diário.

No processo de nos libertarmos das garras das emoções negativas, podemos recorrer a uma combinação de duas abordagens que se complementam de forma bastante eficaz.

1 – ELIMINAR EMOÇÕES NEGATIVAS: UMA ABORDAGEM

BASEADA NA ENERGIA E UMA ABORDAGEM BASEADA NA CONSCIÊNCIA

– *A primeira forma* de neutralizar estas programações consiste em trabalhar diretamente ao nível da energia e sondar algumas das camadas mais profundas do inconsciente. Com efeito, em tal nível, estes padrões endurecidos assumem a forma de bloqueios. O fluxo de energia já não é capaz de circular pelo corpo como devia, de forma natural e desimpedida. O tema é investigado há muitos anos, sendo que algumas das descobertas mais recentes são bastante interessantes. Enquanto seres humanos, somos mais do que um mero sistema físico – também somos um sistema energético. No contexto aqui descrito, bastará um simples reconhecimento deste princípio. Um número crescente de excelentes estudos e livros encontra-se disponível no mercado, apresentando-nos uma exploração aprofundada do tema, em que a rigorosa integridade científica se combina com uma crescente abertura à realidade dos planos de existência mais subtis.¹³

Já observámos que, se conseguirmos libertar energia que foi bloqueada a um nível inconsciente, tem início um processo de libertação emocional, pois todos os níveis do corpo (físico, energético, emocional e mental) se encontram intimamente ligados e são interdependentes. Isto explica a importância, no domínio da psicoterapia e do desenvolvimento pessoal, de qualquer técnica que de alguma forma se concentre no corpo energético (trabalho relacionado com a respiração, bioenergia, «energética nuclear», massagem terapêutica, quelação, etc.). Embora possam ser excelentes em si mesmas, estas abordagens revelam-se muitas vezes incompletas. O mesmo se poderia dizer dos métodos que se concentram direta e exclusivamente na libertação emocional.

Um dos motivos para que tal aconteça, para que esta libertação tenha algum efeito *duradouro*, é que o processo tem de envolver não só uma forma de descarga emocional, mas também uma mudança na consciência. É o estado de consciência do indivíduo que lhe permite manter a clareza emocional após a libertação. Embora a experiência de libertação energética também possa desencadear uma mudança na consciência, isso não acontece necessariamente em todos os casos. Por mais eficaz que seja qualquer trabalho ao nível emocional-energético quando combinado com o desenvolvimento da consciência (e, mais especificamente, qualquer disciplina com enfoque no *centramento da consciência*), é também verdade que este trabalho, quando efetuado isoladamente, apenas será moderadamente eficaz a longo prazo,

podendo até ser prejudicial em algumas situações.

Com efeito, segundo a nossa observação, quando nenhum trabalho de centramento da consciência é realizado em conjunto, independentemente da técnica aplicada ao nível energético, parece que passado algum tempo começa a manifestar-se um processo de habituação, ou reciclagem, ou apropriação, no qual a estrutura mental-emocional do indivíduo absorve a técnica como se fosse território «conhecido». A partir de então, seja qual for a técnica envolvida (examinámos um grande número e variedade), esta será utilizada pela mente inferior, que a transformará num mecanismo de sobrevivência, reforçando assim as suas programações em vez de as desativar. Isto explica por que motivo podemos ver pessoas usarem intensivamente a mesma técnica durante anos – pode ter sido bastante apropriada no início –, mas aparentemente anda-se em círculos sem progresso real em termos de libertação permanente. Na maior parte das vezes, estas pessoas podem tornar-se mais emocionais, ou seja, apresentar um domínio menor das suas emoções, o que é contraproducente no que respeita ao resultado pretendido. Esta armadilha pode ser evitada se trabalharmos no centramento da consciência enquanto efetuamos o nosso trabalho ao nível emocional e energético, o que então permitirá uma libertação verdadeiramente eficaz a longo prazo.

– *A segunda forma* de neutralizar as programações passadas consiste então em insistir no desenvolvimento da consciência, o que torna o nosso trabalho ao nível da libertação energético-emocional mais eficaz em termos de produção de resultados fiáveis e permanentes. Aperfeiçoar os contextos de pensamento faz parte do trabalho de desenvolvimento da consciência.

Devemos salientar que, neste caso, assim como no primeiro, qualquer quantidade de trabalho ao nível do sistema mental pode ser igualmente ineficaz se efetuada sem referência ao nosso empenho ao nível da libertação emocional, visto que é bastante provável que seja rejeitado pelo inconsciente. Nesta situação, podemos acabar por construir novas teorias e sistemas de crença excelentes em cima das camadas de bloqueios emocionais decorrentes do nosso passado. Então, enterramos ainda mais fundo as verdadeiras emoções, em especial as mais negativas (embora até as emoções positivas percam um pouco da sua clareza e pureza), e ficamos presos em alguns sistemas mentais endurecidos que muitas vezes nos podem parecer bastante espirituais. Todavia, quando confrontados com uma situação stressante na vida quotidiana, perdemos rapidamente qualquer espécie de domínio que pensávamos ter conseguido, e damos por nós incapazes de enfrentar a situação

com qualquer tipo de serenidade e harmonia interior. Tornamo-nos agitados, fechados, agressivos, arrogantes, etc., consoante o nosso estilo particular. Com efeito, em lugar de se registar libertação emocional real, um sistema de pensamento foi substituído por outro sem ser totalmente integrado. É através das experiências diárias que podemos avaliar o nosso nível de domínio e liberdade, não por meio de qualquer sistema filosófico, por mais brilhante que seja.

A abordagem energética à libertação emocional reduz o risco de uma dependência excessiva da mente (a tendência natural daqueles que, embora possam pretender trabalhar no sentido da sua evolução, têm não obstante muito medo das emoções; estas pessoas são mais propensas a deixar-se atrair por ensinamentos de natureza filosófica ou «espiritual»). O trabalho de libertação emocional é absolutamente essencial na maioria dos casos e, quando combinado com o trabalho de desenvolvimento da consciência, promove uma integração mais completa deste último: permite alcançar níveis mais profundos, lançando raízes sólidas até ao inconsciente.

A abordagem de desenvolvimento da consciência, por outro lado, reduz o risco de adulteração emocional. É essencial para que a nossa consciência permaneça centrada e clara durante o trabalho de libertação emocional, no qual distúrbios momentâneos podem ser trazidos à superfície de forma benéfica, desde que claramente mantidos sob a luz do Eu.

Além disso, nenhuma destas duas abordagens é totalmente independente da outra. A experiência de libertação energética pode desencadear uma mudança na consciência, ao passo que uma nova percepção conduzirá, mais cedo ou mais tarde, a uma forma de libertação energética, visto que energia e consciência são duas facetas da mesma realidade. No entanto, ao usá-las combinadas, podemos evitar certas armadilhas e produzir resultados mais fiáveis, mais profundos, bem como mais rápidos, equilibrados e duráveis. Este facto foi observado ao longo das nossas experiências, da nossa investigação e da nossa prática profissional.

Com início no próximo capítulo, enquanto nos centramos num dos aspetos fundamentais do desenvolvimento da consciência, iremos propor um contexto de pensamento capaz de promover a libertação do padrão do estado de vítima e de todas as suas consequências. Este contexto é tão poderoso que pode promover diretamente um grande passo rumo à libertação emocional. Também pode ajudar qualquer processo de crescimento que decidamos seguir, independente do método que escolhamos.

Antes de introduzirmos este contexto, vamos primeiro apresentar alguns esclarecimentos gerais quanto à forma como o desenvolvimento da consciência pode promover a libertação emocional. Isto permitir-nos-á dar melhor uso aos capítulos seguintes.

2 – DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA – USAR A ENERGIA MENTAL

Mudarmos o estado de espírito facilita a transformação das reações emocionais, uma vez que no nosso nível atual de evolução, por trás de qualquer emoção reativada, existe sempre um pensamento, seja ele tosco ou elaborado, consciente, inconsciente, ou, em última instância, supraconsciente. O nosso sistema emocional é originalmente constituído por energia bruta e indiferenciada. A direção em que esta energia é canalizada é determinada pelo conteúdo da nossa mente (a mente inferior ou superior, consciente ou inconsciente, consoante o nível de evolução do indivíduo).

Está na moda trabalharmos as emoções enquanto subestimamos a importância da mente, ou até recusarmo-nos a aceitar qualquer envolvimento da mente neste processo, por medo de que ela possa aproveitar imediatamente a oportunidade para reprimir ou negar certas emoções, como muitas vezes acontece. Todavia, é um equívoco lamentável que pode drenar grande parte da eficácia dos nossos esforços, por melhores que sejam as intenções. É verdade que não pretendemos envolver aquela parte inferior da mente, tanto consciente como inconsciente, que nega e reprime as emoções. Todavia, se quisermos transformar as nossas emoções, temos de trabalhar na transformação real do nosso sistema mental, ou seja, no nível de consciência, e aprender a usar a energia mental de forma eficiente e harmoniosa para obtermos o domínio das emoções.

A desconfiança geral com que encaramos qualquer processo mental de transformação das emoções deve-se a um equívoco que surge algures no nosso pensamento, decorrente de não *sabermos diferenciar repressão e domínio*. Domínio implica apropriação, assumir a propriedade. *Obter o domínio* das nossas emoções significa apropriarmo-nos, por meio de uma mente esclarecida, do poder e da energia das nossas emoções para que possamos usá-las de forma consciente em prol do nosso bem-estar e de quem nos rodeia. Significa sermos capazes de canalizar a energia de uma emoção numa direção que corresponda à nossa intenção e à nossa vontade, ou melhor, à intenção e à vontade do nosso

Eu. *Reprimir* é manter a energia de uma emoção *engarrafada* algures no nosso corpo físico, bem como nos nossos outros corpos, o que é completamente diferente. Neste último caso, sabemos quantas disfunções psicológicas e doenças físicas isto acarreta.

Todas as tradições esotéricas descrevem o processo de libertação e iluminação como o reflexo da luz do Eu numa mente calma e clara que, por sua vez, influencia o nosso sistema emocional.

O esforço que aplicamos na concentração, no rigor, na compreensão e na disciplina mental promove o domínio emocional num sentido real quando envolve uma substância mental de qualidade superior. Mas é absolutamente verdade que o mesmo trabalho, se executado ao nível da mente inferior, pode resultar em muito mais repressão do que libertação. Eis a fonte desta confusão. Importa realçar a diferença: o problema não advém do uso da mente, mas sim de sabermos que parte da mente usar. Se utilizarmos a mente inferior, pré-programada pelos nossos medos e traumas do passado, é provável que só pioremos as coisas. Se usarmos a parte da mente que se encontra em contacto com o Eu – à qual também se dá o nome de mente superior –, teremos à disposição uma ferramenta poderosa e eficaz para transformar as nossas emoções e criar uma paz e serenidade reais tanto dentro de nós como à nossa volta. Não se trata de um processo intelectual simples, longe disso. *É um processo relacionado com a consciência que permeia a nossa experiência de vida com intuição e um conhecimento direto do Eu.* É verdade que a mente é um obstáculo quando se encontra mal desenvolvida e pré-programada com experiências traumáticas do passado, mas também abre portas quando se apresenta livre e desimpedida.

A analogia do cavalo e da carruagem, descrita no primeiro capítulo como representação simbólica do que constitui um ser humano, ilustra bem este ponto. Se o cocheiro não seguir as instruções do amo (o único que sabe o caminho, como estamos lembrados), ou seja, se usarmos a parte inferior, pré-programada da mente, toda a nossa personalidade será controlada por um cocheiro tirânico e ignorante. Este, reportando-se a experiências anteriores, verá o cavalo como um perigo e fará tudo para o sufocar e matar de fome, privando-o assim da sua energia. É o que acontece quando as emoções são reprimidas. Tornamo-nos cada vez mais insensíveis, interiormente endurecidos e anestesiados em relação à vida. Por outro lado, na sua ignorância, o cocheiro pode chicotear o cavalo de forma aleatória e ineficaz (sistemas de pensamento limitados, decorrentes de experiências anteriores).

Então, o cavalo escoiceia nos tirantes e arranca disparado. De um modo ou de outro, a nossa vida torna-se muito limitada e insatisfatória. Ou acabamos atolados e a reprimir as emoções, ou constantemente à mercê de uma qualquer emoção avassaladora (ou seja, de um cavalo que escoiceia e vai para onde quer de forma bastante inoportuna), sem controlo sobre isto.

Se, por outro lado, o cocheiro tiver uma visão ampla e desimpedida da estrada e estiver recetivo às instruções do amo, de uma maneira flexível e constante (mente superior), o cavalo será orientado com inteligência e harmonia, usando então toda a sua energia e força para nos levar adiante no caminho da evolução com a maior rapidez e eficiência possíveis.

O nosso estado emocional depende *da qualidade da substância mental* que usamos. Se recorrermos a crenças (que na maioria das vezes são inconscientes) e a sistemas de pensamento limitados e inspirados pela separação e pelo medo, geramos as chamadas emoções negativas. Se utilizarmos uma substância mental mais apurada (é aqui que entra o processo de crescimento da consciência e ampliação dos nossos contextos de pensamento), o modo como expressamos as emoções e as manifestamos em resultados tangíveis será então mais saudável e harmonioso.

De referir que não é forçoso que uma substância mental mais apurada se traduza em «pensamento positivo». O pensamento positivo é o primeiro passo para melhorarmos a qualidade dos pensamentos. Mas pode manter-se bastante superficial e até ser uma forma de reprimir emoções, se não fizermos simultaneamente algum esforço real para abrir a nossa consciência e ampliar os contextos de pensamento. Os «pensamentos positivos» surgem naturalmente e sem esforço quando os contextos de pensamento são mais amplos e, como tal, mais sintonizados com a realidade fundamental do universo. Como afirmámos no capítulo dois, a ampliação do nosso contexto de pensamento aproxima-nos assim de um conhecimento e compreensão genuínos do universo que nos rodeia. Tendo adquirido mais conhecimento e compreensão, obtemos automaticamente um maior domínio.

De facto, quanto mais usamos esta substância mental mais apurada, menos funcionamos segundo a vontade da nossa personalidade e mais encaramos a vida de acordo com a vontade do Eu por intermédio da mente superior. É isto que nos permite *mantermo-nos centrados* durante quaisquer altos e baixos emocionais que encontremos. Esta capacidade é um elemento crucial que nos possibilita trabalhar em nós mesmos de forma inteligente e eficiente.

Como tal, tratarmos a mente e as emoções como coisas opostas não é

apropriado. Deixarmos que um cocheiro ignorante dirija a nossa vida de certeza que não nos conduzirá a uma grande satisfação. Deixar o cavalo galopar desordenadamente também não nos trará grandes benefícios, a não ser a possibilidade de, a princípio, libertar o cavalo do controlo opressor de um cocheiro ignorante. Mas seria apenas o primeiro passo, e importa seguir em frente.

Para evitar o risco de termos as emoções reprimidas pela mente, disseram-nos que devíamos «vivê-las». Isto requer algum esclarecimento, visto que também aqui reina uma certa confusão e esta sugestão, se mal interpretada, pode simplesmente piorar as coisas. Portanto, vamos examinar agora três formas possíveis de lidar com as emoções e descobrir como é possível começar a obter o domínio das mesmas.

3 – OBTER O DOMÍNIO DAS NOSSAS EMOÇÕES

Quando experienciamos emoções negativas, existem três formas de lidar com elas:

– *Ignorar, negar e reprimir a emoção*, pagando um preço elevado por esta abordagem em termos do nosso bem-estar e saúde, como sabemos. A curto prazo, as aparências sugerem que isto nos pode trazer alguma tranquilidade, embora a um nível muito superficial. Estamos «calmos» porque interiormente passamos por uma morte lenta autoimposta. Os custos a longo prazo desta abordagem são elevados. Ela implica um controlo total em todos os instantes e uma enorme drenagem da nossa energia. As tragédias e emoções negativas ainda estão presentes, mas bem escondidas, surgindo geralmente apenas depois, e muitas vezes tarde demais, sob a forma de doenças graves (várias formas de cancro, ataques cardíacos, depressão, para referir alguns), quando os sentimentos foram reprimidos durante demasiado tempo e o corpo já não suporta esta carga. Muitas pessoas estão presas neste nível, pelo que fariam bem em explorar corajosamente a segunda abordagem e, em seguida, avançar logo para a terceira, se pretendem progredir nesta vida num estado mais feliz e saudável.

– *Identificar-se com essa emoção*, ao invés de a reprimir, «vivê-la» no sentido de agir conforme o que ela nos insta a fazer, dizer ou expressar de uma forma ou de outra. Como tal, gritamos, berramos, fazemos uma cena, ou não dizemos nada, mas vingamo-nos, porque nos identificamos com a nossa emoção. Deixamos de ser rígidos e obstipados, sorridentes ou irónicos, consoante o nosso estilo particular, e passamos a ser «emocionais». Isto também não torna

a vida mais fácil. Na realidade, conduz a muitas tragédias: estas são simplesmente mais aparentes do que na primeira abordagem. Apesar de tudo, é uma abordagem mais saudável, dado que as coisas se tornarão por vezes tão intoleráveis que haverá uma hipótese de querermos encontrar uma saída e, assim, descobrir a terceira abordagem.

Convém ressaltar, não obstante, que a segunda abordagem, se for sistemática, pode tornar-se potencialmente mais prejudicial do que aparenta à primeira vista. Isto porque, de acordo com um princípio bem conhecido, *sempre que agimos com base numa emoção, reforçamos o sistema de pensamentos ou de crenças, consciente e/ou inconsciente, no qual essa emoção se baseava*. Por conseguinte, se agimos com base em emoções negativas, não apenas criamos muito barulho e estragos à volta, como reforçamos o potencial de gerarmos mais barulho e estragos a cada novo incidente. Sempre que agimos segundo uma emoção sem domínio consciente, o nosso estado emocional interior agrava-se, mesmo que, nesse momento, pareça um meio de libertação. Isto porque o tipo de libertação aqui envolvida é apenas uma forma momentânea de libertação energética, ao passo que o sistema mental que gerou a emoção foi reforçado.

– *Reconhecer essa emoção e a energia que ela contém*, «vivê-la» no sentido de nos permitirmos vivenciar o que está a acontecer na sua totalidade; fazer isto sem culpa ou julgamento, cientes de que este mecanismo emocional faz parte de qualquer veículo humano e que é normal ter emoções negativas; e fazer uma escolha consciente quanto ao que planeamos a este respeito. Representa o momento em que a capacidade de nos mantermos centrados, encorajada pelo nosso trabalho de consciência, se torna uma necessidade.

Tomamos consciência, tanto quanto nos é possível, dos pensamentos e crenças que alimentam estas emoções. Isto não é assim tão difícil. Sempre que surgir uma emoção, podemos optar por ouvir tudo o que dizemos a nós mesmos, todos os pensamentos que possamos ter sobre os outros e a vida em geral nesse momento. Assumimos uma postura de testemunha.

Esta postura é praticada em todas as disciplinas espirituais autênticas, bem como em diversas técnicas psicológicas atualmente acessíveis ao público em geral. Está ao alcance de qualquer ser humano. Partindo deste ponto de vista de compaixão e amor, limitamo-nos a observar o que acontece dentro de nós, com a inteligência, a sabedoria e o amor de que somos capazes para conosco e para com os outros. Ajudados pela energia do nosso Eu, e eventualmente por profissionais competentes algures ao longo do caminho, vemos o que pode ser

feito com os nossos recursos nesse momento, para ativar os melhores contextos de pensamento ao nosso dispor, para recanalizarmos esta energia numa direção escolhida por nós para o nosso próprio bem e para o bem dos outros. Quando conseguirmos alterar o nosso contexto de pensamento de forma consciente e deliberada, estaremos a começar a assumir o controlo dos nossos mecanismos mentais. Isto é feito num espaço de amor incondicional por nós mesmos e de aceitação das nossas limitações.

Às vezes, ser-nos-á fácil alterar um contexto de pensamento, pensar de forma diferente – não esqueçamos que o ser humano tem, potencialmente, o poder de escolher os pensamentos – e, por isso mesmo, transformar uma emoção. Sempre que formos bem-sucedidos, reduziremos o poder que esta emoção tem sobre a nossa personalidade. Todavia, há ocasiões em que as nossas programações são demasiado fortes ou inconscientes para que façamos isto de imediato. Então, tomamos nota do facto, cientes de que teremos de trabalhar especificamente nesta questão para neutralizar alguma programação básica. Mas o simples facto de conseguirmos observar uma emoção e dissociarmo-nos dela, mesmo que apenas por alguns momentos, reduz a carga energética desta emoção. É assim, um passo de cada vez, de uma experiência à seguinte, que construímos o domínio.

Para ilustrar estas três atitudes potenciais, podemos usar a imagem seguinte. Vamos comparar a experiência de uma emoção negativa com uma banheira que tem um problema de drenagem e uma torneira que nunca fica completamente fechada: temos um problema de canalização. De repente, percebemos que a banheira transborda. Podemos reagir de três maneiras:

– *Negamos o óbvio*, agimos como se isto não estivesse a acontecer. Quando os amigos aparecem para uma visita e perguntam se está tudo bem, respondemos que está tudo em ordem, isto enquanto entalamos toalhas na base da porta da casa de banho para que a água não chegue à sala, e ninguém dá por nada porque, na nossa sociedade, ter problemas de canalização (as emoções negativas dão a entender traumas parentais) é visto com maus olhos. Como tal, ao invés de aproveitar ao máximo a visita e gozar a vida, desejamos que os amigos saiam, antes que o caos se torne visível... Vamos gastar muita energia para estancar a água e manter as aparências.

De um modo geral, foi assim que aprendemos a lidar com as emoções negativas: reprimir, negar, fingir que está tudo bem.

Às vezes, o mecanismo de repressão e negação é tão automático e encontra-se tão enraizado que nem sequer percebemos que estamos a suprimir as

emoções. No que nos diz respeito, parece realmente que está tudo bem e que não sentimos nada de especial. Temos uma ilusão de domínio, até ao momento em que a pressão da água é tanta que a porta da casa de banho se abre de rompante. Geralmente, isto manifesta-se sob a forma de graves colapsos físicos ou nervosos.

Independentemente do grau de supressão que ocorre, estas emoções reprimidas condicionam a nossa experiência de vida e os nossos relacionamentos com os outros. Na maioria dos casos, foi assim que fomos criados, ou seja, programados.

– *Reconhecemos o problema de canalização*, mas não acreditamos na nossa capacidade de fazer alguma coisa a esse respeito. Nunca nos ensinaram a agir. Assim, quando os amigos aparecem, contamos-lhes o que está a acontecer connosco, tudo por causa da maldita banheira. Se funcionarem como nós, os amigos hão de mostrar grande interesse e ficarão desejosos de partilhar os seus próprios problemas de canalização. Ninguém há de pensar em fazer seja o que for para tentar resolvê-los. Pelo contrário, declaramos que não existe solução, que isto é típico de qualquer casa de banho (natureza humana).

Esta atitude pode ter várias origens. Talvez, durante o nosso crescimento, tenhamos sido levados a pensar que não há absolutamente maneira nenhuma de resolver este tipo de coisa, pelo que temos de aguentar, e cara alegre. Talvez, de acordo com certas práticas terapêuticas da década de 1960, que na altura pareciam um progresso, acreditemos que não devemos fazer rigorosamente nenhuma tentativa para mudar isto; caso contrário, iríamos contra a natureza das coisas; devemos apenas deixar a banheira transbordar. Talvez, segundo outras práticas mais recentes destinadas a reativar as emoções, mas sem qualquer trabalho de consciência envolvido, acreditemos que a eficácia do processo de libertação será aumentada proporcionalmente ao número das nossas reações emocionais (ou seja, a quantidade de água que inunda a sala). Isto está longe da realidade. Pode simplesmente apontar para outro cano roto e, se nada for feito para controlar a situação, haverá cada vez mais água dentro de casa. Seja qual for o caso, acabamos a chapinhar alegremente na água da banheira que transborda para a sala. Dizemos a nós mesmos: quanto mais água, melhor; pelo menos estamos vivos! Em certo sentido, isto é verdade, mas não deixa de ser uma estranha forma de viver! Experimentamos a vida à luz de emoções desregradadas, algo que não promove propriamente a paz, a harmonia e o bem-estar dentro de nós e à nossa volta. Algumas pessoas sentem prazer neste espaço emocional encharcado. A escolha

é delas, se é aqui que encontram a felicidade. Por outro lado, se estamos interessados em viver numa casa mais atraente, agradável e harmoniosa, existem formas de o conseguirmos.

Não obstante, esta atitude constitui um progresso em relação à primeira abordagem, na medida em que revela claramente os pontos problemáticos onde são necessárias reparações. Pelo menos, não estamos a tentar iludir-nos. Deixamos de fingir e de controlar tudo segundo o ponto de vista de uma mente que se recusa a deixar-nos sentir qualquer emoção, já que isto pode ameaçar quebrar as muralhas da fortaleza interior que construímos para nos protegermos da vida. Mas é óbvio que ainda não é o ideal. Podemos não ter outra escolha senão proceder às reparações necessárias, ou seja, passar à terceira fase:

– *Reconhecemos que a nossa banheira tem um defeito, mas não declaramos um estado de impotência em relação ao problema.* Vemos o que pode ser feito, por nossa conta ou com a ajuda de um especialista (é aqui que pode entrar em cena um bom canalizador, ou seja, um terapeuta competente ou um bom curso de desenvolvimento pessoal). Aprendemos a consertar e a manter a nossa casa para que este tipo de coisa não volte a acontecer. Retiramos os canos, eliminamos o que não presta (trabalho de libertação energética) e instalamos uma nova canalização (alteramos o contexto de pensamento). Cuidamos cada vez mais da nossa casa, que se torna um lugar onde é agradável viver.

Esta atitude de trabalho consciente e boa vontade ao enfrentar as nossas emoções negativas, talvez combinada com técnicas destinadas a desfazer os nós resultantes dos traumas da infância ou de vidas passadas, traz-nos uma libertação genuína e duradoura da influência que essas emoções possam ter sobre nós. O processo promove a libertação das garras da mente inferior, que controla e limita a nossa sensibilidade emocional, para que possamos alcançar o domínio com a ajuda da mente superior. *Deixar ir para obter o domínio* é o objetivo do trabalho de desenvolvimento da consciência que conduz à libertação interior. O desenvolvimento da nossa noção deste facto pode ser instantâneo. Integrá-lo na vida quotidiana é algo que acontecerá com o tempo, se a vontade estiver realmente presente e se nos sentirmos preparados para, de forma consciente e sincera, o tornarmos parte da nossa prática e experiência diárias.

É possível transformar a nossa energia emocional com a obtenção do domínio dos sistemas de pensamento. Aprender a alterar os contextos de pensamento é uma parte essencial do trabalho de desenvolvimento da consciência.

Como tal, podemos procurar usar o nosso poder mental sem receio, visto que se o utilizarmos de modo adequado obtemos o domínio da vida, e com este domínio virão todas as emoções agradáveis – amor, compaixão, certeza e uma alegria de viver que excede os nossos sonhos mais acalentados. Longe de minimizar o nosso potencial emocional, o domínio mental resultará no aproveitamento total deste potencial nos seus aspetos mais positivos, para nós e para os outros.

A estrutura de pensamento que será apresentada a partir do próximo capítulo como o contexto de responsabilidade-atração-criação pode promover a transformação de numerosas emoções negativas. Os resultados, ou seja, os seus efeitos internos calmantes e libertadores – resultados concretos, alcançados em todo o mundo por milhares de pessoas que se dispuseram a encará-lo com uma mente aberta –, são tais que podemos realmente apresentá-lo como um novo paradigma que pode contribuir de forma muito positiva para o avanço da consciência humana.

¹³Barbara Ann Brennan, *Hands of Light*, Bantam Books, Nova Iorque; Rosalyn Bruyère, *Wheels of Light*, Bon Productions, Sierra Madre, Califórnia; Dra. Valerie Hunt, *Mind Fields: The Science of Human Vibrations*.

SEGUNDA PARTE

**O PARADIGMA DA
RESPONSABILIDADE-
-ATRAÇÃO-CRIAÇÃO**

ou

Como recuperar da vitimite

Qualquer verdade está sujeita a três fases de aceitação.

A princípio é ridicularizada.

Depois, é ferozmente contestada.

Finalmente, é aceite como evidente.

Arthur Schopenhauer

Capítulo Seis

O PARADIGMA DA RESPONSABILIDADE- -ATRAÇÃO-CRIAÇÃO: UMA DEFINIÇÃO

É impossível apresentar este paradigma de forma linear, lógica e racional, no sentido da lógica comum. Estamos na presença de um conceito que envolve tanto o intelecto como a intuição, o rigor mental e, ao mesmo tempo, uma mente aberta em relação a dimensões invulgares. Como tal, vamos abordá-lo segundo vários ângulos, para que cada leitor possa, então, extrair daqui tudo o que lhe parecer relevante, deixar o resto de parte e tirar as próprias conclusões. Por vezes, o significado pleno de determinadas frases ou parágrafos não atinge certas pessoas senão quando se destaca à luz de outras frases e parágrafos, algumas páginas adiante. Esperamos, simplesmente, que esta apresentação dê a todos algo em que pensar. Na medida do possível, apresentaremos este paradigma de forma gradual, em três etapas, entrando em mais pormenores consoante formos avançando. Teremos de alargar um pouco mais os nossos contextos de pensamento habituais a cada passo, conforme aprofundarmos o tema, e cada leitor poderá parar onde lhe parecer apropriado. Uma vez que cada novo aspeto inclui tudo o que antecedeu, não surgirão contradições e será fácil ir de uma etapa à seguinte.

Recordemos de novo que o termo «responsabilidade», utilizado no contexto da responsabilidade-atração-criação, não tem o significado que lhe é associado. Isolado, é uma palavra antiga e com uma grande carga. A sua definição habitual dá de imediato a entender culpa, ao passo que, neste contexto, o oposto será verdadeiro. Se consultarmos um dicionário, apenas parte da definição se aproxima do novo sentido que gostaríamos de enfatizar, podendo ser formulada do seguinte modo: «A capacidade de tomar uma decisão sem recorrer a uma autoridade superior.» Com efeito, no contexto das duas

primeiras abordagens que estamos prestes a descrever, o termo «responsabilidade» terá o simples significado de «a capacidade de escolher deliberadamente a nossa resposta». No decorrer da terceira abordagem, será necessário atribuir a esta capacidade de escolha um significado ainda mais amplo em conjunto com os termos «atração» e «criação».

1 – O PODER DE ESCOLHER A FORMA COMO AGIMOS

Este é o primeiro estado de espírito, e também o mais simples, que permitirá a um indivíduo limitar os danos causados pela vitimite, e pode ser resumido na seguinte frase:

A nossa vida não é determinada pelo que nos acontece, mas sim pelo que escolhemos fazer com o que nos acontece.

Se conseguirmos instalar este estado de espírito com solidez na nossa consciência mental, já teremos uma boa base para limitar o impacto das reações emocionais típicas da vitimite. Com efeito, a partir de então, sempre que a nossa vida for atormentada por algum acontecimento infeliz, em vez de gastarmos tempo e desperdiçarmos energia em queixumes e a culpar os outros, podemos *optar* por observar a situação e *agir* de forma a dar-lhe a volta. Escolhemos conscientemente criar os acontecimentos subsequentes com o melhor dos nossos recursos, ou atuar de modo a que estes acontecimentos, de uma maneira ou de outra, assumam um rumo que nos seja favorável. A intenção aqui não é a de resistir ao que é ou existe, mas sim satisfazer as nossas verdadeiras necessidades. Significa aprender a seguir a corrente, ao invés de nadar contra ela, algo que, em si, é uma arte. Seria ótimo se o conseguíssemos fazer de imediato. Todavia, a vida pode confrontar-nos com situações desafiadoras, nas quais precisamos de contextos de pensamento mais específicos e poderosos para as enfrentarmos de forma positiva e benéfica.

2 – O PODER DE ESCOLHER A RESPOSTA

É possível obter o domínio das nossas reações interiores a tudo o que a vida nos coloca. Por outras palavras, podemos escolher a reação interior (mental e emocional) perante diversas situações com as quais venhamos a lidar. Neste contexto, definiremos responsabilidade como «a capacidade de escolher a nossa resposta» (todavia, este é apenas um aspeto; mais adiante examinaremos uma vertente mais ampla). Diante de qualquer situação, optamos por pressupor que não estamos à mercê da mesma, mas sim que temos a opção de

escolher como reagir, de decidir a resposta, em particular a emocional. E podemos então dizer:

A nossa vida não é determinada pelo que nos acontece, mas pela forma como escolhemos reagir interiormente ao que nos acontece.

Quando sofremos de vitimite, pensamos que os nossos estados emocionais se devem às circunstâncias ou à forma como os outros se comportam connosco. Sugerimos que alteremos a maneira como percebemos as situações ou os acontecimentos. Optamos por assumir plena responsabilidade pelo que sucede no nosso corpo emocional. Se nos sentimos emocionalmente perturbados, isto quer dizer que estamos a permitir que o nosso cavalo se perturbe com circunstâncias externas (pessoas ou acontecimentos). Assim sendo, cabe-nos aprender a conduzir o cavalo de modo firme mas flexível (não se trata de repressão, é claro, mas de domínio; falámos sobre isto no capítulo cinco). Infelizmente, as nossas escolas não nos ensinam esta capacidade, mas, na escola da vida, podemos aprender por nossa conta, se quisermos. Em particular, temos de deixar de nos ver como fracos e vulneráveis, à mercê de um qualquer rufião capaz de ferir os nossos sentimentos. Vamos partir do pressuposto de que, se experienciamos uma reação emocional, como a ira, por exemplo, não é porque alguém nos enfureceu ao dizer ou fazer alguma coisa. Na realidade, estamos a optar por ficar furiosos com o que essa pessoa disse ou fez.

Quando culpamos os outros (a atitude de uma vítima), ou seja, quando os consideramos responsáveis pelas nossas reações emocionais, só nos resta tentar fazer com que eles mudem para que nos possamos sentir melhor. Ora, como sabemos, é simplesmente impossível mudar os outros. Há de haver sempre algum engraçado sem graça nenhuma, algures ao longo do caminho, que terá prazer em provocar o nosso cavalo. Ou permitimos que este último reaja sem qualquer orientação, e perdemos o controlo da nossa vida, ou aprendemos a orientar o cavalo de forma elegante e equilibrada, sejam quais forem os perigos que nos aguardem ao longo do caminho. O primeiro passo é deixar de culpar os outros pelas nossas reações emocionais *e assumir plena responsabilidade pelo nosso estado interior.*

Assim, aprendemos a desenvolver a consciência do nosso estado interior e a modificar os nossos sistemas de pensamento para que consigamos enfrentar qualquer situação em paz, abertura e serenidade.

Isto porque se trata de abertura. Assumir o controlo dos nossos estados emocionais promove uma abertura genuína aos outros, um estado elevado de liberdade e consciência, ao passo que a culpa nos põe numa situação de medo e impotência que permite que os outros e as circunstâncias nos atirem de um lado para o outro ao sabor do vento. Muitas vezes, confundimos reações emocionais com sensibilidade. A verdadeira sensibilidade, algo que implica uma atitude genuinamente aberta em relação à vida, pouco tem que ver com o facto de sermos emocionalmente ativados por qualquer coisa ou pessoa. Nada mais é do que falta de domínio.

Tal não significa que, ao declararmo-nos no comando da nossa vida, obtemos de imediato este domínio. Ainda nos podemos sentir atirados de um lado para outro, aparentemente por causa de diversas circunstâncias ou de outras pessoas. Mas sabermos que somos donos destas reações permite-nos começar alguma forma de trabalho consciente nos nossos mecanismos interiores e obter, aos poucos, um maior domínio da vida. Piero Ferrucci apresenta um excelente exemplo deste estado de espírito no seu livro *Crescere. Teoria e pratica della psicosintesi*. Ele explica como Assagioli, o fundador da psicossíntese, enfrentou o facto de ter sido encarcerado devido às suas ideias pacifistas durante o regime fascista. A sua explanação inclui um excerto das notas escritas por Assagioli enquanto estava na prisão:

Percebi que tinha a liberdade de adotar uma de várias atitudes em relação a esta situação, de lhe atribuir um de diversos valores possíveis, de a usar de uma forma ou de outra. Podia revoltar-me interiormente e amaldiçoar a situação; ou sujeitar-me a ela de uma maneira passiva, vegetativa; ou entregar-me ao prazer mórbido da autocompaixão e assumir o papel de mártir; ou encarar a situação com desportivismo, e sentido de humor, tratando-a como uma experiência inédita e bastante interessante... Podia transformá-la numa cura de repouso ou num período de reflexão intensa sobre questões de natureza pessoal – passando em revista e avaliando a minha vida até então – ou sobre questões científicas e filosóficas; ou podia usar esta situação como uma oportunidade para fazer alguma formação psicológica pessoal; ou, finalmente, transformá-la num retiro espiritual. Tive uma percepção pura e clara de que isto me cabia inteiramente, de que tinha a liberdade de escolher uma ou várias destas atitudes e atividades, de que a minha escolha teria resultados inevitáveis que poderia prever e pelos quais seria totalmente responsável. Não havia quaisquer dúvidas na minha mente quanto a este poder e liberdade fundamentais e aos seus privilégios e responsabilidades inerentes.

Este estado de espírito que acabámos de definir, esta forma de nos percecionarmos como totalmente responsáveis pelos nossos estados interiores e por qualquer curso de ação que escolhamos seguir, independentemente das circunstâncias, é um grande antídoto contra a vitimite. Reafirmamos o poder que temos sobre a vida, e isto leva-nos a trabalhar na nossa transformação interior (transformação dos contextos de pensamento) em vez de tentarmos mudar o mundo ou os outros.

Podemos, no entanto, ainda enriquecer este estado de espírito com outro aspeto, mais amplo, do princípio da responsabilidade- -atração-criação, ao qual nos vamos referir de forma abreviada como o princípio da responsabilidade, que nos fornece um meio eficiente de transformar contextos de pensamento e pode permitir-nos recuperar a confiança absoluta no que somos e naquilo em que nos estamos a transformar. Vamos agora explorar este tópico, o que exigirá um nível de raciocínio mais profundo da nossa parte.

3 – PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE-ATRAÇÃO-CRIAÇÃO

Será necessário um exame cuidadoso para que possamos observar como este contexto de pensamento nos permite maximizar o nível de harmonia em todos os aspetos da nossa vida e como ele gera resultados muito positivos na forma como a vivemos. Tendo em conta o princípio segundo o qual quanto mais um contexto gera paz, poder, harmonia e bem-estar na nossa vida, mais próximo ele está da realidade, é bem provável que esta abordagem nos proporcione uma visão mais completa e realista do mundo, a qual inclui obviamente as duas anteriores, não existindo contradição. É apenas uma forma mais ampla de percecionar as coisas que, no fim, nos dará mais poder e liberdade.

Este contexto não só tem o poder de nos libertar dos efeitos vinculativos da vitimite (trata-se, de facto, do antídoto ideal), como vai mais longe: *permite-nos enfrentar situações genuinamente difíceis* (aquelas nas quais nos podemos sentir «vitimizados», no sentido de termos de enfrentar provações reais), *de forma saudável e serena*. Pode até permitir-nos, em alguns casos, obter bónus inesperados. Assim, quando nos referimos a vítimas no decorrer deste capítulo, o termo aplica-se também a indivíduos que passaram, ou estão a passar, por situações comprovadamente difíceis, bem como a sofrendores de vitimite cujo filtro mental está programado para percecionar e interpretar a realidade segundo a perspetiva de uma vítima permanente, na qual existem razões de queixa de tudo e de todos. Embora se trate de duas situações muito

diferentes, o estado de espírito que vamos descrever é o mesmo e promove a manutenção da paz interior, da serenidade e da confiança na vida.

Já referimos como é difícil alterar os nossos contextos de pensamento, em especial os que foram coletivamente reforçados durante um longo período. Como tal, ainda que à partida este ponto de vista possa parecer estranho, exagerado ou incompreensível, instamos o leitor a dedicar-lhe uma reflexão séria, para assim descobrir o seu verdadeiro alcance e, de facto, o seu extremo bom senso. Recordemos que, quando Galileu insistiu que a Terra girava à volta do Sol, todos pensaram que isso era absurdo e ridículo. Ele até foi preso, considerado um indivíduo perigoso que espalhava ideias bizarras que podiam perturbar os bons cidadãos da época. No entanto...

O ponto de vista da «responsabilidade-atração-criação» consiste em assumir que não só temos o poder de escolher as nossas reações perante seja o que for que aconteça na nossa vida, como também:

**Somos a fonte de tudo o que nos acontece e de tudo o que sucede
na nossa vida,**

ou

**O acaso não existe, somos nós que atraímos tudo o que se passa
no nosso universo (pessoas, circunstâncias, acontecimentos...)**

ou

**Nada pode acontecer no nosso universo sem o nosso
consentimento,**

tanto a um nível consciente (geralmente cerca de dois por cento), como a um nível inconsciente ou supraconsciente (cerca de noventa e oito por cento para a maioria das pessoas).

Quando dizemos que somos a fonte de *tudo*, queremos realmente dizer tudo. Em particular, quando funcionamos segundo este ponto de vista, assumimos que nós (este «nós» ainda terá de ser definido, é claro) atraímos para a nossa vida os nossos pais, o nosso estatuto social, o nosso estado físico aquando do nascimento e ao longo da nossa vida, o nosso cônjuge, os nossos filhos, os nossos talentos e capacidades, as experiências mais maravilhosas e também as mais difíceis, planeadas ou inesperadas (ao nível consciente), as maiores oportunidades, bem como as mais «infelizes reviravoltas do destino»... Tudo está organizado em perfeita ordem, com base em certas dinâmicas. Isto

encontra-se reconhecidamente para lá da nossa compreensão comum, mas podemos, no entanto, sentir intuitivamente a validade deste ponto de vista. Nada é deixado aos injustos caprichos do destino.

A bomba foi lançada...

Sim, a Terra gira em volta do Sol!

Mas como é isto possível?

Quando a nossa mente é confrontada pela primeira vez com uma afirmação destas, a nossa resposta provável será que se trata de uma frase absolutamente insustentável, ridícula, desprovida de sentido, que deve ser rejeitada de imediato sem qualquer investigação adicional. Com efeito, ela desafia o estado de vítima enquanto forma de pensamento, mas também enquanto a isenção de responsabilidade que tem sido transmitida, mantida, alimentada e explorada durante séculos na nossa cultura. A mente inferior insurge-se contra esta noção de responsabilidade, que ela associa automaticamente à culpa (quando é o seu antídoto perfeito), e oferece todo o género de resistência. O que é de esperar.

Felizmente, cada ser humano possui dentro de si um conhecimento inato (mesmo que permaneça bastante inconsciente) da forma como a vida funciona, um desejo de compreensão genuína, que brota dos níveis mais profundos do seu ser por intermédio da mente superior, uma curiosidade que o leva a querer explorar além do alcance de toda a sua aprendizagem anterior. É este aspeto mais consciente e aberto de cada um de nós que está a ser invocado para neutralizar os mecanismos da mente inferior. Com efeito, superadas as reações instintivas desta última através de uma compreensão rigorosa, mas intuitiva, do princípio aqui discutido, a sua integração já não parecerá tão difícil. De facto, à medida que nos formos familiarizando com a aplicação deste princípio, descobriremos que *ele se encontra em harmonia com os níveis mais profundos da nossa natureza e que, tanto a nível pessoal como coletivo, temos tudo a ganhar e nada a perder ao adoptá-lo.*

No entanto, temos decerto uma necessidade legítima de compreender. Tentemos agora lançar alguma luz sobre o assunto: talvez este ponto de vista, que à partida pode parecer algo rebuscado, se revele interessante quando examinado numa perspetiva mais ampla.

Importa referir que o conceito não é novo. É do conhecimento de mestres espirituais e de intuitivos desde o início dos tempos. Os mestres espirituais

genuínos conheceram e ensinaram que somos a fonte da nossa experiência. Poderão ter usado abordagens diferentes, mas o princípio subjacente esteve sempre presente. Surgiu na consciência do grande público sob a forma de «pensamento criativo» (vamos alargar significativamente esta abordagem, mas encontra-se incluído, não obstante, no princípio da responsabilidade), e emerge cada vez mais explícito como o princípio da responsabilidade.

É claro que este conceito está sempre presente, de forma mais ou menos elaborada, nos mais interessantes ensinamentos que surgiram a uma escala planetária, à medida que nos aproximamos do final do século XX. (Pat Rodegast, Ram Dass, Anne e Daniel Meurois- -Givaudan, Sanaya Roman, Barbara Ann Brennan, Eva Pierrakos, para referir alguns). Parece que a consciência humana se encontra agora pronta para começar a integrar este conceito, tanto a nível pessoal como coletivo.

Existem duas formas de abordar este paradigma, esta forma de perceber a realidade: *intuição direta* e *compreensão mental*.

Para alguns, o princípio da responsabilidade-atração-criação parecerá «intuitivamente» evidente. Explicações pormenorizadas servirão apenas para confirmar uma percepção intuitiva que já se encontra presente nas suas mentes.

Para outros, pelo contrário, não haverá nada de evidente em tais afirmações. A única forma de semelhante ponto de vista eventualmente parecer bem fundamentado será através de um processo de pensamento que conduza à compreensão mental. A abertura da mente acabará por abrir a porta à intuição, que então confirmará e enriquecerá esta percepção lógica.

A necessidade de compreender é, de facto, bastante saudável. As verdades intuitivas, que requerem um nível de inteligência mais elevado, podem e têm de ser percebidas pela mente racional, ou devem pelo menos tornar-se aceitáveis. Trata-se de uma forma de apurar a nossa substância mental e funcionar num nível de compreensão cada vez mais elevado.

Portanto, não estamos perante um conjunto de crenças. Ou o conceito de responsabilidade encontra eco numa percepção que o leitor já desenvolveu intuitivamente, ou este ponto de vista só lhe parecerá válido depois de ter refletido sobre ele, recorrendo ao bom senso, ao discernimento e a uma mente aberta. O que está bem.

É possível que no final, mas só depois de um cuidadoso exame, este conceito não lhe pareça válido, caso em que será apropriado que o leitor o rejeite. E isto também está bem.

Para funcionarmos segundo a perspectiva definida pelo paradigma da

responsabilidade-atração-criação, não é necessário «acreditar nele». Basta termos uma compreensão pessoal do conceito – ao nível intuitivo, intelectual ou do senso comum –, o que nos permitirá perceber o seu valor *com base no nosso discernimento e experiência* e, assim, obter o *potencial para fazer uma escolha consciente quanto à forma como pretendemos perceber a vida. Com efeito, de uma maneira ou de outra, temos de nos posicionar num determinado contexto ao abordar as diversas experiências de vida.* Depois de o investigarmos e de refletirmos seriamente a este respeito, podemos sentir que o contexto de responsabilidade parece produzir melhores resultados na vida quotidiana do que certos contextos que adquirimos no passado (muitas vezes sem estarmos cientes deles, e incluindo-se aqui o contexto do estado de vítima). Teremos então a opção, se quisermos, de funcionar segundo este novo contexto e de experienciar o que ele pode fazer por nós. À semelhança de qualquer outro contexto de pensamento, é uma questão de escolha pessoal.

Antes de entrarmos num estudo mais pormenorizado deste novo paradigma, devemos referir que existem *duas formas de avaliar as vantagens de qualquer contexto de pensamento:*

A primeira, a mais simples e prática, consiste em observar os resultados gerados na nossa vida por este modo de pensar. Se tal contexto gera mais felicidade e bem-estar no dia a dia do que aqueles aos quais estávamos acostumados, então, podemos adotá-los por uma questão prática (exceto se estivermos mais interessados em prolongar o sofrimento, caso em que escolheremos um contexto que nos mantenha presos à dor: trata-se do nosso direito mais fundamental, mas pelo menos fá-lo-emos conscientemente). Quanto aos resultados gerados pelo princípio da responsabilidade-atração-criação, pudemos observá-los ao longo dos últimos doze anos da nossa prática profissional, através de milhares de experiências individuais. Estas observações serão apresentadas nos capítulos dez e onze e, se o leitor assim desejar, pode consultar diretamente os ditos capítulos. Em certo sentido, isto seria suficiente, a nível prático, para nos permitir uma escolha a respeito deste contexto, com base na observação dos seus resultados na vida quotidiana.

Existe também um segundo método de avaliação das vantagens de determinada forma de pensar, talvez mais satisfatório para algumas pessoas. Também pode constituir um valioso melhoramento das percepções resultantes do primeiro método. Consiste em tornar este contexto aceitável a nível mental, ao tomar em consideração certos princípios de sabedoria universal, bem como as respetivas consequências. Isto será apresentado nos subseqüentes

capítulos sete a nove.

O nosso propósito consiste, então, em facilitar este processo de compreensão e em exercer a nossa capacidade de discernimento enquanto tentamos, da melhor forma possível, esclarecer este conceito nos quatro capítulos seguintes.

Com esse intuito, tentaremos responder a duas perguntas:

1) *Por que motivo* atraímos tudo o que nos acontece na vida? Qual o propósito desta lei de criação-atração?

2) *Como* funciona o processo de criação-atração? Quais os princípios e leis que regem o processo?

O acaso é o caminho escolhido por Deus quando pretende viajar incógnito

Albert Einstein

Capítulo Sete

A DINÂMICA DA EVOLUÇÃO HUMANA

ou

Por que motivo somos nós quem gera o conteúdo da nossa vida?

É possível e importa compreender, pelo menos até certo ponto, os princípios básicos que regem o processo de responsabilidade-atração-criação, conforme definido no capítulo anterior. Isto porque o mecanismo da evolução humana se encontra sujeito a dinâmicas específicas, que regulam o processo de maneira precisa e com um objetivo bem específico. Depois de examinarmos estas dinâmicas o melhor possível, ser-nos-á mais fácil entender por que atraímos certos acontecimentos, pessoas ou circunstâncias para a nossa vida. A fim de esclarecer este aspeto, poderá ser útil encontrar de antemão uma resposta para outra pergunta, ou seja: O QUE ESTAMOS A FAZER NESTE PLANETA?

1 – O PROCESSO DE INVOLUÇÃO E EVOLUÇÃO HUMANA

Para entender o conceito de responsabilidade da forma mais clara possível, poderá ser útil rever o que entendemos por «processo evolutivo humano». Existe um consenso entre as filosofias e os ensinamentos espirituais do mundo no sentido de que o Homem se encontra envolvido num processo de evolução, transformação, mudança (foram usadas muitas outras palavras: redenção, purificação, iluminação, etc.).

Os ensinamentos esotéricos mais legítimos de todas as tradições dizem-nos que há já biliões de anos que a humanidade faz uma grande viagem que envolve primeiro um processo de involução e depois um processo de evolução.

No princípio, a consciência «divina» dividiu-se numa infinidade de

partículas. Então, ao longo de um muito longo período de involução, ela desceu à matéria, reduzindo gradualmente o seu nível vibracional a fim de construir para si própria alguns instrumentos de manifestação, ou seja, «corpos», de forma a experienciar cada nível. Assim, «perdeu-se» na matéria, identificando-se cada vez mais com esta.

Esta consciência divina, a essência de quem somos, concluiu agora a viagem involutiva e iniciou um processo de evolução. Em certas tradições, recebeu o nome de «viagem de regresso». Encontramo-nos no estágio em que, tendo atingido o fundo da sua manifestação material prevista, a consciência divina, precisamente por este facto, construiu para si mesma um instrumento de manifestação apropriado, no nível físico (o agregado dos veículos físico, emocional e mental). Possuímos uma personalidade relativamente bem estruturada, dotada de força de vontade. O estágio seguinte, ou movimento, que até certo ponto já começou, envolve trabalharmos rumo à nossa «ascensão», ao regresso à consciência da nossa divindade, em direção à luz e à unidade, e a um reencontro com a nossa verdadeira natureza, ao reconhecimento de o nosso verdadeiro ser mais íntimo: podemos usar qualquer fraseologia que nos soe melhor.

O objetivo desta longa viagem é o de, por um lado, elevar a matéria a um nível divino e, por outro, unir a consciência individual autónoma à consciência divina que era nossa desde o início, mas que estávamos destinados a perder de vista durante algum tempo. Como tal, partimos nesta viagem há biliões de anos com um plano definido, o qual se desenrola num estágio de cada vez.

Assim, houve um tempo durante o processo de involução em que a experiência de separação não poderia ser considerada um «erro». Pelo contrário, foi excelente porque estava alinhada com o plano naquele momento. Perder de vista a consciência divina, a nossa noção de unidade com os outros e com o universo, fazia parte da natureza das coisas. Era normal sentirmo-nos seres separados; era necessário. Não havia nenhuma falha nisto, tanto quanto nos dizia respeito, porque fazia parte do fluxo de operações previsto. A noção de bom e mau foi introduzida pela mente inferior, o que distorceu a imagem durante algum tempo porque a sua perspectiva estava atolada na dualidade. Mas isto também era apropriado. Podemos estar tranquilos: nunca houve nenhum «pecado» ou «queda» que não devesse ter acontecido. Tudo decorreu de acordo com o plano. E se «pecámos», por assim dizer, ou seja, se esquecemos quem éramos e experienciámos a separação –

podemos apresentar isto da maneira que quisermos (recorrendo à fraseologia cristã ou «New Age») –, foi porque fomos bem-sucedidos no processo de involução, sobretudo no desenvolvimento da mente inferior. Cabe-nos agora sermos bem-sucedidos no processo de evolução, que é de iluminação a todos os níveis do corpo. É neste sentido que iremos «deificar» a matéria. Portanto, o que está «certo» neste estágio, ou seja, o que se encontra alinhado com a direção geral do plano, é trabalharmos para recuperar a nossa consciência divina. Há alguns bilhões de anos, o que era «certo» fazer (por assim dizer) era deixá-la ir. É uma questão de perspectiva.

Neste ponto, após a nossa descida aos três mundos inferiores, nos quais nos vestimos com corpos feitos da substância desses mundos, o trabalho que tem de ser feito, ou o jogo no qual temos de participar, é o de *escolhermos livremente* elevar mais uma vez a consciência, levando connosco uma experiência material única e tendo adquirido, graças a esta longa viagem, aquilo a que se chama consciência individualizada autónoma. Trata-se, de facto, de liberdade de escolha, visto que no decurso desta grande viagem também nos foi dado o *poder de escolher* o itinerário do regresso e a forma como pretendemos experienciá-lo.

Por outras palavras, estamos a trabalhar na nossa personalidade e na consciência que a habita, para a tornar cada vez mais recetiva à vontade do nosso Eu (o veículo da consciência superior). Este último terá um instrumento bem eficaz para manifestar, ao nível da vida física, todas as qualidades que podem ser legitimamente identificadas como «divinas» (amor, sabedoria, poder, harmonia, etc.). O objetivo do trabalho, ou do jogo, é o de obter o domínio do veículo de manifestação (nos níveis físico, emocional e mental) e harmonizar a vontade deste veículo com a do Eu. Há muito que a nossa consciência se identifica com o veículo para promover a sua construção. Um processo de «desidentificação» deve agora ser iniciado para conduzir a consciência da nossa personalidade ao nível da consciência do Ser. Como tal, trata-se de um processo de adaptação do veículo à nossa consciência superior, para que o nosso Eu se possa expressar livre e plenamente na vida real.

Devemos então pressupor que nos encontramos atualmente neste planeta para evoluir ou, como já foi dito, mas muitas vezes mal interpretado, para anunciar o reino de Deus na Terra. Ora, anunciar o reino de Deus na Terra não é uma questão de estabelecer a autoridade de qualquer religião. Trata-se, isso sim, de garantir que todo o ser humano se possa manifestar na vida real o melhor que pode, sem as restrições de qualquer obstáculo interno, ou seja,

assegurar que ele possa manifestar a sua essência divina em pensamentos, palavras e ações, com todas as qualidades associadas ao seu coração e espírito. Quando isso acontecer, iremos experienciar o Céu na Terra, como resultado natural da qualidade da nossa manifestação num nível concreto. Obviamente, por enquanto, apenas podemos descrever esta manifestação em termos limitados pelo nosso nível atual de consciência. Na realidade, ultrapassará de longe qualquer coisa que consigamos imaginar em termos de liberdade, poder, amor, luz, etc., pois ocorrerá ao nível vibracional da nossa essência divina, e não da personalidade. Isto demora apenas alguns bilhões de anos, aparentemente. Mas já cobrimos bastante terreno...

Se pensarmos nisto, torna-se evidente que este plano, este trabalho, não pode ser concluído numa única vida física, e somos levados a considerar a possibilidade de uma série de vidas, ao invés de uma só, para passarmos pelo processo de aprendizagem.

Admitir a necessidade de várias vidas para a oportunidade de evoluirmos pode não ser uma precondição indispensável para que funcionemos com base no princípio da responsabilidade, mas facilita bastante a aquisição de um entendimento profundo do seu significado e valor. Quanto melhor a nossa compreensão dos fundamentos de um princípio, mais fácil será integrá-lo na nossa vida.

Assim, optamos pelo pressuposto, por enquanto, de que os seres humanos não se limitam a uma única vida, mas sim que passam por uma série de vidas e experiências sucessivas para completar o processo de evolução. Este princípio de reencarnação evidencia-se à medida que a nossa consciência se abre para realidades mais amplas. Com efeito, ele representa, em si, a ampliação de um contexto de pensamento, um processo que está a surgir naturalmente na consciência humana atual. Dado que apenas acabou de se manifestar na nossa consciência coletiva ocidental, este princípio é frequentemente apresentado de forma simplista e distorcida. É aconselhável manter uma perspectiva imparcial. Não desenvolveremos a questão, pois não é o objetivo deste livro. No entanto, faremos uso desta abordagem porque, por um lado, é aceite como evidente por um número cada vez maior de pessoas, e, por outro, é um modelo bem mais satisfatório do que o modelo comum de uma única vida, em termos de rigor lógico, bem como de um ponto de vista intuitivo e espiritual, e dificilmente poderíamos justificar não tomarmos isto em consideração.

Se o leitor não se sente familiarizado com tal princípio, mas está curioso e

recetivo a novas descobertas, encontra uma abundância de literatura de qualidade sobre este tópico, difícil de negar ou ignorar à medida que nos aproximamos do fim do século XX.¹⁴ Por agora, se não lhe for familiar, pode encará-lo como hipótese de trabalho, que terá de ser verificada posteriormente e testada com base nos seus resultados. É uma prática comum na investigação científica.

Poderíamos comparar o nosso Eu com uma maravilhosa bailarina que deseja explorar as profundezas do oceano por prazer, pela simples alegria da descoberta. Ela vestirá primeiro um fato de mergulho para ser largada na água. Não será decerto capaz de executar os seus melhores passos em pontas de pés quando chegar ao fundo do mar, e tem consciência disso. Mas, por outro lado, o fato de mergulho, por mais incómodo e rígido que seja, permite-lhe explorar um mundo que lhe é estranho. A vontade deliberada de se ver limitada nos movimentos possibilita-lhe um novo conjunto de experiências. Analogamente, o Eu é limitado pela sua encarnação física (o fato de mergulho), porém, estas limitações permitem-lhe explorar os três mundos inferiores, incluindo a matéria, algo que de outro modo ele não poderia fazer. Com cada mergulho, a nossa bailarina aprende a usar o fato com crescente destreza, e até a transformar a natureza do mesmo. A princípio, era muito pesado, largo, rígido e difícil de manusear, quase lhe controlava os movimentos. Aos poucos, a nossa bailarina introduz melhorias no fato, que se transforma num equipamento bem mais flexível e a deixa movimentar-se com maior liberdade quando desce às profundezas do mar (sempre que «descemos» numa encarnação).

Ao longo de séculos de evolução, o objetivo do plano, bem como do nosso Eu, é o de construir, como referido, um veículo de manifestação cada vez mais avançado com o qual possa expressar a sua vontade no mundo físico. Desde o início do processo de involução seguido pela evolução, o objetivo foi sempre o mesmo. *Este é alcançado gradualmente por meio de um processo de aprendizagem que lenta mas seguramente nos conduz na longa peregrinação de todas as nossas vidas sucessivas.*

Nesta perspectiva, *em lugar de estar sujeita ao acaso, a nossa evolução ao longo desta vida, bem como das vidas passadas, é regida pelo plano evolutivo geral concebido para a humanidade.* O nosso Eu, que está a par do plano e que nos representa enquanto indivíduos, agirá de acordo com o plano. Para tanto, *supervisiona as condições prevaletentes na nossa vida de modo a que promovam a nossa aprendizagem de forma desejável.* Assim, deparamo-nos mais uma vez com o princípio da

responsabilidade-atração-criação.

2 – O PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE-ATRAÇÃO-CRIAÇÃO: UM AGENTE PARA A REALIZAÇÃO DO PLANO EVOLUTIVO

Ao aproximarmos-nos do século XX, no que respeita à nossa tarefa enquanto seres humanos, ou seja, de aprender a obter o domínio da nossa personalidade, uma das leis que regem a realização do plano é a que foi apresentada antes, a lei da responsabilidade-atração-criação:

**Atraímos tudo o que acontece na nossa vida como condições
adequadas à nossa evolução,**

ou seja, consistentes com o objetivo de aprender a integrar cada vez mais energia do Eu nos três mundos inferiores e, assim, experienciar a essência da nossa verdadeira natureza ao nível dos três mundos.

Nesta afirmação, o sujeito encontra-se por definir. Isto porque, no nosso estado normal de consciência, não registamos, de um modo geral, a menor sensação, nem a mais vaga recordação, de termos atraído ou escolhido conscientemente seja o que for. Este sujeito que escolhe, ou atrai, é essencialmente o nosso Eu. Se estivéssemos conscientes do nosso Eu, veríamos o desenrolar dos acontecimentos na nossa vida como consistente com o nosso plano evolutivo. Como tal, a este nível, temos o *poder de escolher*.

Mas temos também o poder de escolher ao nível da personalidade. Isto porque, neste nível, temos sempre uma opção quanto ao que escolhemos fazer com as circunstâncias da vida. E, consoante estas escolhas, o nosso Eu atrairá outras circunstâncias. Nada é predeterminado: pelo contrário, tudo é decidido momento a momento, segundo o melhor servir o processo de aprendizagem. O Eu usa isto como diretriz para atrair, em benefício do desenvolvimento da nossa personalidade, quaisquer circunstâncias que possam ser apropriadas às escolhas antes feitas por esta personalidade.

No decurso do processo evolutivo, à medida que a nossa consciência se identifica cada vez mais com o Eu e a personalidade se mostra mais recetiva à vontade do Eu, estas duas formas de vontade, a do Eu e a da personalidade, unem-se como uma só. De criadores inconscientes ao nível da personalidade, tornamo-nos os criadores conscientes das circunstâncias da nossa aprendizagem.

A nossa vida é concebida de forma a promover esta aprendizagem.

Ao nível do Eu, não queremos desperdiçar energia, uma vez que o universo

espiritual está sujeito à lei da eficiência energética. Se escolhermos de novo assumir um corpo físico, não é por acaso nem sem um propósito: é porque decidimos, ao nível do Eu, que voltou a chegar a altura de trabalharmos no aperfeiçoamento do nosso veículo de manifestação e de lhe integrarmos um pouco mais da nossa divindade. Assim, com cada vida, participamos num processo no qual evoluímos, aprendemos, construímos, testamos, apuramos, harmonizamos e integramos as diferentes partes do veículo. Com o intuito de tornar este processo de aprendizagem possível, bem como *adaptado ao nosso nível de capacidade* e adequado à fase seguinte da viagem, iremos atrair circunstâncias, acontecimentos e pessoas específicas, em cada vida, através da sabedoria do nosso Eu, a fim de encontrar experiências especificamente concebidas para promover o nosso processo de aprendizagem.

O que queremos experienciar na vida, ou melhor, aquilo que, ao nível do Eu, estamos interessados em experienciar, são as situações pelas quais temos de passar para aprender e desenvolver certas qualidades em todos os níveis do nosso ser. Portanto, as nossas circunstâncias de vida são cuidadosamente escolhidas, pelo menos ao nível do Eu, pela sua adequação ao processo de aprendizagem.

Ao nível da personalidade (exceto nos casos em que ela se encontra alinhada com o Eu), o que geralmente queremos é o máximo de segurança, conforto, poder e prazer, e desejamos tudo instantaneamente.¹⁵ O nosso Eu permitir-nos-á experienciar isto como uma oportunidade para descobrir as limitações da nossa personalidade, e não como o objetivo supremo da nossa existência. Por esta razão, atraímos acontecimentos de duas fontes: a vontade consciente ou inconsciente da nossa personalidade e, especialmente no que respeita a acontecimentos importantes, a vontade do nosso Eu, que é quem orchestra o processo evolutivo como um todo. Esta dupla fonte será explicada com mais pormenor no próximo capítulo. O processo é, em última instância, controlado pelo Eu.

Assim sendo, tudo o que acontece na nossa vida é determinado pelo processo evolutivo em que estamos envolvidos, para o qual o Eu contribui com consciência e alegria. O cenário de cada uma das nossas vidas é planeado pelo Eu – por outras palavras, em última análise, por nós –, consoante o que temos de experienciar para evoluir. A nossa personalidade é *livre* de agir e improvisar segundo o material teatral que nos é disponibilizado. Isto porque, como referimos, nada é predeterminado, visto que o futuro é criado com base nas escolhas que fazemos a cada momento. Neste sentido, temos o *poder de escolher*

a velocidade com que pretendemos evoluir.

Com o intuito de apresentar uma ilustração simples do tema deste capítulo, vamos contar a história de Jeanine, real, vivida por uma participante num dos nossos *workshops*.

Jeanine era uma mulher jovem, para quem a vida parecia um mar de rosas. Era bonita, casada e feliz com um homem encantador que lhe dava carinho e uma posição social confortável: tudo lhe corria bem.

Até ao dia em que Jeanine deu à luz o primeiro filho; como depois se viria a ver, a criança desenvolveu algumas anomalias, tanto físicas como mentais. Foi um choque para ela, um trovão no céu sereno dessa vida maravilhosa. Durante algum tempo, sentiu-se vítima de um destino injusto: por que lhe acontecia aquilo? Por que não podia ter um filho lindo e normal como as amigas tinham? Começou a afundar-se numa depressão.

Então, um dia, algo despertou nela, mais profundo. Percebeu que devia existir um motivo para a presença daquele filho na sua vida; talvez nunca viesse a saber exatamente porquê, mas também não importava. Decidiu deixar de se queixar e cuidar da criança. E, dia após dia, no seu coração, as sementes do amor incondicional e do autossacrifício começaram a brotar. A vida dela mudou. Recuperou da depressão e tornou-se ainda mais bonita e radiante. Alguns anos depois, confidenciou que percebera por que motivo aquele filho entrara na sua vida naquele estado.

Disse-nos que, antes da chegada da criança, a sua vida parecia satisfatória segundo um ponto de vista externo, mas faltava algo, embora ela não tivesse a certeza do que seria. A vida dela era superficial e fácil, mas nunca tinha aprendido a amar. Aquela criança permitira-lhe descobrir as riquezas escondidas no seu templo interior, a alegria e a liberdade do amor incondicional quando genuinamente experienciado na vida quotidiana, algo que lhe teria passado ao lado se a vida tivesse continuado a dar-lhe tudo com tanta facilidade. Agora, apercebia-se de ter atraído aquela criança para o seu mundo para aprender a grande lição do amor. Estivera suficientemente consciente para acordar antes que fosse tarde demais, e aproveitar a oportunidade que o seu Eu (ou seja, o seu verdadeiro eu) lhe proporcionara.

Jeanine podia ter passado o resto da vida atolada na depressão e num estado de espírito de vítima, sentindo-se injustamente atingida pelo destino e desenvolvendo mais raiva, ressentimento, agressividade e frustração a cada dia que passava. Podia ter arruinado a sua vida e a da família. E visto que a lição não teria sido aprendida naquele momento, ela atraí-la-ia de novo,

provavelmente sob diferentes formas, e voltaria a enfrentar este problema em circunstâncias externas talvez diferentes, embora semelhantes na sua essência. Isto poderia acontecer nesta vida ou na próxima. *A lição não se repete depois de aprendida*, tal como na escola... E *ela só se apresenta quando estamos prontos para aprender*, mais uma vez, tal como aconteceria num ambiente escolar... Frequentamos a escola da vida sempre com o mesmo objetivo: crescer em consciência, em sabedoria e em amor, familiarizarmo-nos com as grandes leis do universo, para assim criar um mundo que é reflexo do Eu, um mundo de paz, alegria e abundância para todos os que habitam o planeta Terra.

Neste exemplo, Jeanine trouxe à sua consciência o motivo (ou talvez um de vários) de tal acontecimento na sua vida e compreender (pelo menos em parte), segundo a perspectiva da sua consciência comum, o tipo de aprendizagem que lhe era oferecido. Todavia, não temos de conhecer todos os «quês e porquês» do que acontece na nossa vida para integrarmos as lições que devemos aprender com eles, pois pertencem na sua maioria às dimensões superiores da consciência e são inacessíveis aos níveis comuns, geralmente limitados pela lógica linear da mente racional. Isto não reduz de forma alguma o poder e a utilidade deste princípio. Desenvolveremos a questão no capítulo dez.

A nossa Vida (constituída por uma sucessão de vidas) nada mais é do que uma grande escola, com diferentes disciplinas, níveis, exames e provas, e até férias! Durante certas vidas, a aprendizagem é intensa, as coisas não param, os acontecimentos sucedem-se a um ritmo acelerado, passamos constantemente por provações. Noutras existências, as coisas tornam-se mais calmas, fazemos uma pausa, integramos tudo isto...

Todavia, ainda que esta imagem possa ser válida, é óbvio que o processo de aprendizagem «cósmico» pelo qual estamos a passar, uma vida de cada vez, é infinitamente mais complexo do que as lições aprendidas na escola. De facto, isto pouco tem que ver com aprendizagem mental ou intelectual: encontramos-nos antes envolvidos num processo de aprendizagem holístico que aborda o nosso ser na totalidade. Assim, tal tipo de aprendizagem requer uma abordagem sintética, que transcende em muito o âmbito do conhecimento racional ou dos mecanismos intelectuais. *Trata-se do processo de integrar, cada vez mais profundamente, em todos os níveis do nosso ser, a realidade da nossa divindade*, pressupondo que podemos defini-la. Isto vai muito além dos nossos conceitos de bem e de mal, ou de qualquer noção de dualidade. Este género de aprendizagem envolve a integração de paradoxos numa lógica

divina que não podemos ter a pretensão de entender com a nossa lógica racional linear limitada. No entanto, é possível aceder-lhe através de um sentido «inato» ou de uma experiência interna da brilhantemente simples complexidade da realidade do Eu.

Como tal, do ponto de vista da personalidade, este processo de integração acontece de forma holística, uma etapa de cada vez. Certas pessoas, por exemplo, nascem com integridade, ou compaixão, ou criatividade, ou consciência superior, independentemente das circunstâncias familiares (sabemos como dois irmãos ou irmãs podem ser diferentes, embora criados no mesmo contexto familiar). Estas qualidades, que são um tipo de manifestação do Eu, foram trabalhadas por experiências passadas e agora encontram-se integradas em todas as partes do seu ser, nos níveis consciente, inconsciente e supraconsciente. São consideradas «naturais» no caso deles, que agora regressaram para enfrentar outros desafios, transportando sempre a colheita do passado. Nunca regredimos no processo de evolução. Como disse um mestre: «A fruta madura não volta a ficar verde.» Todavia, esta integração não resulta da acumulação de experiências ao longo do tempo, visto que tal seria um processo linear. Poderíamos dizer que se trata de uma espécie de amadurecimento com base nos efeitos das energias que emanam da vida quotidiana, da maneira como a fruta amadurece ao sol. Consequentemente, quando falarmos mais à frente sobre aprendizagem ou evolução, será com este sentido lato e implícito de integração de diversas qualidades ou, segundo uma perspetiva mais global, de integração da consciência do Eu.

É frequente dizerem-nos que o que importa é viver a vida ao máximo, em vez de nos preocuparmos com o passado ou o futuro. Em certo sentido, é verdade. Quando estou na escola, no segundo ano, o essencial é estudar o que me é ensinado no momento, como parte do currículo. Ser-me-ia inútil, e talvez prejudicial ou impossível, querer estar no quinto ano, assim como dar uma nova forma ao que aprendi no segundo ano. O que interessa é integrar as lições que a vida põe no nosso caminho agora, ou seja, estar presente no aqui e agora da vida, e avançar de forma consciente e equilibrada, tão longe quanto possível, tendo em conta o ponto onde nos encontramos. *O trabalho a ser feito é aqui e agora, exatamente onde estamos, nas condições exatas que enfrentamos.* Com efeito, estas foram escolhidas pela nossa consciência superior com o intuito de dar à nossa personalidade um número máximo de oportunidades de crescimento.

Todavia, por um lado, o ponto atual depende de onde estivemos no passado,

e, por outro, *temos de perceber que é necessário efetuar ativamente um processo de aprendizagem*. Se não nos entregarmos voluntariamente, a vida pode aplicar-nos alguns «golpes duros», acontecimentos que nos hão de empurrar para o processo de formas que não teríamos necessariamente escolhido no nível da personalidade. Mas estes serão sempre escolhidos pelo nosso Eu. De facto, só quando identificamos momentaneamente a nossa consciência com o ego e a mente, que foi pré-programada por experiências anteriores, é que arrastamos os pés no que respeita à aprendizagem, visto que o nosso Eu, a nossa natureza fundamental, se encontra de acordo. Este é o nível em que o programa é determinado, com base na disponibilidade ou indisponibilidade do ego ou, dito de outra forma, no grau de recetividade apresentado pelo veículo mental-emocional e físico.

Podemos referir ocasionalmente a vontade do Eu e a do ego, aparentemente reforçando uma espécie de dualidade. Estamos cingidos pelas limitações do nosso vocabulário. Para evitar confusões, temos de perceber que o que somos conscientemente depende daquilo com que nos identificamos conscientemente. Se me identifico com a personalidade, a minha vontade torna-se a vontade da personalidade, ou seja, a da minha mente inferior. Se me identifico conscientemente com o Eu, a minha vontade torna-se a vontade do Eu. Com efeito, posso ser tudo o que quiser: experienciar a consciência em todos os níveis (existem níveis de consciência ainda mais elevados do que o do Eu, mas, para os nossos propósitos, não seria pertinente entrar em pormenor neste aspeto). Há um conjunto de estados vibracionais ao dispor da nossa consciência. No fim deste processo evolutivo específico, estas diferentes vontades têm de se fundir numa só, e podemos então optar por jogar outro jogo.

Neste sentido, a vontade eterna do Eu inclui a vontade efémera da personalidade. Parece existir apenas uma contradição entre as duas, temporária porque é momentaneamente criada pelo processo evolutivo. Consoante o nível com o qual a minha consciência se identifica, hei de experienciar a vida de forma limitada e dolorosa, ou livre e harmoniosa. Qualquer género de trabalho evolutivo, incluindo a mudança de contextos de pensamento, pode ser visto como uma viagem da consciência através de diferentes dimensões. Todavia, esta viagem tem um objetivo e prossegue sob condições constantemente monitorizadas pelo Eu.

Perante as situações que a consciência escolheu para nosso benefício, podemos responder de forma consciente e responsável e usar todas as

circunstâncias como trampolim de aprendizagem a respeito de nós mesmos e da vida, harmonizando assim a personalidade com a vontade do nosso Eu. Ou, quando a vida não corre como queremos, podemos responder segundo o ponto de vista de uma vítima e optar por resistir, reclamar, culpar o mundo inteiro, identificando assim a consciência com os mecanismos da mente inferior e desperdiçando a oportunidade que nos foi oferecida para evoluirmos e alargarmos a consciência.

No nível do Eu, podemos oferecer certas lições, mas é a consciência, presa como está nos limites da personalidade, que determina a velocidade com que aprendemos. É ela que se experiencia a si própria de diferentes maneiras. Se, quando a consciência se identifica com a personalidade, nos recusamos a aprender uma lição em dado momento, a mesma lição há de aparecer repetidamente, segundo a vontade do Eu, que existe num espaço atemporal. Neste nível, não temos pressa, porque, quando evoluímos num espaço multidimensional, o tempo é muito menos fundamental do que quando estamos presos nalguma encarnação, cuja realidade é o mundo fenoménico que se limita a dimensões de espaço-tempo. No nível da personalidade, o tempo torna-se uma «realidade» porque estes são os limites que escolhemos para o nosso campo de experiência, enquanto consciência encarnada num corpo físico. É o jogo que escolhemos jogar.

Como seres humanos, temos a honra e o privilégio de poder assumir total responsabilidade pela criação da nossa vida. E de escolher as condições em que evoluímos (no nível de consciência do Ser), e também de como respondemos a estas condições (no nível de consciência da personalidade). Foi necessário muito tempo para conseguirmos fazer isto individualmente. Outros reinos naturais ainda não alcançaram tal nível de potencial. Ao reconhecer esta realidade, podemos acelerar o processo evolutivo e aproximar-nos cada vez mais da paz, da luz e da liberdade.

¹⁴Um clássico: *Many Mansions*, Gina Cerminara, New American Library.

¹⁵ Um livro de Ken Keyes, *A Manual for Higher Consciousness*, descreve este processo com maior pormenor, uma vez que introduz três centros inferiores de consciência que são regidos pela personalidade e não são usados pelo Eu.

Capítulo Oito

COMO ATRAÍMOS CERTOS ACONTECIMENTOS

1 – A CAPACIDADE DE CRIAÇÃO DA MENTE

Os mestres da sabedoria dizem-nos que a atividade da nossa substância mental é o que gera a manifestação de todas as coisas. O processo utilizado pela mente para criar é complexo. As regras envolvidas e as leis que governam todas as manifestações fazem parte de um corpo de conhecimento acessível apenas aos que se encontram bastante avançados no nível de consciência, na compreensão dos planos subtis de existência e na sabedoria.¹⁶ É assim que deve ser: o poder de criação consciente é limitado conforme o nível de consciência, evitando muitos erros potenciais, senão mesmo desastres. Estamos a criar desastres mais do que suficientes, não obstante as relativas limitações que afetam o nosso atual nível de poder criativo.

Por mais complexa que seja como um todo, a capacidade de atrair e criar da mente é um conceito que não nos é totalmente estranho. Com efeito, graças a certas técnicas com enfoque no pensamento criativo e na visualização, com resultados comprovados por cada vez mais pessoas em áreas como a educação, o desempenho atlético, a saúde, a prosperidade e o bem-estar geral, é agora bem conhecido que podemos usar o poder do pensamento para atrair certas condições à nossa vida. Como forma de usar deliberada e conscientemente o poder de atração e criação do nosso sistema mental, é um tanto limitado, mas bastante interessante.

Não nos vamos alongar neste tema tão interessante, visto ser irrelevante para o nosso objetivo neste contexto. Quando atingirmos um nível geral de consciência mais recetivo, e pudermos apresentar descrições científicas de processos atualmente considerados «esotéricos», será fácil explicar estes mecanismos de atração em pormenor. Não obstante, os resultados de experiências contemporâneas sobre o tema estão de acordo com os ensinamentos transmitidos por diversas tradições ao longo de vários milénios, a respeito do funcionamento da consciência, e dão-nos uma ideia geral adequada do processo. Isto será um incentivo para experimentarmos e permitir-nos-á observar resultados concretos e positivos no dia a dia. A

ciência, que é atualmente o modo oficial de perceber as coisas, ainda não conseguiu definir a natureza da eletricidade. Isto não nos impede de usar esta forma de energia, com algumas aplicações práticas. Temos observado certos efeitos e beneficiamos deles. De igual modo, testemunhando os efeitos do poder criativo da mente, aprenderemos a reconhecê-lo e a aproveitar as suas propriedades.

Vamos pressupor que somos dotados de uma estrutura mental e que a sua função é criar, atrair certas coisas, acontecimentos, condições, concretizar a sua manifestação física, pois esta hipótese já foi verificada e posta em prática até certo ponto.

Mas o princípio da responsabilidade-atração-criação leva-nos um passo mais longe. Indica que não atraímos apenas certas coisas, mas que atraímos *tudo* na vida, que nada acontece por acaso, que, de uma forma ou de outra, por um motivo ou outro, atraímos a totalidade dos elementos que moldam a nossa existência. Podemos compreender o facto de os nossos pensamentos atraírem certas coisas que visualizamos ou sobre as quais pensamos (como praticado no contexto de determinadas técnicas de visualização criativa). Mas como podemos atrair absolutamente tudo, sem que o façamos conscientemente? O que gera esta atração se, no nível consciente da nossa personalidade, não quisemos que ela acontecesse? Ou podemos pôr a questão de outra forma: se a atividade da nossa substância mental (consciente ou subconsciente¹⁷) é responsável por manifestações concretas, o que a ativa?

O nosso sistema mental inclui não só um componente consciente, mas também um componente inconsciente (a mente programada inferior) e outro supraconsciente (a mente superior que está em contacto com o Eu). E funciona *constantemente*, em todos os níveis, vinte e quatro horas por dia. Junto com as nossas criações conscientes, um fluxo permanente de criações é gerado pela mente inconsciente e supraconsciente. O Eu e a personalidade usam este instrumento para «criar», ou seja, para causar manifestações concretas, conforme os ditames da sua vontade. O Eu tem de usar a mente como intermediário para expressar e manifestar a sua vontade no mundo fenoménico. Em particular, *o Eu usa o sistema mental para atrair circunstâncias e situações que considera adequadas para a nossa evolução.*

Poderíamos dizer que o Eu usa a mente de duas formas:

Consegue fazê-lo diretamente, por um lado, ao permear as estruturas mentais que estão alinhadas com a sua vontade. Isto é registado naquilo a que se pode dar o nome de mente superior. Estas estruturas não são

necessariamente todas conscientes no nível da personalidade, longe disso. São construídas e acrescentadas de uma vida para outra. Parte do que criamos e atraímos advém destas estruturas. Por exemplo, quando escolheu a vida pela qual é conhecido por todos nós, Mozart atraiu uma série de condições iniciais que lhe permitiram manifestar, desde muito novo, os talentos que desenvolvera em diversas vidas passadas. Ciente da missão artística de Mozart, o seu Eu proporcionou-lhe as condições adequadas para que pudesse, antes de mais nada, oferecer ao mundo a sua contribuição musical e, ao mesmo tempo, realizar o trabalho que precisava para desenvolver e harmonizar a sua personalidade.

Por outro lado, o Eu também pode permitir que os mecanismos da mente inferior se programem e, assim, atrair circunstâncias mais ou menos harmoniosas em conformidade com programações baseadas em experiências passadas no mundo fenoménico. Estas programações formam aquilo a que antes chamámos o filtro mental, um recetáculo que contém os nossos sistemas de pensamento e de crença, tanto conscientes como inconscientes. É aqui que a vontade da personalidade ganha forma. Isto permite que a personalidade se experiencie a si mesma, de modo a alinhar-se gradualmente com a vontade do Eu.

É por isso que muitas vezes nos diziam: «Presta atenção ao que atraís na vida e ficarás a conhecer-te.» Aqui, diremos: «Presta atenção ao que atraís na vida e ficarás a conhecer aquilo com que a tua consciência se identifica.» Não obstante, temos de evitar tirar conclusões precipitadas com base em observações superficiais. Não devemos esquecer que a lógica do Eu é tudo menos acessível por meio das explicações e observações da consciência comum.

Podemos agora entender por que motivo, quando delineámos o princípio da responsabilidade, afirmámos que o processo de criação e atração é em média dois por cento consciente e noventa e oito por cento inconsciente ou supraconsciente.

Além disso, no segundo capítulo, referimos que percecionamos a «realidade» que atraímos desta forma através do mesmo instrumento mental. Assim, criamos tanto a nossa realidade como a percepção da realidade, o que nos permite trabalhar a clareza da percepção, pois temos a oportunidade de experienciar essa realidade. A realidade que criamos existe, de facto, apenas para nos permitir exercer a percepção, ou seja, a consciência.

No capítulo anterior, vimos como esta atração não reflete uma questão de

sorte, é antes estabelecida pelo impulso do processo evolutivo fomentado pela vontade do nosso Eu. As estruturas mentais conscientes e subconscientes transmitidas a um indivíduo numa determinada vida são, como tal, escolhidas pelo seu nível de evolução e pela tarefa a realizar nesta vida. À medida que o nosso nível de consciência vai sendo elevado, as nossas estruturas mentais tornam-se mais conscientes, ou seja, transformam-se numa expressão mais direta da vontade do Eu. *A criação, a percepção e a experiência da realidade estão intimamente ligadas consoante o nível de consciência previamente atingido.*

Um aspeto interessante deste ponto de vista é que nos abre imediatamente possibilidades em termos de uma criação mais consciente. Podemos fazer isto, em primeiro lugar, tornando-nos conscientes das nossas estruturas mentais inconscientes e do potencial para as modificarmos como quisermos, e também ficando conscientes da vontade do Eu, de modo que aquilo que criamos esteja em harmonia com o Eu mais íntimo e, assim, nos permita perceber e experienciar a beleza infinita do universo.

Tendo aceite esta premissa, de que possuímos um instrumento, incorporado na estrutura da nossa personalidade, cujo propósito é criar e atrair sob a supervisão do Eu, vamos examinar agora os princípios de trabalho nos quais assenta este processo de atração.

Existem dois modelos que podem lançar alguma luz sobre a forma como o processo funciona:

- o esotérico-psicológico, baseado no aspeto da consciência da entidade humana;
- o energético, baseado no aspeto energético de um ser humano, que iremos descrever nas duas seções seguintes.

Não devemos esquecer, todavia, que um modelo é apenas um modelo, não a própria realidade. Por outro lado, como vimos, quanto mais amplo o modelo, mais ele nos permite gerar bem-estar e abordar a realidade com compreensão, poder e liberdade. O modelo químico que representa a água, ou seja, H_2O , pouco tem que ver com a experiência real de beber um copo de água refrescante ou contemplar a imensidão do oceano. Não obstante, o modelo é extremamente valioso para determinar como usar a água com benefícios para todos. O modelo que representa a Terra como sendo redonda não é absolutamente preciso, já que sabemos que a Terra não é uma esfera perfeita. Todavia, não deixa de constituir uma melhoria significativa em relação ao modelo da Terra plana.

Os dois modelos aqui apresentados são aceites na sua essência e são usados

atualmente por um número crescente de pessoas, incluindo alguns investigadores científicos eminentes que, perante as limitações da ciência comum, começam a perceber outros níveis de realidade para lá dos limites do materialismo estrito. Este processo tem muitas variações, obviamente, visto tratar-se de um campo de descoberta bastante rico e complexo, mas certas hipóteses básicas estão a surgir por quase toda a parte. Como exemplo, podemos referir o trabalho de Rupert Sheldrake, biólogo de renome internacional.

Na conclusão do seu rigoroso trabalho de investigação, Sheldrake percebeu que o campo da biologia teria de estar aberto à eficácia causal de um Eu consciente e à existência de processos criativos que são imanentes na natureza, bem como à realidade de uma fonte transcendente do universo. Ao contrário dos princípios do materialismo, que conduzem a um beco sem saída científico, podemos reconhecer que a realidade deste Eu consciente não é necessariamente derivada da matéria.¹⁸

Apresentaremos estes dois modelos de forma simples, baseando a descrição nas melhores tradições esotéricas clássicas que são reconhecidas há séculos (e não nas distorções habituais ou interpretações simplistas que surgem um pouco por todo o lado). No que nos diz respeito, estes modelos constituem um melhoramento muito interessante do modelo estritamente materialista da realidade. Em particular, permitir-nos-ão perceber a vida segundo uma perspectiva mais vasta e esclarecer o princípio da responsabilidade, para que o possamos integrar mais facilmente na nossa consciência, se assim o desejarmos.

2 – UM MODELO ESOTÉRICO-PSICOLÓGICO (O PONTO DE VISTA DA CONSCIÊNCIA)

Este modelo tem como base as premissas referidas, ou seja:

- a consciência evolui¹² para uma expressão cada vez mais alargada e mais apurada de si mesma nos três mundos inferiores (físico, emocional e mental);
- para que esta evolução aconteça, atraímos tudo o que for necessário no que respeita às condições físicas da vida, de modo a ser possível aprender a harmonizar a personalidade com a consciência do Eu.

Como escolhemos as circunstâncias iniciais da nossa vida? (Pais; circunstâncias familiares, sociais, genéticas e astrológicas, etc.)

Segundo este modelo, antes de qualquer encarnação física, num momento em que a consciência se encontra imersa nas esferas superiores, existe um

processo geral no qual são feitas escolhas importantes. (Estamos intencionalmente a simplificar, pois não nos queremos perder nos pormenores do processo de encarnação, visto que estes são já bastante conhecidos). Autores clássicos como Heindel, Alice Bailey, etc., apresentaram descrições claras deste processo de seleção pré-encarnação.

Antes de iniciarmos uma nova encarnação, a nossa consciência, que então se identifica com o Eu – o nosso Ser essencial, a nossa alma, ou qualquer nome que lhe queiramos dar –, faz um balanço, por assim dizer, do que foi realizado até ali, e então escolhe o que pode ou deve ser experienciado e aprendido na vida seguinte.

Alcançado um certo nível de evolução, duas tarefas em particular podem ser definidas. A primeira, à qual poderíamos chamar «tarefa pessoal», consiste em trabalhar a personalidade de modo a alinhá-la com o Eu. A segunda, à qual poderíamos dar o nome de «tarefa de contribuição», cobre qualquer elemento positivo que consigamos trazer ao mundo agora, com base no que já integrámos em termos de energia do Eu. As nossas circunstâncias iniciais serão escolhidas de forma a podermos executar estas duas tarefas.

Tudo isto é feito pela própria consciência ao nível do Eu, com a ajuda dos nossos guias e dos chamados «Senhores do Carma». Quanto mais avançado um indivíduo se encontra em termos de evolução, mais ele será capaz de fazer escolhas pessoais, ou seja, desenvolver áreas cada vez mais específicas da sua personalidade individual. Quem ainda se encontra nos estágios iniciais de evolução, a respetiva consciência tem um acesso muito limitado aos níveis de energia superiores onde tais decisões estão a ser tomadas, pelo que os Senhores do Carma – que não são personificados, como podemos imaginar, mas simples formas superiores de energia – se encarregarão de determinar as circunstâncias da vida desse indivíduo. Este processo é semelhante a cuidar de uma criança: no início, por exemplo, os pais são responsáveis pela escolha do que é melhor para as suas necessidades nutricionais; depois, à medida que vai crescendo, a criança toma cada vez mais destas decisões.

O princípio que norteia o processo de seleção nestas circunstâncias iniciais poderia ser descrito sob dois aspetos: o primeiro diz respeito à aprendizagem com a experiência direta; o segundo está relacionado com a aprendizagem por meio da lei cármica.

Este princípio também determina os acontecimentos que têm de ocorrer ao longo da vida, os quais dependem ainda da resposta da personalidade às circunstâncias iniciais, bem como às geradas por esta resposta. Como

resultado, em qualquer vida, nada é predeterminado, visto que podemos sempre escolher como reagir às circunstâncias e, assim, temos o potencial de moldar o futuro. O número de escolhas ao nosso dispor é limitado apenas pelas restrições da consciência, ou seja, pelo nível de evolução. Teoricamente, as possibilidades são quase infinitas...

– O princípio da aprendizagem por meio da experiência direta

Vamos recorrer intencionalmente a uma abordagem simples ao descrever este princípio, cientes de que tudo isto acontece num grau de energia subtil e num de consciência superior, e não no nível mental, como estas palavras nos poderiam levar a acreditar. Mas, «tal como acima, também abaixo», segundo o princípio da correspondência, então, podemos usar imagens do nosso mundo conhecido para ilustrar o que acontece noutros patamares.

Quanto à forma como fazemos as escolhas, imaginemo-nos numa espécie de escola: observamos o que ainda tem de ser aprendido e experienciado para dominarmos o nosso veículo de manifestação, e escolhemos algumas experiências a abordar nesta nova vida para, assim, aumentar o nível de experiência e conhecimento. Como tal, apenas escolhemos e atraímos as condições físicas e psicológicas que irão promover as novas experiências, aquilo a que Max Heindel chama epigénese. Um ser humano tem a capacidade, tanto ao nível do Eu como da personalidade, de gerar, acelerar ou desacelerar a própria evolução, *conforme desejar*.

Enquanto preparamos as condições para o nosso regresso, ao nível do Eu, concentramo-nos em particular na escolha do local para a nova encarnação, bem como das condições familiares, sociais, físicas, genéticas e astrológicas, etc., que nos permitirão passar pelas experiências determinadas à partida. Não existe um elemento de acaso no processo. De acordo com este modelo, as condições iniciais em cada nível são cuidadosamente escolhidas pelo Eu a fim de maximizar o processo de aprendizagem que deve ocorrer durante esta vida física.

Passado algum tempo, o indivíduo reagirá consoante o grau de consciência alcançado, o que então determinará outras possibilidades de experiência e, por isso mesmo, quaisquer condições que surjam para maximizar a aprendizagem. Ao nível da personalidade, *podemos sempre escolher a resposta* às circunstâncias geradas pelo Eu, e *a nossa resposta irá determinar o que atrairemos posteriormente*, sempre em conformidade com a lei da evolução.

Dependendo em especial do modo como programámos a mente durante a vida no útero, durante a experiência do nascimento e no decurso da primeira

infância, atrairemos certos acontecimentos conformes aos princípios do pensamento criativo. Mas, desde o início, ao nível do Eu, somos responsáveis por atrair as condições que irão promover o desenvolvimento destas programações. O processo é invariavelmente «supervisionado», por assim dizer, pela energia do Eu que está a par da direção geral em que esta encarnação tem de evoluir.

Neste sentido, até as condições «traumáticas», como as que podem prevalecer no momento do nascimento ou na infância, são planeadas de modo a permitir-nos construir um sistema mental que atraia o género de circunstâncias das quais precisamos para evoluir. Quer se trate destas experiências mais ou menos traumáticas, para as quais existe uma série de abordagens terapêuticas e técnicas de libertação interior contemporâneas muito eficazes, ou de qualquer uma das estruturas temperamentais que se cristalizaram em consequência destas experiências, nenhuma circunstância é o resultado de alguma feliz ou infeliz peculiaridade do destino. Podemos até dizer que tudo é «perfeito», pois estas condições foram deliberadamente estabelecidas pelo Eu para que pudéssemos experienciar a vida de modo a favorecer o máximo possível o desenvolvimento da consciência, consoante a nossa disponibilidade para evoluir. O facto de estas estruturas temperamentais ou estes traumas serem «perfeitos» não significa que temos de ficar presos neles. Eles são perfeitos porque representam especificamente aquilo que temos de trabalhar para avançar em qualquer estágio alcançado na nossa evolução.

Quando encaramos o processo do trabalho em nós mesmos segundo esta perspectiva, é-nos permitido passar por cada estágio com uma visão mais positiva e com mais poder. Em primeiro lugar, deixamos de culpar os pais, as circunstâncias sociais ou qualquer outra causa externa, cientes de que somos a fonte geradora desta escolha específica do material que devemos trabalhar. Em vez de desperdiçarmos a energia a atribuir culpas e em arrependimentos, começamos a trabalhar na nossa consciência com a máxima eficácia. Além disso, ao invés de nos julgarmos indignos ou azarados porque somos confrontados com certos obstáculos, estruturas temperamentais que endureceram com o tempo, dificuldades que nos impeçam de ser completamente realizados e felizes, podemos observar tal confusão segundo uma perspectiva algo mais serena. Sabemos que este é o material que foi escolhido pelo nosso Eu para que pudéssemos trabalhar na expressão do ser perfeito que somos em essência. Na realidade, esta atitude revelar-se-á o

caminho mais rápido e eficaz para a libertação.

Isto também se aplica ao princípio da aprendizagem por intermédio da lei cármica, que vamos examinar agora com mais pormenor.

– O princípio da aprendizagem por meio da lei cármica

Para muitos de nós, este é hoje um conceito bastante familiar. Todavia, em virtude disso, muitas distorções e simplificações excessivas turvaram o seu verdadeiro significado. Como tal, justifica-se que tentemos esclarecer brevemente as suas implicações fundamentais.

Esta lei também recebeu o nome de «lei da retribuição». O seu princípio tornou-se algo familiar, pelo que não temos de o examinar em pormenor.²⁰

Por outro lado, são necessários alguns esclarecimentos, pois, à medida que o conceito se foi tornando mais conhecido e popular, certas interpretações simplistas distorceram por completo o seu real significado, a ponto de haver quem o rejeitasse, e com razão. É importante termos uma boa compreensão do seu verdadeiro significado para desenvolvermos uma noção clara do conceito da responsabilidade- atração- criação.

Em primeiro lugar, a lei do carma, ou lei da retribuição, é comumente apresentada como a que determina que colhemos o que semeamos. Fazemos o bem, colhemos benefícios; praticamos o mal, recebemos adversidades. Esta percepção, embora simplista, não está de todo errada: é, no entanto, demasiado limitada para nos dar uma noção genuína do quão útil esta lei é em termos de evolução.

A lei cármica é uma lei de atração, e o que atraímos depende do que conquistámos ou não no passado. É verdade que se baseia no nosso passado, na soma das vidas passadas, ou, se preferirmos não envolver a noção de tempo, ela usa um determinado nível de consciência como ponto de partida para criar um estado mais avançado de consciência. Mas a retribuição automática não é o objetivo deste processo de atração. *O objetivo fundamental da lei cármica é o de atrair certas circunstâncias de vida de modo a promover o crescimento de um indivíduo de acordo com o que ele está disposto a fazer para promover o seu processo de evolução,* para assim obter um maior domínio do seu veículo e uma expressão mais completa do Eu interior. O objetivo desta lei encontra-se essencialmente *orientado para a educação e a evolução,* e advém da grande lei universal do amor e da harmonia.

Consequentemente, o Eu decide que género de situações, experiências e condições de vida têm de ser energeticamente atraídas para a nossa vida. O uso do termo «energeticamente» é deliberado, pois, como veremos no

próximo capítulo, este processo de atração é energético. Tudo envolve o movimento da energia, e estas «decisões», estas «escolhas», não são feitas de forma linear e racional, como a apresentação poderia sugerir, já que a expressão verbal envolve o uso do intelecto. Em vez disso, elas são o produto de uma ação energética instantânea regida por uma intenção básica de natureza evolutiva.

Agora que esclarecemos este aspeto, devemos referir dois erros comuns no modo como a lei cármica é geralmente entendida:

– O primeiro erro consiste em acreditar que o carma se baseia num princípio de recompensa ou punição. Acreditamos que, como resultado de «más» ações cometidas nalguma vida passada, temos de pagar por meio de circunstâncias difíceis nesta vida; e, se tivermos sido bons, podemos esperar ser recompensados. É uma falsa percepção da lei cármica, que é educacional no melhor sentido do termo: portanto, o conceito de punição é inexistente.

Com efeito, o que queremos dizer com «má ação»? Trata-se, de uma ação que contraria as leis naturais do universo, a qual foi gerada pela personalidade e é contrária à vontade do Eu, que advém da ilusão de separação e de um lapso de memória quanto à nossa essência divina.

Ocorrem-nos então as seguintes perguntas: quais são as leis naturais do universo? Como podemos libertar-nos da ilusão de separação e voltar a experienciar uma sensação de unidade? Como agir de acordo com a vontade do nosso Eu? As respostas estarão no processo de evolução da consciência. Não descobriremos em lugar algum uma descrição racional do que constitui a vontade do Eu, dado que isto excede em muito os limites da compreensão mental; nem nunca seremos capazes de apresentar uma lista linear das leis naturais do universo, pois o nível de complexidade e a subtilidade destas leis aumentarão de forma constante à medida que crescermos em consciência. Este é o objetivo da evolução: descobrir e trazer para a nossa consciência todas as leis naturais do universo, recuperar e experienciar a essência do nosso ser, redescobrir os mistérios do universo para, então, o dominarmos, a nível físico e subtil, em que vivemos, experienciamos e evoluímos.

Com o nível atual de consciência, conhecemos pelo menos algumas destas leis? Estamos cientes de determinados aspetos da vontade do Eu? Decerto, mas com a perspetiva enviesada que nos é imposta pelas limitações do atual estado de consciência. Não obstante, podemos apresentar exemplos ou aproximações de certas leis universais. Hoje, uma percentagem significativa da humanidade concorda que a integridade física de um indivíduo tem de ser

respeitada. Matar ou agredir fisicamente uma pessoa indefesa que não constitui uma ameaça é uma transgressão da lei universal. Recusarmos ajuda a alguém necessitado por puro egoísmo é uma transgressão da lei universal. Roubar, mentir, demonstrar falta de integridade ou de amor, tudo isto pode ser considerado transgressões da lei universal a um nível simples. Recordemos que estas são apenas aproximações que terão de ser melhoradas e integradas em sistemas mais amplos à medida que o âmbito da nossa consciência se alarga. Podemos descobrir que esta tentativa de compreender as leis universais e de experienciar a nossa divindade reflete todas as explorações éticas das principais religiões do mundo, que foram passos mais ou menos bem-sucedidos no sentido de trazer estas leis e esta experiência à consciência. (É claro que ainda existem e continuarão a existir muitas distorções, muitas interpretações limitadas ou equívocas, muitas «trapalhices», mas isto deve-se às limitações da consciência humana neste momento, e tudo faz parte do jogo; não há outra maneira de seguir em frente).

A lei cármica é uma lei de amor e existe apenas para sustentar o nosso objetivo fundamental de evolução e crescimento rumo a uma manifestação mais perfeita de nós mesmos. Aquilo a que chamamos uma «má ação» é apenas prova de que não estamos em contacto com a vontade do nosso Eu, o que conduz à ignorância de certas leis e a um lapso de memória a respeito de quem realmente somos. Segundo a lei cármica, então, atrairemos certas circunstâncias que irão promover uma melhor compreensão da vontade do Eu e uma disponibilidade para alinharmos o comportamento com esta vontade ao entrarmos naturalmente em sintonia com esta lei, aproximando-nos mais da nossa essência. Como tal, se alguma «má ação» no passado atrai certas circunstâncias infelizes na nossa vida presente, ela não deve, de forma alguma, ser considerada uma punição (o conceito de punição é uma invenção da mente humana e não existe enquanto lei natural), mas sim como uma oportunidade de experiência e crescimento no que respeita à lei que transgredimos em circunstâncias anteriores.

Quanto ao carma, o homem pode desfazer aquilo que fez. Isto é frequentemente esquecido. O carma não é uma mão de ferro. É mutável, de acordo com a atitude e o desejo do homem. É a apresentação de uma oportunidade de mudar; advém de atividades passadas, e estas, devidamente enfrentadas e corretamente resolvidas, estabelecem a base para a felicidade e o progresso futuros.²¹

Isto aplica-se a qualquer tipo de ação, quer a nossa limitada mente humana a considere «boa» ou «má». Qualquer ação possui uma carga energética

particular; os Senhores do Carma (se quisermos personificar a dinâmica energética deste processo) percebem isto com infalível exatidão e *acionam instantaneamente a resposta perfeita*. Isto não se destina a punir seja de que forma for, mas sim a promover a aprendizagem e a evolução do indivíduo ou grupo em questão. Não existe nada «bom» ou «mau», apenas consciência ou ignorância, fundirmo-nos com o Eu ou perdermo-nos na ilusão de separação. A lei cármica conduz-nos da ignorância à consciência, da ilusão de separação à unidade. Os conceitos de bem e de mal foram uma invenção da mente humana na tentativa de descrever os fenómenos mais latos da ignorância e da consciência. Até esta última descrição terá de ser descartada, pois ainda pertence ao reino da dualidade. Por enquanto, vamos dar apenas um passo de cada vez, para evitar o risco de retroceder mais tarde.

Durante uma experiência na qual conseguiu estabelecer uma reconexão com uma das suas vidas passadas, Carl reviveu um período no qual estava envolvido em intensas atividades de propaganda de um dos partidos políticos do seu país, o que implicava muito fanatismo e arrogância da sua parte. Assim que o partido chegou ao poder, o seu comportamento tornou-se terrivelmente dogmático, oprimindo os que não concordavam com ele e, em alguns casos, infligindo-lhes pesadas punições. Várias vidas se tinham passado entre aquela vida e a atual, e Carl era agora um arquiteto com ideias inovadoras que queria tornar públicas. Todavia, por uma razão ou por outra, surgia uma série de contratemplos administrativos sempre que tentava concretizar um dos projetos. Carl tinha a sensação de viver sujeito a uma visão limitada e abuso de poder. Isto não era, de forma alguma, um castigo, mas sim a oportunidade para experienciar com todas as facetas do seu ser o valor de uma mente ampla e aberta.

É claro que Carl podia escolher a resposta a este fator recorrente na sua vida. Podia sentir-se vitimizado e odiar o mundo, e por isso perpetuar a situação, ou, ciente de que tudo aquilo não acontecia em vão, desenvolver força, coragem, flexibilidade, perseverança e confiança para, por fim, alcançar os seus objetivos.

– Um segundo erro, que resulta do primeiro, consiste em acreditar que não temos outra opção senão suportarmos o nosso carma. «Devo ter feito algo de errado a dada altura, ou tive um relacionamento difícil, ou espalhei o ódio e a confusão, pelo que agora é normal que pague por isso. Só tenho de esperar que passe e, quando tiver sofrido o suficiente, terei liquidado a minha dívida» (uma variação sofisticada do estado de vítima). No entanto, como referimos, este carma não é uma forma de punição, mas sim uma oportunidade de

crescimento. Podemos sofrer o quanto quisermos, mas se não aproveitarmos para aprender a lição ao nosso dispor (tornando-nos mais conscientes, ou desenvolvendo alguma qualidade, ou outra forma de evolução), o passado há de voltar repetidamente e havemos de gerar mais experiências de sofrimento. Por outras palavras, «suportar o carma» não resolve nada. Se existe uma situação cármica, então, há uma lição a ser aprendida, ou seja, algo tem de ser feito. Se nos limitamos a sofrer e a esperar que o carma passe, temos simplesmente uma perceção errónea do processo que justifica a inação e raia a vitimite. O sofrimento só é útil se nos levar a desenvolver uma certa consciência que, de outro modo, nos poderia ter escapado.

Mas temos de sofrer para evoluir?

Duas perguntas: o sofrimento promove a evolução? É preciso sofrer para evoluir?

Remetendo-nos para a primeira pergunta: por que motivo estamos tão presos à ideia de que o sofrimento nos faz crescer? Na cultura judaico-cristã, este aspeto era de tal modo enfatizado que experienciar prazer e felicidade nesta vida era considerado suspeito, ou contrário à evolução espiritual. Há um grão de verdade nisto, mas, como disse um sábio, não há nada pior do que uma meia-verdade, dado que o seu conteúdo erróneo pode enganar as pessoas, ao mesmo tempo que a verdade parcial nela encoberta lhe dá o poder de o fazer de um modo mais eficaz.

O sofrimento promove o crescimento? A resposta poderia ser: depende do indivíduo. Se, instados pelas pedras e flechas do sofrimento, usamos a oportunidade assim oferecida para olharmos para dentro de nós, para nos questionarmos e iniciarmos uma transformação da consciência, o sofrimento terá servido o objetivo da nossa evolução. Mas o sofrimento é apenas um pretexto para o despertar. O que promove o nosso crescimento é a vontade e a decisão de nos questionarmos, e à antiga forma de percecionarmos o mundo, e de tentarmos relacionar-nos com a realidade segundo uma nova perspetiva. Isto poderia receber o nome de método evolutivo dos «golpes duros». Somos indiferentes até ao dia em que nos vimos forçados a despertar pelo choque do sofrimento, algo que, de certo modo, nos obriga a fazer alguma coisa. Mas é claro que, se estamos profundamente adormecidos e não acordamos, a dor há de repetir-se até que nos decidamos a agir. O crescimento não é um resultado automático do sofrimento: *depende do que escolhemos fazer com o sofrimento.*

Na verdade, quem sofre de vitimite é um exemplo típico do indivíduo que não quer saber ou aprender com o que é confrontado. Portanto, não aproveita

nenhuma oportunidade de mudar como resultado do sofrimento, visto que a sua reação consiste apenas em culpar os outros, aumentar a sua crescente reserva de frustração e esperar, ou até exigir, que o mundo mude a seu favor. Escusado será dizer que, neste caso, o mais provável é que o mundo não mude, uma vez que atraímos no exterior aquilo que abrigamos no interior. Quando o vírus da vitimite se encontra ativo dentro de nós, não existe possibilidade de evolução por meio do sofrimento. Felizmente, o nosso Ser consegue manifestar a sua presença a qualquer momento e, mais cedo ou mais tarde, podemos despertar e assumir a responsabilidade pela nossa felicidade e também pela nossa evolução. Para aqueles que sentem que já se arrastaram o suficiente, estas considerações talvez possam acelerar o processo de conscientização deste mecanismo que nos prende a todos, em graus variáveis, e nos impede de avançar com mais liberdade e alegria no caminho da vida.

Voltando à segunda pergunta: «É preciso sofrer para evoluir?», a resposta pode ser sim e não – depende do nível de evolução de cada indivíduo. Se, como vimos no parágrafo anterior, estamos profundamente adormecidos no nosso estado de inconsciência e presos no nível da mente automática, então, o sofrimento será um meio necessário para o despertar. Este é o método dos «golpes duros» que referimos. Mas se já nos encontramos em sintonia com a realidade da nossa essência mais profunda, se tomámos a decisão de trabalhar conscientemente na nossa evolução e de manter uma mente aberta e inquisitiva, em vez de nos fecharmos em sistemas de crença limitados e predeterminados, e no arsenal de defesas da mente inferior, então, podemos optar por usar tudo o que a vida põe no nosso caminho para enriquecer e alargar a nossa consciência. O sofrimento deixa de ser automaticamente necessário. Estamos, assim, a usar o método de crescimento «voluntário», com base nas escolhas livres e conscientes. Além do mais, isto inclui as circunstâncias agradáveis e menos agradáveis. Por exemplo, podemos ter atraído condições materiais muito favoráveis nesta vida e desfrutar um estado de riqueza. Podemos optar por experienciar esse estado de maneira egoísta ou aproveitar para desenvolver qualidades como a partilha e o desapego. Qualquer circunstância pode ser usada para desenvolver a nossa consciência, não sendo necessário esperar até nos depararmos com circunstâncias difíceis para avançarmos.

Um aspeto interessante que advém desta observação é que nem sequer temos de sofrer para aprender certas lições cármicas difíceis. Com efeito, se, trabalhando conscientemente em nós mesmos, desenvolvermos determinadas

áreas da consciência que nos inspirem a cultivar certas qualidades, a fazer descobertas conscientes e a integrar as leis que transgredimos no passado, e agora optarmos por viver no nível mais profundo do nosso ser, então, a lei cármica relativa a esta área de conhecimento torna-se de imediato obsoleta. Esta nova consciência encontra-se agora no devido lugar, a transformação interna foi atingida e a lei da retribuição tornou-se inútil e, como tal, não é ativada. Esta é a maneira (a única, aliás) de podermos «queimar carma», para usar uma expressão comum, e ninguém o pode fazer por nós. A transformação da consciência tem de ser alcançada pelo próprio indivíduo: trata-se de uma honra e de um privilégio que nos são concedidos enquanto seres humanos, e é a única forma de finalmente vivermos em alegria e felicidade. Pensar que outra pessoa nos pode salvar é uma ilusão tão inútil como um estudante de piano esperar que o professor toque um concerto de Beethoven no seu lugar. A alegria é nossa quando, com a ajuda do professor, é claro, conseguimos por fim executar aquele concerto sozinhos. Esta aprendizagem pode ser alcançada num estado de alegria e não envolve necessariamente sofrimento. Alegremo-nos, então, porque nem sempre é preciso sofrer para evoluir. O processo pode ser alegre, em especial quando deixamos de lhe resistir.

Portanto, o processo de atração dos vários acontecimentos da nossa vida funciona consoante o princípio da evolução e advém da vontade consciente do Eu. De uma vida para outra,²² criamos, com um crescente grau de precisão, as condições ideais para experienciar a totalidade do Eu em todos os níveis do nosso ser. O acaso não existe. O mundo que vemos à volta é um reflexo perfeito da nossa consciência, tanto a nível pessoal como coletivo. Em lugar de resistir, podemos usar estas circunstâncias (que criámos em conformidade com os requisitos do plano evolutivo) como oportunidades para aprendermos a desenvolver a consciência e recuperarmos o estado de poder divino e liberdade que constitui o nosso legado.

3 – UM MODELO ENERGÉTICO (O PONTO DE VISTA DA ENERGIA)

O universo é um vasto sistema de energia e nada no universo pode ser outra coisa senão energia manifestada em diferentes formas. Paradoxalmente, este princípio foi descoberto pela comunidade científica materialista, pelo menos no que respeita à matéria física, no sentido de que toda a matéria é energia. Podemos dizer que matéria e energia são termos equivalentes. Como veremos, isto pode ser aplicado não só à matéria física, mas também ao tipo de «matéria» ou substância da qual são feitos outros mundos mais subtis

(etérico, astral, mental, causal, etc.).

Com efeito, a cada passo do nosso progresso em direção a um maior conhecimento, à medida que nos aproximamos do fim do século XX, estamos a descobrir de forma gradual que o universo não é feito apenas de matéria física. Poderia dizer-se que vivemos simultaneamente em diferentes universos feitos de diferentes tipos de «matéria», ou seja, energia. É habitual ouvirmos falar de energia mental ou emocional, sem sabermos que se trata de uma realidade concreta que mais cedo ou mais tarde será reconhecida como realidade. No atual nível de evolução da humanidade, a «realidade» do universo estritamente físico é comumente aceite. No decurso do processo involutivo-evolutivo, nem sempre foi assim. Muito atrás neste processo, aquando ainda do estágio de involução, os mundos subtis pareciam-nos mais evidentes e perceptíveis do que o mundo físico. Aos poucos, para podermos experienciar o mundo da matéria com maior precisão, perdemos momentaneamente estas capacidades perceptivas de modo a permitir uma percepção mais clara do mundo físico. Agora que esta percepção se encontra relativamente bem integrada, resta-nos recuperar a capacidade de perceber os mundos mais subtis.

Na verdade, segundo aqueles cujo conhecimento ultrapassa os limites da matéria física – incluindo-se aqui certos cientistas,²³ bem como pessoas já capazes de perceber claramente estas energias graças ao desenvolvimento das suas capacidades perceptivas extrassensoriais –, parece que, além do mundo material, há também uma série de outras realidades em níveis vibracionais superiores. Conscientes ou não, encontramos-nos imersos em tais realidades e tão sujeitos a elas como à realidade física.

O primeiro mundo a ser encontrado, logo após o da matéria estritamente física como o conhecemos, é o do éter, que é composto por «matéria» etérica, tal como os cientistas estão a descobrir. Depois, num nível vibracional mais elevado, localizamos o universo astral, constituído por um tipo de «matéria» ou energia que corresponde àquilo a que chamamos emoções. Depois ainda, temos o universo mental, formado por matéria mental (a fonte do que denominamos pensamentos). Então, descobrimos o universo causal, constituído por matéria causal (o reino do Eu). Existem níveis ainda mais elevados. Cada um destes «mundos» vibra a um nível superior ao anterior, isto enquanto permeia por completo os mundos inferiores. À medida que a ciência evolui, estão e continuarão a ser feitas descobertas a respeito de cada vez mais tipos de matéria: estes últimos serão estudados de uma forma tão

científica como a matéria física, visto que também são regidos por leis bem precisas, muito mais precisas do que aquilo a que chamamos leis psicológicas ou espirituais em geral, as quais, na sua maioria, não passam de meras aproximações.

A totalidade dos níveis de energia do universo constitui aquilo a que se dá o nome de «campo de energia universal». Este campo é percebido por certas pessoas que desenvolveram a capacidade de percepção extrassensorial. Começam a surgir descobertas científicas quanto ao seu aspeto etérico, sendo que outras explorações relativas aos aspetos mais subtis verificar-se-ão decerto num futuro pouco distante. Em particular, o «mistério» da eletricidade, ainda não completamente esclarecido em termos científicos, deixará de o ser assim que o componente etérico do campo de energia universal se tornar um objeto de estudo e experimentação científica.

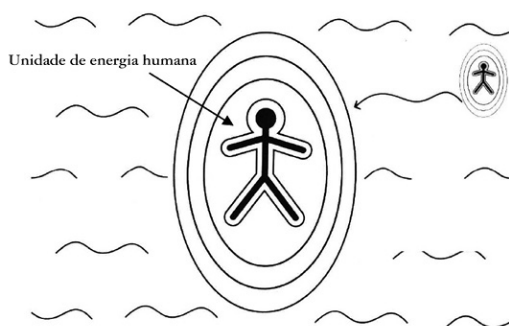
Assim como o universo não é constituído apenas por matéria física ou energia, o ser humano está longe de ser composto só por um corpo físico. Este corpo físico, feito de matéria física, é um corpo de matéria-energia que pulsa a um nível vibracional muito específico, típico da matéria física. Mas também temos outros corpos: um etérico, um astral, um mental, um causal, bem como outros ainda mais subtis, que se sobrepõem e são feitos de «matéria» que vibra em níveis cada vez mais elevados. O corpo de matéria física encontra-se imerso no corpo de matéria etérica, que por sua vez está imerso no corpo de matéria astral, que por sua vez está imerso no nosso corpo de matéria mental, que por fim está imerso no nosso corpo de matéria causal, sendo este último o reino do Eu.²⁴ Considerando o nível médio de evolução atualmente alcançado, podemos parar neste estágio por enquanto. Existe obviamente uma estreita interação entre estes vários corpos, tendo os superiores sempre o potencial de obter o domínio dos inferiores.

De momento, estes corpos são perceptíveis apenas para algumas pessoas, que percebem a sua presença, com diversos graus de clareza, sob a forma geralmente denominada «aura». O grau de exatidão daquilo que alguém percebe neste nível depende da sua formação e do desenvolvimento pessoal. O facto de conseguirmos perceber certos aspetos dos mundos mais subtis não implica que sejamos capazes de avaliar com inteligência e sabedoria tudo o que percebemos. A leitura e interpretação do que percebemos ao nível das auras requer muito rigor e competência. Trata-se de um campo de observação bastante complexo, sendo fácil cair na pura ilusão ou fantasia se não tivermos desenvolvido as capacidades necessárias à observação deste tipo

de fenómeno com qualquer grau de meticulosidade. Não obstante, esta percepção está a disseminar-se e será provavelmente acessível a todos dentro dos próximos séculos.

É já um terreno familiar para um número significativo de pessoas e existem alguns bons livros que nos apresentam uma descrição adequada destes diferentes corpos. Esta área do conhecimento encontra-se em franca expansão e os modelos agora sugeridos são objeto de constantes esclarecimentos e melhoramentos com base nas descobertas mais recentes. Não podemos pressupor que tudo o que é dito ou escrito sobre isto é necessariamente de igual valor em termos de qualidade e meticulosidade. Podemos, todavia, desenvolver uma sólida base de conhecimento nesta área, a qual nos poderá conduzir a explorações adicionais.²⁵ Tal como cada ser humano, no nível físico, é uma unidade física bem determinada com características físicas específicas, de igual modo, em cada um dos outros níveis, cada ser humano é uma unidade de energia muito específica que «existe, vive e se move» no seio desse nível.

A totalidade dos corpos de cada ser humano, que é composta por matéria de todos os diferentes níveis, explica o facto de *cada ser humano constituir uma unidade de energia específica que se encontra imersa no campo de energia universal*. Uma vez esclarecido, este ponto será essencial, mais adiante, quando explicarmos o processo por meio do qual atraímos coisas, pessoas e acontecimentos para a nossa vida.



Os corpos físico, etérico, astral e mental constituem os veículos energéticos da personalidade em diferentes níveis. Cada um é composto por matéria originária desses diferentes *planos*. *O nosso trabalho, então, definido de acordo com o modelo energético, consiste em saber construir os nossos diversos corpos inferiores (o nosso veículo) com matéria (energia) que seja completamente recetiva à energia do Eu*. Ora, uma alteração de consciência irá causar uma mudança nos níveis

vibracionais dos nossos vários corpos. Purificar, harmonizar, desbloquear as nossas energias, tudo isto equivale a elevar, libertar e abrir a nossa consciência, em virtude da equivalência energia-consciência no nosso sistema evolutivo. O nosso vocabulário colorido, que muitas vezes expressa uma genuína percepção intuitiva, transmite na verdade uma realidade concreta ao nível destes diversos planos de existência. Por exemplo, falamos habitualmente em «harmonizar as nossas energias», «levar as nossas vibrações a um nível superior», «elevar os nossos pensamentos», porque, de facto, quando a nossa consciência se altera e se torna «elevada», o nosso nível vibracional também aumenta. Alterar a qualidade da nossa energia em todos os níveis equivale àquilo que expressámos antes como «crescer em consciência, evoluir e aprender».

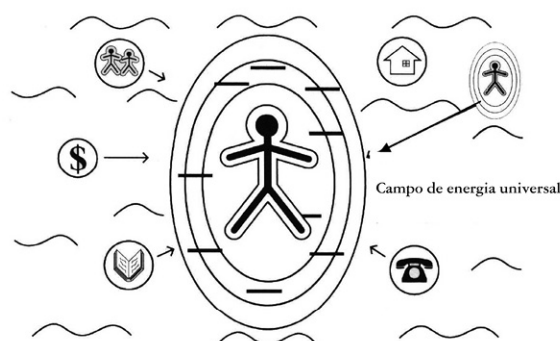
Assim como um violinista talentoso é capaz de expressar plenamente a sua sensibilidade e tocar uma música que será ainda mais bela se o violino for feito de matéria (madeira, cordas...) polida e preparada para tal fim, o Eu manifestará mais facilmente todas as suas qualidades divinas se a nossa personalidade for pura, livre de qualquer bloqueio e apurada por vários milénios de experiências acumuladas e evolução. Será através da transformação da qualidade da energia que permeia o nosso veículo que a mesma energia, ou seja, a vontade do Eu, se manifestará totalmente neste planeta ao nível dos três mundos inferiores.

O nosso estado energético e o nosso estado de consciência encontram-se intimamente ligados e interdependentes. Trata-se, de facto, de duas facetas da mesma realidade. Em particular, *toda a bagagem das nossas experiências passadas encontra-se energeticamente impressa nos nossos vários corpos*. Qualquer tipo de harmonia ou desarmonia, qualquer grau de compreensão ou limitação da nossa consciência será traduzido num determinado tipo de vibração.

Quando temos um trabalho específico de desenvolvimento da consciência para realizar nesta vida, ele está registado algures no nosso sistema energético: no mental, astral, etérico ou físico. Este estado energético, esta vibração específica dentro de nós, terá o efeito de *atrair para um nível vibracional, de acordo com o plano evolutivo*, as pessoas ou situações que nos permitirão trabalhar esta qualidade que tem de ser desenvolvida, este potencial que tem de ser manifestado, ou esta fraqueza que tem de ser corrigida. Tudo isto está registado em termos energéticos nos nossos vários corpos e *age como um íman no campo de energia universal, através do qual todos estamos interligados*.

Este íman é calibrado pela *força da lei da evolução, que se encontra*

constantemente ativa. Ele atrai na nossa direção, de qualquer ponto do universo, pessoas, coisas ou circunstâncias que têm a sua própria carga energética, pelo que uma experiência evolutiva é criada para todos por meio da interação destes vários sistemas de energia. Esta experiência é gerada de modo a promover de uma forma geral a nossa evolução individual, bem como a evolução de todos os indivíduos envolvidos, para um nível de consciência cada vez mais elevado, para um nível vibracional mais apurado. Estamos todos interligados e ligados a tudo o que existe no universo, por meio do campo de energia universal no seio do qual os elementos do universo, humanos ou não, se manifestam. Este campo de energia universal explica a ocorrência de fenômenos como a transmissão instantânea de informação, bem como o processo de atração.



O universo é um sistema de energia incrível e infinitamente intrincado. Poderia ser comparado com um computador gigantesco e extremamente complexo (embora isso não representasse mais do que um pálido reflexo da realidade) que se encontra permanentemente a organizar e a orientar estes movimentos de energia de acordo com o plano evolutivo. Todos estes grandes processos de atração e alinhamento de energia não acontecem de forma aleatória, apesar da aparência que possam assumir segundo a perspectiva da nossa consciência bastante limitada. Eles acontecem de uma forma que, embora muito complexa, é, no entanto, bem organizada e determinada desde o início, tanto pela lei da evolução tal como se aplica ao ser humano, como pelo grande plano cósmico no que respeita ao cosmo. O que é certo é que, se pretendemos explorar os mistérios do universo, temos pela frente uma imensa quantidade de trabalho de desenvolvimento da consciência, visto que eles não podem ser entendidos segundo a perspectiva da consciência comum.

Peter encontrava-se quase na casa dos trinta e não estava satisfeito com a vida. O mundo parecia-lhe hostil e pejado de perigos. Ele tivera várias experiências dolorosas que lhe provavam que o mundo estava cheio de pessoas más e desonestas. Sentindo-se cada vez mais desconfortável com o desenrolar da vida, decidiu trabalhar em si mesmo, apesar das muitas reservas expressas por membros da família, que previam que ele se havia de dar mal e que aquilo seria uma completa perda de tempo.

Durante uma sessão que envolvia trabalho de respiração, Peter reviveu um período da infância. Viu-se sentado diante da porta da rua da sua casa, no alpendre, com um pequeno boné xadrez na cabeça. Vários membros da família também estavam presentes, em especial a avó. À medida que a sessão avançava, Peter libertou uma grande quantidade de energia que havia sido bloqueada no seu corpo. Mais tarde, explicou-nos que fora praticamente criado pela avó. Com a melhor das intenções, ela repetia que, se ele fosse brincar na rua, seria espancado pelos rapazes mais velhos; pior ainda, podia ser mordido por cães, atropelado por carros e talvez até raptado por bandidos que tinham prazer em aterrorizar crianças. Como tal, durante aquele período da infância, Peter deixou-se ficar sentado no alpendre, sem se atrever a sair dali..., até ao primeiro dia de aulas. Isso implicou sair do alpendre, mas levou todos os medos com ele, e manteve-os permanentemente armazenados na mente inconsciente inferior e no corpo, sob a forma de tensões. As suas programações estavam definidas: «Sou fraco e vulnerável, e o mundo é um lugar perigoso.» Com base nestas programações, atraiu todo o género de problemas e experiências dolorosas e continuou a viver com medo. Não parava de pensar por que motivo as pessoas eram tão más e a vida tão difícil. As coisas pareciam ir de mal a pior, de facto, visto que estas programações eram reforçadas com cada nova experiência.

Mas, como já vimos, nós atraímos não só de acordo com as programações da nossa mente inferior, mas também segundo certos desígnios do Eu quando lhe é dada a oportunidade de se expressar.

Assim, apesar destes medos, Peter sentia o desejo de viver com maior liberdade e alegria. O Eu interior pretendia experienciar mais a vida. Foi nesta parte do seu ser que encontrou forças para prosseguir o caminho pessoal, não obstante os receios. Além disso, esta intenção forte e inequívoca atraiu pessoas competentes que puderam ajudá-lo a iniciar um processo rápido e eficaz, que lhe permitiu libertar-se das limitações que desenvolvera ao longo da infância. Peter recuperou a autoconfiança e a confiança no mundo. Pôde desfrutar plenamente o privilégio da vida. Tal como os medos tinham atraído algumas circunstâncias

muito desagradáveis na sua vida, esta intenção clara da sua parte, alimentada pelo Eu (de uma forma não necessariamente consciente), atraiu o género de acontecimentos e de pessoas dos quais ele precisava para recuperar a liberdade.

Como podemos alterar a qualidade da energia dos nossos vários corpos?

A forma mais segura de alterar a qualidade da nossa energia consiste em evoluir num nível consciente, ou seja, iniciar algum desenvolvimento da consciência em nós mesmos, juntamente com um trabalho destinado a uma libertação energético-emocional. Encontram-se disponíveis várias técnicas excelentes para este trabalho ao nível da energia. Na nossa própria experiência, descobrimos que a respiração é uma ferramenta eficaz, desde que acompanhada de algum trabalho de desenvolvimento da consciência. Trabalhar apenas o nível de energia pode ter sérios inconvenientes, em especial se a técnica envolver alguma contribuição externa (o que não acontece com a respiração). Com efeito, se, por intermédio do envolvimento de algum agente externo, um nível vibracional mais elevado se «instala» num dos corpos do sujeito, não temos como saber se ele terá a consciência necessária que lhe permita preparar-se para as consequências de tal mudança no seu ser. Isto pode causar problemas graves. Por isso, descobrimos que o trabalho de desenvolvimento da consciência é uma necessidade para garantir um processo harmonioso, eficaz e seguro de realinhamento energético e emocional.

É neste sentido que o trabalho consciente de alterarmos os nossos contextos de pensamento, um aspeto do qual está a ser aqui apresentado, é essencial se quisermos que o trabalho interior seja deveras eficaz na geração de resultados concretos no dia a dia. Isto porque é aqui que somos testados. As situações que surgem são o laboratório onde podemos de facto determinar se alcançámos alguma liberdade interior, ou se continuamos prisioneiros das estruturas rígidas, dos bloqueios e de programações originadas no passado.

De um modo geral, como é que o processo de evolução consciente funciona realmente? Existem duas abordagens possíveis. Para citar Alice A. Bailey:

A evolução da consciência e o efeito dessa evolução nos veículos nos quais a entidade consciente funciona representam a soma dos processos da natureza e, do ponto de vista da unidade humana inteligente, três palavras abrangem o processo e o resultado. São elas: transferência, transmutação e transformação...

Estas transferência, transmutação e eventual transformação devem-se a um de dois métodos:

- 1. Um método lento, o das vidas, experiências e encarnações físicas repetidas até que, por fim, a força motriz do processo evolutivo conduz o homem, um estágio de cada vez, ao topo da grande escada da evolução.*
- 2. Um processo mais rápido no qual... o homem assume definitivamente o controlo de si e... conduz-se, graças ao seu próprio esforço, a um estado de desenvolvimento espiritual.²⁶*

Há muito que o trabalho consciente em nós mesmos se encontra acessível a apenas alguns privilegiados. Estes últimos fizeram rápidos progressos, e a autorrealização constituiu uma demonstração das possibilidades ao dispor de todos os seres humanos, caso se interessem o suficiente para as explorar. Atualmente, cada vez mais pessoas estão prontas para fazer um genuíno progresso na sua viagem interior, sendo que diversas técnicas e métodos adaptados a cada nível foram desenvolvidos e são agora mais acessíveis ao público em geral.

À medida que percebemos que existimos no seio deste grande sistema de energia, ou seja, o universo, um sistema orquestrado, no que nos diz respeito, pela lei da evolução, podemos entender melhor como «criamos» o ambiente pessoal ao longo da vida, por meio do processo de atração.

Este fenómeno de atração, ao nível da energia, encontra-se sempre ativo, em especial imediatamente antes da descida para outra encarnação, a fim de determinar as condições iniciais de uma vida. Vale a pena referir como, ao nível energético, produzimos uma síntese das experiências de uma vida e, então, escolhemos os materiais que irão constituir os corpos que usaremos na próxima vida.

Como são criadas as condições de regresso de acordo com o modelo energético?

Para entender o que acontece neste nível, temos de examinar o que sucede entre duas encarnações.

Todos sabemos que, depois daquilo a que chamamos morte, o corpo físico é destruído e regressa à terra como matéria. O que acontece depois? Sem entrar num discurso complicado, recordemos que, após a nossa partida do corpo físico-etérico, o nosso ser continua a experienciar acontecimentos nos mundos superiores. Depois do mundo físico, passamos para o astral, onde experienciamos este mundo através dos nossos corpos astral, mental e causal, geralmente enquanto ainda dotados de uma consciência plena. Em seguida,

«morremos» para o mundo astral, tal como «morremos» para o físico, ou seja, rejeitamos o corpo astral e seguimos para o mundo mental. O processo repete-se neste nível. Depois de experienciarmos esta dimensão durante algum tempo, «morremos» para o corpo mental e seguimos para o mundo causal, o reino do Eu. Neste nível, damos por nós como consciência pura, já sem qualquer veículo de manifestação, mas com uma noção da nossa existência ainda mais vibrante porque a consciência já não está limitada pelos estreitos limites da personalidade.

Os três corpos inferiores – físico etérico, astral e mental – são, assim, descartados um após o outro no fim de cada encarnação, mas *a essência da experiência de cada corpo é registada* sob uma forma a que se dá o nome de «átomos permanentes» ou «átomos sementes». Estes «átomos» são unidades de energia especiais, criadas e registadas pelos nossos vários corpos e que contêm todas as informações de experiências anteriores relacionadas com os diferentes corpos. Cada vez que descartamos um dos nossos corpos, levamos este átomo permanente de informação, pelo que chegamos assim ao nível do Eu com estas unidades de informação que estão registadas no corpo causal (o corpo do Eu, que é imortal). Assim, a nossa consciência, tendo regressado ao nível do Eu, pode aceder a todas as informações relativas à totalidade daquilo que a personalidade experienciou durante a sua última passagem pelos mundos inferiores e é capaz de fazer uma avaliação.

É então possível, e é a ocasião correta para tal, fazer um balanço do nível de harmonia e poder energético que foi atingido (as lições de consciência aprendidas), e do que falta aprender para que os nossos corpos inferiores fiquem menos sobrecarregados com bloqueios ou parasitas e mais recetivos à energia divina. Obviamente, este exame é complexo e abstrato, e transcende em muito a compreensão da nossa mente racional linear. A avaliação não se faz ao nível «moral», mas sim *ao nível de determinada qualidade energética*. No universo, não existe algo como «moralidade», no sentido comum do termo. Existem simples leis, bem como energias que vibram mais ou menos harmoniosamente umas com as outras segundo estas leis. *As características e a qualidade da energia fornecem informações imediatas sobre o nível de consciência atingido* e, como tal, sobre o trabalho que falta fazer.

Concluída a avaliação energética (o que equivale a uma avaliação de consciência) e tendo chegado a altura de «regressar» para termos novas experiências no mundo físico, descemos gradualmente, de novo, através de cada um dos vários níveis da matéria, ou seja, o mental, o astral, o etérico e,

finalmente, o nível físico. Em cada nível, atraímos energeticamente os materiais de que vamos precisar para construir os diversos corpos da nossa personalidade. *Estes materiais não são atraídos ao acaso. Atraímos-os para construir corpos que propiciem a ocorrência das experiências que escolhemos ter nesta nova vida.*

Por exemplo, quando passamos pelo mundo astral, atraímos os materiais que farão parte da composição do nosso corpo emocional. Se já atingimos um nível elevado de sabedoria e serenidade no decurso de vidas passadas, atrairemos uma qualidade superior de matéria astral e entraremos na nova vida com uma natureza emocional serena e harmoniosa desde o início. Também temos em consideração o que falta na nossa natureza emocional, pelo que construímos o nosso corpo emocional inicial também segundo o que terá de ser reforçado e harmonizado. O mesmo processo é aplicado a todos os nossos outros corpos.

Desde o nascimento, ainda que estejamos num minúsculo corpo físico, carregamos todo o passado, que está registado em termos de potencial energético nos nossos vários corpos. Com o decorrer dos anos, encontramos novas experiências na vida atual que são acrescentadas à reserva experiencial das vidas passadas.

Em cada momento da nossa existência, encontramos-nos, portanto, num estado energético particular que corresponde precisamente ao estado de consciência, que por sua vez depende do nível de evolução. Este estado energético dos vários corpos atrai constantemente circunstâncias, pessoas e situações que, em última análise, farão com que esta energia trabalhe sempre na direção do plano evolutivo.

Segundo o ponto de vista do modelo de base energética, atraímos as coisas consoante o estado vibracional da nossa personalidade, de forma a aprendermos a «elear» este estado até ao nível vibracional do Eu. Perante o modelo esotérico-psicológico, atraímos as coisas conformes ao nosso estado de consciência, quando esta se identifica com a personalidade, de forma a «elear» este estado até ao nível de consciência do Eu.

Quer o consideremos um processo energético ou um processo relacionado com a consciência, chegamos invariavelmente à mesma conclusão: atraímos todas as circunstâncias e experiências de vida que nos são necessárias para que o trabalho de transformação possa ser realizado, e para que nos consigamos aproximar cada vez mais da nossa natureza divina.

¹⁶ A *Treatise on White Magic*, de Alice Bailey, Lucis Press, Genebra, apresenta uma visão geral desta

complexidade e do trabalho que temos de fazer, em termos de desenvolvimento da consciência, para obter algum nível de domínio destas leis.

¹⁷ Neste contexto, o uso da expressão subconsciente abrange o significado de termos como inconsciente e supraconsciente.

¹⁸ Excerto da capa do livro *In Defense of a New Life Science*, de Rupert Sheldrake.

¹⁹ Um breve interlúdio a respeito do tempo: vamos basear o nosso pensamento na ideia de que a humanidade se encontra num processo de evolução, o que invoca automaticamente o conceito de tempo. Ora, estamos cientes de que o tempo e o espaço são transcendidos e deixam de existir fora do reino físico. Por esta razão, algumas filosofias afirmam que o tempo é uma ilusão, o que implicaria que qualquer coisa baseada no tempo essencialmente não tem valor. Com efeito, o tempo é uma ilusão apenas se for encarado como algo que a mente criou para experienciar um mundo baseado no tempo e no espaço. Se quisermos entrar no jogo de encarnar e permear a matéria com divindade, temos de jogar segundo as regras (em vez de negar a sua existência) para as podermos transcender. Como tal, mesmo que o tempo seja uma «ilusão», é uma ilusão que escolhemos como pano de fundo deste jogo experiencial. Através desta ilusão, seremos capazes de experienciar plenamente um certo nível de realidade; depois de termos explorado totalmente esta experiência, e só então, poderemos tentar transcendê-la.

²⁰ Para quem está menos familiarizado com este conceito e gostaria de saber mais, uma boa referência entre a abundância de literatura disponível sobre o tema seria um livro de Gina Cerminara, *Many Mansions*, ao qual já nos referimos.

²¹ Alice A. Bailey, *The Externalisation of the Hierarchy*, Lucis Publishing Company, p. 255.

²² Um segundo pequeno interlúdio sobre a questão do tempo (para leitores curiosos que não tenham muita pressa): algumas pessoas poderão argumentar, partindo do pressuposto de que o tempo não existe, que este conceito de sucessão de vidas é inadequado e que devemos considerar que todas as nossas vidas são vividas simultaneamente. Todavia, o próprio conceito de vidas simultâneas implica a noção de tempo, já que este tem de ser definido se dissermos que tudo acontece ao mesmo tempo. Para harmonizar esta perceção com a do tempo linear, poderíamos falar sobre experiências vividas como resultado de certos estados de consciência, e não de vidas passadas. Ao nível do Eu, estes estados não se apresentam como uma sucessão no tempo – já que, neste nível, o tempo não existe –, mas como um agregado de experiências com as quais o nosso Eu «joga» constantemente em qualquer momento, cada momento contendo em si toda a eternidade... É uma abordagem filosófica bastante agradável, que pode conduzir a novos horizontes interessantes, desde que tenda a tornar-se uma experiência e não mais uma crença da moda. O que podemos dizer, se quisermos ater-nos a esta abordagem, é que qualquer experiência pode ser acedida a qualquer momento, e que cada momento nos oferece a possibilidade de experienciar a eternidade.

Contudo, para todos os efeitos, a fim de trazer um conceito que transcende o nível da mente para o âmbito da compreensão mental coerente, ser-nos-á útil considerar o processo de evolução segundo um ponto de vista temporal, tendo presente que se trata apenas de um *modus operandi* conveniente, uma ferramenta útil que nos permitirá fazer o trabalho que tem de ser feito, concretizar cada aspeto do papel que optámos por desempenhar no início.

²³ Entre os diversos centros de investigação que se dedicam a este tema em todo o mundo, podemos referir em particular o trabalho de Barbara Ann Brennan, que foi durante muitos anos membro da equipa de investigação da NASA, antes de se especializar no desenvolvimento do conhecimento a respeito das energias mais subtis em ação no ser humano; referimos também Valerie Hunt, diretora da Bioenergy Fields Foundation na Califórnia, cujo trabalho nos apresenta uma interessante abordagem científica às realidades energéticas que transcendem o reino estritamente físico.

²⁴ Por uma questão de simplicidade, não distinguiremos os vários corpos daquilo que eles emanam.

²⁵ Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *Les robes de lumière*, Arista, Paris; Max Heindel, *Rosicrucian Cosmo-*

Conception: Mystic Christianity, Rosicrucian Fellowship; Barbara Ann Brennan, *Hands of Light*, já referido;
Alice A. Bailey, *A Treatise on the Cosmic Fire*, Lucis Press, Genebra.
²⁶ Alice A. Bailey, *The Light of the Soul*, Lucis Publishing Company, pp. 381-383.

Capítulo Nove

ESCLARECIMENTOS SOBRE ALGUNS ASPETOS DO PARADIGMA

ALGUMAS ARMADILHAS A EVITAR

A experiência demonstrou como o ponto de vista da responsabilidade- atração-criação, depois de bem compreendido, pode trazer benefícios significativos ao nosso quotidiano, tanto para nós como para quem nos rodeia.

Por este motivo, consideramos essencial apresentar alguns esclarecimentos a respeito de determinados pontos que, muitas vezes, conduzem a mal-entendidos ou distorções, dificultando assim a aceitação e implementação deste paradigma.

Quando deparamos com este novo paradigma pela primeira vez, podemos cair em certas armadilhas se não tivermos dedicado o tempo necessário ao exame cuidadoso deste conceito. Tentar explicar tudo em termos racionais, culparmo-nos, justificar a indiferença e a inércia – constituem as distorções e os mal-entendidos mais comuns. Para evitar que tal aconteça e tirar o máximo proveito do poder que este ponto de vista nos confere em termos de manifestação e serviço, os esclarecimentos seguintes podem ajudar a promover uma compreensão mais profunda das suas implicações e propiciar a sua integração.

EXPLICAÇÕES RACIONAIS LIMITADAS

Para integrarmos as lições incluídas nas situações que surjam na nossa vida não é necessário compreender racionalmente todos os motivos das mesmas. Certos aspetos podem ser integrados através do desenvolvimento da consciência mental, mas há outras experiências que podem ser integradas diretamente em níveis mais profundos e subtis. As experiências são registadas na nossa consciência nos níveis subconsciente, inconsciente e supraconsciente, onde são «processadas» consoante o nível de evolução.

Nem tudo pode ser, ou tem de ser, entendido em termos racionais comuns. Tentar racionalizar as coisas é, de facto, uma tentativa desesperada do lado racional e automático da nossa mente para se apropriar do princípio da

responsabilidade e baixá-lo ao nível da compreensão linear. Esta parte da nossa mente, sem dúvida muito útil, é, não obstante, limitada enquanto auxiliar do entendimento. Quando trabalhamos para alargar os nossos pontos de vista, fazemo-lo para compreender melhor, ou, antes, aceitar alguma nova informação no nível mental; mas, o mais importante, fazemo-lo também para libertar a mente da sua estrutura rígida e *para abrir a porta a um tipo de percepção e compreensão consciente que é mais amplo*, subtil e direto. Este tipo de conhecimento proveniente do Eu tem frequentemente recebido o nome de «intuição», no sentido mais elevado do termo e não no sentido habitual, que requer uma percepção algo vaga, emocional, se não completamente fantasiosa. A verdadeira intuição implica uma capacidade de compreensão superior não linear, que inclui mas ultrapassa o nível estritamente «racional» da compreensão intelectual. Num nível deveras intuitivo, o nosso entendimento é mais claro, completo e preciso. Pessoas a quem chamamos génios em qualquer campo do pensamento, científico, artístico ou outro, podem aceder mais depressa a este tipo de conhecimento. No entanto, ele é acessível a qualquer ser humano, nalgum ponto ou noutra, pois todos estamos também equipados para a manifestação. Apenas temos de aprender a usar o equipamento.

Com efeito, durante grande parte da nossa evolução, o processo de aprendizagem por meio das experiências da vida pouco ou nada teve que ver com a compreensão mental consciente. Assim que optamos por empreender um processo de autotransformação livre e intencional, podemos ganhar impulso e obter ganhos significativos quanto à nossa percepção ao nível da consciência comum. A consciência pode, então, perceber com maior clareza a dinâmica interna do que acontece na nossa vida, pelo que temos o poder de fazer cada vez mais escolhas conscientes ao nível da personalidade. Todavia, trata-se de um processo lento e dificilmente podemos esperar que o ser humano médio, neste estágio de evolução, compreenda mais do que um número reduzido de processos da vida. Na verdade, estes processos ocorrem de forma holística num espaço multidimensional, enquanto a nossa consciência comum só consegue registar experiências num *continuum* de espaço-tempo quadridimensional.

A abertura de espírito promovida pelo contexto de responsabilidade é suficiente, por si só, para que a dado momento consigamos perceber e integrar, não necessariamente por um processo mental consciente, o que tem de ser aprendido ou assimilado nos níveis mais profundos da consciência.

Mesmo que não sejamos capazes de uma conscientização instantânea da aprendizagem que tem de ocorrer, *permanecemos todavia abertos a este processo de aprendizagem e deixamos de resistir ao que existe*. É o suficiente. Passarmos o tempo a tentar explicar todos os quês e porquês na nossa vida, sem estarmos equipados para o fazer, conduz ao fracasso, visto que a «lógica» do nosso processo evolutivo não pode ser verdadeiramente apreendida através da consciência comum. À medida que a consciência se alarga, tudo se torna mais claro e consistente, mas só podemos avançar um passo de cada vez.

Muitos anos, ou vidas, podem passar até compreendermos conscientemente por que motivo determinado acontecimento se verificou num dado momento. O processo de aprendizagem, todavia, pode ter sido há muito organicamente assimilado num nível mais profundo do nosso ser, em todas as suas dimensões.

No entanto, é verdade que quanto mais avançados nos encontramos em termos de consciência, mais somos capazes de compreender, de «captar» o significado mais profundo de qualquer acontecimento, o que facilita deixarmos de resistir a estes acontecimentos e tirarmos o máximo partido das circunstâncias para promover o crescimento espiritual. Com o tempo, estas dinâmicas positivas ganham impulso, rumo a níveis mais elevados de conhecimento e de domínio.

Mas seja qual for o ponto do nosso processo evolutivo, o processo geral de aprendizagem e crescimento será bastante melhorado e acelerado se estivermos dispostos a assumir a «responsabilidade» de cada experiência, no sentido implícito pelo princípio da responsabilidade-atração-criação. *Não é necessário compreendermos todos os motivos de determinada situação para decidirmos deixar de lhe resistir e tirar o melhor partido dela consoante os recursos de que dispomos*. Mais do que qualquer sistema explicativo, é este facto que torna o contexto de responsabilidade tão valioso. A atitude de não resistência àquilo «que é», a tudo o que a vida nos põe no caminho, promove uma ação muito mais eficaz, bem como um processo bastante acelerado de integração das lições incluídas nestas experiências de vida. Este contexto acelera a nossa evolução, ou seja, aproxima-nos cada vez mais da capacidade de felicidade e liberdade.

Como tal, esta aprendizagem pode ser integrada no nosso ser sem que tenhamos de passar por qualquer processo intelectual, nem de dissecar e analisar a experiência na totalidade. Nada pode impedir o intelecto de proceder a uma brilhante análise consciente do que foi aprendido, mas o

impulso para a sua integração terá vindo de um nível mais profundo no interior de nós.

Por vezes, o motivo de uma experiência específica será aparente (pelo menos num ou noutra aspeto). Recordemos a história de Jeanine e do filho deficiente, descrita no capítulo sete. Esta jovem mulher entendeu, pelo menos parcialmente, o motivo de aquelas circunstâncias surgirem na sua vida. Mas devemos referir que beneficiou da situação, visto que aprendeu a expandir a capacidade de amar, muito antes de entender o motivo da presença daquela criança. O impulso que a levou ao amor incondicional veio da manifestação do seu ser mais íntimo, e não de um entendimento puramente intelectual. É o que acontece na maioria dos casos. Perceber o processo é algo que sucede depois do facto.

Em casos relativamente simples, num nível menos geral, mais quotidiano, também nos é possível observar como «atrair» ou «criar» certos acontecimentos. Em particular, é o que se verifica quando somos guiados pelas nossas pré-programações mentais e emocionais, sendo possível encontrar algumas explicações para determinados acontecimentos. Vamos usar o exemplo de Frank:

Frank teve aquilo a que se poderia chamar uma infância «normal». Perante um pai autoritário, optou (inconscientemente) por lidar com esta difícil situação tornando-se dócil e submisso. Tratava-se de um mecanismo de autoproteção que encobria muito sofrimento, medo e ira. Inconscientemente, Frank tinha dentro de si um medo da autoridade que raiava o pânico, e fazia sempre o possível para evitar enfrentar este medo, geralmente tornando-se «invisível», física ou emocionalmente. Tudo isto faz parte dos mecanismos internos inconscientes de Frank, e as suas programações relativas à autoridade estão constantemente presentes em segundo plano no seu comportamento, prontas para serem ativadas em qualquer situação que, mais ou menos diretamente, se assemelhe a um confronto com uma figura de autoridade.

Frank é um bom cidadão, casado com uma mulher autoritária (reconstituição do relacionamento parental...) e tem um emprego respeitável. A dada altura, em resposta a certos problemas organizacionais no local de trabalho, é marcada uma importante reunião para a segunda-feira seguinte, envolvendo alguns funcionários e também o administrador. Ele é convidado a participar, como funcionário leal de longa data, e há uma boa hipótese de que seja indicado para um cargo superior. As suas programações são reativadas de imediato, embora Frank não esteja ciente disso, exceto talvez por um leve

mal-estar no estômago, uma sensação familiar... No seu entender, sendo um funcionário dedicado e cooperativo, é óbvio (a um nível consciente) que tem de estar presente na reunião. Todavia, na noite de domingo, por uma infeliz coincidência (!), ele escorrega na escada e torce seriamente o tornozelo, impossibilitando-o de se deslocar e comparecer à reunião do dia seguinte...

Os traumas do passado de Frank cristalizaram-se como programações específicas na sua mente inconsciente (que, não obstante, se encontra ativa no processo criativo), as quais determinaram o que aconteceria na vida dele, pelo menos quanto àquele dia em particular. O mecanismo de autoproteção da criança foi ativado, embora fosse completamente inadequado. É assim que a mente inferior funciona, sob a influência das programações da infância, se nada for feito para a libertar delas.

Este é um exemplo simples em que a situação não é diretamente gerada pela vontade do Eu, mas sim pelos mecanismos pré-programados da mente inferior. No entanto, a intenção do Eu ainda lá está, por trás de tudo, pois, como vimos, o Eu é responsável por permitir que estas programações sejam instaladas de modo a oferecer oportunidades de experiência e crescimento à personalidade.

Se Frank sofrer de vitimite, há de queixar-se de que o destino é injusto e perguntará a si mesmo por que motivo aquelas coisas lhe estão sempre a acontecer. Há de pensar que a vida é madrasta e sentir-se-á desiludido e ressentido com este infeliz capricho do destino que talvez o tenha feito perder a oportunidade profissional da sua vida. Assim, chamará o sofrimento à sua existência e não usará esta experiência para nenhum objetivo construtivo.

Se Frank tiver alcançado um nível de consciência suficientemente elevado e souber que nada acontece por acaso, poderá começar a interrogar-se. Talvez repare que este tipo de situação já ocorreu sob diversas formas em várias ocasiões da sua vida. É uma pista interessante, uma vez que ocorrências repetitivas apontam fortemente para programações inconscientes como origem dessa situação. Frank pode, assim, aproveitar para pensar um pouco e tomar consciência dos seus mecanismos internos e optar por empreender um processo de libertação pessoal, enfrentando estas estruturas de modo a recuperar o poder e a liberdade. Ao fazê-lo, começa a manifestar a vontade do Eu. Revelar-se-á uma forma eficaz de beneficiar desta experiência.

Trata-se de um exemplo simples, mas comum. Nunca deixamos de gerar acontecimentos menores na vida desta maneira. O Eu permite-nos criar certas coisas para nos dar a oportunidade de desenvolver a consciência quanto ao

conteúdo programado da mente automática.

No que respeita aos acontecimentos fundamentais da nossa vida, o impacto das programações da mente inferior combina-se com o da vontade do Eu. Aqui, é muito difícil, e por vezes inapropriado, tentar encontrar explicações psicológicas que podem ser demasiado simplificadas. Uma doença grave, por exemplo, pode ser causada por programações e emoções negativas, mas também pelo Eu para permitir que o indivíduo desenvolva certas qualidades e faça grandes progressos na evolução espiritual como resultado da doença.

As explicações psicológicas simplistas são uma armadilha comum para muitos recém-chegados a este conceito. A melhor forma de as evitar é:

– *Não tentar interpretar os problemas dos outros* procurando explicações psicológicas racionais (muitas vezes com conotações «New Age») para os diversos acontecimentos que eles atraem na vida. Deixemos que sejam eles a encontrar as respostas. Na melhor das hipóteses, se queremos ajudar e nos sentimos profundamente inspirados (!), façamos algumas sugestões, mas cientes de que podemos estar completamente enganados...

– *Quando estamos pessoalmente envolvidos em certos acontecimentos*, podemos interior e sinceramente fazer a pergunta: «O que posso aprender com isto?» Podemos então meditar, apresentar a pergunta ao Eu, à intuição. Se a resposta parece surgir naturalmente, intuitivamente, pode estar certa. Mas não necessariamente. Em seguida, usamos o poder de discernimento para a testar minuciosamente, após o que podemos dar-lhe uso ou deixá-la em banho-maria durante algum tempo (sem a rejeitar), consoante nos pareça válida ou não. Se não surgir uma resposta, pomos a questão de parte num estado de paz e serenidade. O facto de não resistirmos à situação, de a acolhermos como uma oportunidade de crescimento, é suficiente para nos permitir lidar com ela através do melhor dos nossos recursos mais íntimos. Além disso, o simples facto de fazermos a pergunta, cientes de que estamos a concentrar-nos na fonte daquilo que nos está a acontecer, revela que abrimos uma porta. Enviámos uma onda de um tipo específico de energia para o campo de energia universal, e a resposta chegará no momento apropriado, consoante a nossa intenção inicial, pressupondo que é necessária uma resposta, nesse momento, a um nível consciente.²⁷

O que importa, mais uma vez, é *acolher estes acontecimentos*, cientes de que nos são apropriados, mesmo que possamos não compreender de imediato o seu propósito, e *deixar de lhes resistir*. O processo de aprendizagem é integrado naturalmente por meio da não resistência. Deixar de resistir não significa que

devamos ser passivos: pelo contrário. Só quando paramos de resistir é que temos acesso à totalidade da nossa energia para agir e enfrentar os acontecimentos de forma efetiva, dinâmica e criativa.

Além disso, temos o tempo a nosso favor!

O Eu é inflexível, mas paciente, enquanto constrói o seu instrumento de manifestação, ou seja, a personalidade. Se, quando a nossa consciência se deixa apanhar na personalidade, não conseguimos ou não queremos abrir-nos ao processo de aprendizagem necessário para dar o passo seguinte na nossa evolução, o Eu há de confrontar-nos com a mesma experiência uma e outra vez. Se resistirmos seja ao que for que surja no caminho, ou se não estivermos completamente prontos para absorver a totalidade da experiência, não temos de nos preocupar: ela há de repetir-se até que aquilo que tem de ser assimilado, dominado e integrado seja absorvido.

Em suma, reconhecermos que somos a fonte de tudo na nossa vida não significa que conseguimos explicar racionalmente o que existe. Quer dizer que nos reconhecemos como a fonte, *e nada mais, sem nos julgarmos*, sem culpas, confiando na orientação do Eu, bem como na nossa inteligência e no nosso coração, os quais nos permitirão progredir em conformidade com as nossas capacidades: nem mais nem menos. E esta atitude de aceitação e não resistência é o que é preciso para criar uma dinâmica evolutiva acelerada. Entenderemos mais especificamente o porquê disto ao observarmos os resultados desta atitude no decorrer do próximo capítulo.

CULPARMO-NOS

Outra armadilha a evitar é aquela na qual usamos o conceito de responsabilidade para nos culparmos.

Se afirmamos que somos a fonte do nosso universo, que somos responsáveis por atrair tudo o que nos acontece, deixamos obviamente de culpar os outros ou as circunstâncias; mas *seria totalmente inapropriado voltarmos a culpa contra nós*. Para os recém-chegados ou aqueles que não examinaram devidamente a questão, é muito fácil cair nesta armadilha. Isto porque é verdade que, quando atraímos pessoas ou circunstâncias desagradáveis, podemos sentir-nos tentados a dizer que devemos ser muito malvados para termos atraído tais coisas: só pode ser masoquismo ou estupidez ou má programação, mau carma, etc.

Importa esclarecer esta questão, caso contrário, outros recém- -chegados ao princípio da responsabilidade poderão dizer que devemos ser mesmo muito

maus para atrairmos tais coisas, ou dirigir-nos críticas mais ou menos subtis por termos «escolhido» isto ou «desejado» aquilo, como se, basicamente, estivéssemos de algum modo «desalinhados». Ouvir insinuações (ou dirigi-las a outra pessoa) de que devemos ter «merecido» isto ou «atraído» aquilo como alguma espécie de lição pode ser muito doloroso, sobretudo se estivermos a passar por um momento difícil. Esta é uma perspetiva demasiado limitada que equivale a atribuir a culpa mais ou menos subtil ao que está a sofrer. Contradiz a essência deste conceito, pelo que vamos tentar tornar as coisas mais claras e satisfatórias segundo o ponto de vista da mente, para que este princípio da responsabilidade possa, entre outros benefícios, libertar-nos de vez de qualquer julgamento e culpa (dirigidos aos outros e também a nós), permitindo-nos interagir de forma mais benéfica enquanto tentamos ajudar-nos uns aos outros ao longo do caminho da vida.

Para evitar este erro, que é uma distorção do princípio da responsabilidade, apenas temos de recordar por que motivo atraímos as condições prevalecentes na nossa vida. Sabemos que é a sabedoria interior que, em última análise, monitoriza tudo o que nos acontece. E, se atraímos certas dificuldades, não é necessariamente como resultado de algum mau carma ou de maus pensamentos, mas apenas porque esta oportunidade de experienciar e aprender é apropriada para nós nesse momento. Ou seja, cada situação é «perfeita» como a atraímos porque nos confronta com algo que nos irá permitir aprender e experienciar o que ainda temos de aprender e experienciar.

Todavia, é-nos muitas vezes difícil aceitar esta «perfeição» do universo, pois o que nos acontece não é agradável e a situação parece-nos longe de perfeita segundo os critérios preferidos pela nossa consciência comum. Temos plena consciência de que o objetivo do nosso ser mais íntimo consiste em construir o seu veículo de manifestação através de certas experiências necessárias, agradáveis ou desagradáveis, para que, individualmente, recuperemos o poder divino, a liberdade e a felicidade absoluta que nos pertencem por direito. Por outro lado, o objetivo da nossa personalidade, em virtude da sua ignorância e das suas limitações, consiste geralmente em experienciar o máximo de prazer imediato e o mínimo de sofrimento possível. Por esta razão, resistimos frequentemente ao nível da personalidade a este processo de aprendizagem porque, por vezes, implica um sofrimento tremendo que preferíamos evitar. Mas quando sabemos que as dificuldades existem para nos permitir aprender algo que nos deixará mais perto da verdadeira liberdade, esta consciência pode ajudar-nos muito, na maioria dos casos, a superá-las de forma saudável e

construtiva.

Não temos de nos culpar porque, graças à suprema sabedoria do nosso Eu, atraímos aquilo de que precisamos para alcançar o objetivo fundamental do nosso ser. E se atraímos desafios difíceis, ou vemos pessoas que nos são próximas passarem por momentos difíceis, então, que isto desperte a nossa compaixão por nós e pelos outros, em lugar de julgamentos e suspeitas a respeito de transgressões passadas ou pensamentos duvidosos. Reconheçamos, pelo contrário, a força e a coragem necessárias para ultrapassar estes tempos difíceis, e não nos esqueçamos de que:

Só as grandes almas enfrentam grandes desafios.

Como tal, se um indivíduo enfrenta grandes dificuldades na vida, não significa que ele seja menos evoluído. Muitas vezes, é o contrário. Podemos simplesmente dizer que se trata de alguém que talvez tenha escolhido avançar a um ritmo mais rápido no decurso desta vida.

Longe de nos encorajar a culparmo-nos, o princípio da responsabilidade restaura a nossa confiança no que realmente somos, bem como a coragem necessária para superar as diversas provações.

Assim, *celebremos tudo o que criamos*, cada passo que damos ao longo do caminho, e aprendamos a jogar com a vida tal como ela é... Sejam quais forem as situações que possamos atrair, estamos bem assim, ao nível da personalidade, e também ao nível do Eu. O que estamos a fazer é a jogar o jogo do reencontro com o nosso ser mais íntimo. É claro que a nossa personalidade ainda não preenche todos os requisitos de um veículo perfeito de manifestação do Eu, uma vez que o próprio objetivo da nossa existência é o de aperfeiçoar este instrumento. Por outro lado, somos capazes de atrair situações «perfeitas» para executarmos esta tarefa. Portanto, em lugar de nos culparmos por ainda não termos concluído o trabalho, reconheçamo-nos antes como notáveis executantes nesta arte da criação e celebremos a aprendizagem.

O facto de o princípio da responsabilidade nos libertar de qualquer sentimento de culpa, não apenas quanto a nós, mas também em relação aos outros, será desenvolvido de forma mais específica no próximo capítulo.

INDIFERENÇA

O conceito da responsabilidade-atração-criação não constitui de todo uma justificação para a indiferença ou o egoísmo. *O conceito da responsabilidade promove a manifestação prática da compaixão, do amor, do respeito pelos outros, bem*

como a capacidade de ajudar e apoiar os outros nas provações da vida.

Isto nem sempre é devidamente entendido, pelo que o princípio da responsabilidade, quando não totalmente assimilado, pode produzir resultados em completo desacordo com as leis naturais do apoio mútuo e da fraternidade.

Com efeito, por mais sinceros que sejam, os que estão apenas a começar a pôr em prática este conceito podem, volta e meia, cair noutra armadilha resultante de uma compreensão incompleta das suas implicações. Não só nos fazem sentir como se houvesse algo de errado connosco se atraímos certas formas de sofrimento na nossa vida, como também nos deixam sozinhos com as nossas dificuldades, visto que, afinal, somos os responsáveis por as atrair, por as «escolher». Esta é igualmente uma falsa interpretação do conceito da responsabilidade, equivalente a dizer: «Dado que cada um de nós atrai as suas alegrias e tristezas, cabe a cada um enfrentar sozinho estas reviravoltas do destino.» Se assim fosse, o conceito da responsabilidade levar-nos-ia a uma útil justificação para uma atitude de egoísmo e de «cada um por si»: isto contraria o verdadeiro significado do conceito, se nos esforçarmos para compreender todas as suas implicações.

Basta um exemplo simples para esclarecer a questão. Imaginemos que estou bastante bem na vida e vivo num apartamento muito confortável. O meu frigorífico está cheio. Como resultado de problemas de saúde e familiares, o meu vizinho encontra-se na penúria e não tem nada que comer. Ele bate-me à porta para pedir ajuda e um pouco de comida a fim de sobreviver a mais um dia. Considerando o princípio da responsabilidade, a minha resposta será algo como: «Meu caro, tem noção de que foi você quem atraiu esta experiência na sua vida para, assim, poder crescer? Portanto, tire o melhor partido do que criou!» Com estas palavras, fecho-lhe a porta na cara? O princípio da responsabilidade conduz a este tipo de comportamento? É claro que não, pelo contrário, a menos que seja mal compreendido ou interpretado.

Examinemos então o que este princípio nos diz. Se analisarmos a situação segundo o princípio da responsabilidade- atração- criação, é verdade que o meu vizinho atraiu esta situação. Se aceitarmos este princípio de funcionamento aplicado ao universo, por alguns motivos conscientes, inconscientes e/ou supraconscientes, este homem encontra-se atualmente nesta situação difícil: não é necessário repeti-lo. Mas a história não fica por aqui. O que gerou mais o meu vizinho? Um vizinho com um frigorífico bem abastecido e que, como tal, o pode ajudar. Pelo meu lado, o que atraí? Um vizinho que me procura em

busca de ajuda.

Assim, hoje, no que me diz respeito, atraí para o meu universo a oportunidade de servir alguém. Se decidir ajudá-lo, estou a agir conforme uma lei universal que poderia receber o nome de lei da fraternidade. Logo, manifesto a vontade do meu Eu.²⁸

O exemplo aqui apresentado, que simplificámos deliberadamente para ilustrar o mecanismo, pode, no entanto, conduzir-nos a algumas generalizações. Milhares de pessoas sofrem no mundo atual. De acordo com o princípio da responsabilidade, é verdade que atraíram circunstâncias tão difíceis por motivos que são só seus. É também verdade que a vontade do nosso Eu consiste em irmos em auxílio delas. Existe uma grande lei do amor incondicional e da fraternidade que todos devemos aprender a manifestar continuamente se quisermos viver em harmonia com os ditames da nossa alma. Sempre que, *individual ou coletivamente*, nos encontramos na presença de pessoas que precisam de ser protegidas ou às quais falta aquilo que é básico na vida, sejam elas quem forem, se formos em seu auxílio, temos a oportunidade de manifestar as qualidades do amor, da generosidade e da coragem que brotam do nosso Eu. Isto não vai de forma alguma contra o princípio da responsabilidade. Pelo contrário, visto que estamos todos interligados e que o facto de sermos confrontados com tal infelicidade não é fruto do acaso. Estas pessoas estão presentes no nosso universo para nos permitir aprender a manifestar a vontade do nosso Eu.

A intenção do Eu é *amar e servir*, e esta é a grande lição que aprendemos ao passar pelas nossas provações e ao ajudar os nossos irmãos a passar pelas suas.

Assim, quando devidamente entendido, o conceito de responsabilidade não promove de forma alguma a indiferença ou o egoísmo. Pelo contrário, tende a facilitar a aparição natural de sentimentos profundos de generosidade, fraternidade e compaixão genuína. Inspira-nos a fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para aliviar o sofrimento dos que, neste momento, passam por maiores provações do que as nossas. Com efeito, neste estado de espírito, reconhecemos que cada um de nós, seja quem for, se encontra consciente ou inconscientemente envolvido na mesma busca, no mesmo caminho que nos conduz ao domínio da nossa personalidade, à paz, liberdade e felicidade. Sabemos que estamos a criar os nossos mapas, através de picos e vales de alegria e tristeza, e, tendo percebido isto, podemos experienciar de forma mais profunda a nossa humanidade e a de quem nos rodeia. Desenvolvemos compaixão e compreensão e deixamos de julgar, criticar, culpar, manipular e

destruir. Estamos prontos para assumir a responsabilidade pela nossa evolução e apoiar os outros na sua, reconhecendo que o caminho por vezes pode ser extremamente desafiador.

Importa ver a diferença entre esta atitude e a do «salvador», aquele que sofre de uma vitimite não assumida (como referido no capítulo três). Este último quer «ajudar» e proteger os pobres e oprimidos, mas as suas boas intenções baseiam-se num contexto contaminado pela irresponsabilidade, impotência e vitimite, ou seja, com tendências ocultas para o ódio e a agressividade. Mesmo que, externamente, isto tenha alguma semelhança com uma atitude de serviço, os resultados serão bem diferentes.

A diferença entre «ajudar» e «apoiar»

Quando dou um exemplo como este nos meus *workshops*, a pergunta seguinte vem quase invariavelmente à tona: «Isto quer dizer que temos de ajudar seja quem for em todas as ocasiões? E o que fazemos em relação aos que nunca param de pedir ajuda, que se apoiam sempre nos outros?»

Importa explicar o que se entende por prestar assistência ou, para usar um termo preferido, «apoiar», no sentido de dar apoio. Prestar assistência sugere quase de imediato que a pessoa que beneficia da nossa assistência é fraca. A fim de evitar isto, preferimos o termo «apoiar», sem esta conotação, e que sugere antes o tipo de ajuda que oferecemos a alguém que está envolvido nalguma tarefa ou desempenho, e que já tem em si todo o potencial para ser bem-sucedido.

A diferença entre «ajudar» e «apoiar» é facilmente ilustrada pela conhecida imagem que se segue. Se eu estiver perto de um rio e vir um homem a morrer de fome, tenho duas opções: dou-lhe um peixe, o que lhe proporciona uma alegria de curta duração, só que ele ainda vai precisar de mim amanhã, e torna-se dependente, ficando à mercê dos meus caprichos; ou ensino-o a pescar, o que é um pouco mais exigente para ele na ocasião, mas permite-lhe tornar-se livre e sustentar-se; ou seja, restituo-lhe o seu poder e a sua liberdade.

É verdade que podemos ajudar o indivíduo, dando-lhe um peixe para que ele pelo menos tenha força suficiente para aprender a pescar. Mas isto é apenas momentâneo, visto que a meta a médio e longo prazo será devolver-lhe a capacidade de ser autossuficiente.

No dia a dia, com que frequência «ajudamos» os outros para fomentar a sua dependência de nós e mantê-los em nosso poder? Até que ponto somos capazes de os «apoiar», ou seja, dar-lhes o nosso apoio para, assim, lhes devolver

algun do seu poder e permitir que sejam autossuficientes?

Também é possível que, embora o indivíduo que pede ajuda tenha todos os requisitos, ele simplesmente não esteja disposto a tornar-se autossuficiente e, na verdade, nos culpe por o manter num estado de dependência. Talvez não queira aprender a pescar, apesar de estarmos dispostos a demorar o tempo necessário para o ensinar. A única coisa a fazer nesse momento é definir sensatamente os limites da quantidade de assistência prestada, deixando-o experienciar durante mais algum tempo a sua condição, até que decida assumir o controlo da sua vida.

INAÇÃO

O conceito de responsabilidade não é, de forma alguma, justificação para a inação. Pelo contrário, *é um apelo à ação*.

Outra falsa interpretação do princípio da responsabilidade é acreditar que, uma vez que todos atraem os acontecimentos consoante o seu estado de consciência, nada pode ser feito para mudar as coisas, exceto aguardar que estas aconteçam. A verdade é o oposto.

Quando nos encontramos num estado de espírito de vítima, a nossa vontade de agir é inexistente, lenta ou extremamente ineficaz. Passamos a maior parte do tempo a queixar-nos, a criticar e à espera de que os outros mudem, ou a exigir que eles mudem. Ou, eventualmente, tentamos mudá-los à força e, caso isso se traduza em ação, será uma válvula de escape para a raiva, frustração ou agressividade reprimidas. Algumas pessoas não agem a menos que sejam movidas pelo ferrão de tais sentimentos. É uma pena, pois o resultado das nossas ações apresenta a marca da intenção e do estado de espírito que lhes deram origem.

O princípio da responsabilidade, por outro lado, conduz-nos a uma ação saudável e equilibrada. Neste novo estado de espírito, agimos porque sabemos que, se queremos que algo aconteça na nossa vida, temos de fazer por isso. O mundo não nos deve nada: cabe-nos criar as nossas circunstâncias e, se o mundo então nos «deve» alguma espécie de «recompensa cármica», esta chegará inevitavelmente a devido tempo (escolhido pela consciência superior). Mais cedo ou mais tarde, colhemos o que semeamos com base na nossa intenção. Como tal, não temos de nos preocupar.

Se no nosso mundo as coisas não correm como gostaríamos, o princípio da responsabilidade inspira-nos a procurar o que podemos fazer para gerar um cenário melhor. Nós criamos o nosso mundo consoante vimos as coisas, com

base nos pensamentos pessoais e coletivos, no carma pessoal e coletivo, em conformidade com o nível de evolução pessoal e coletivo. Se queremos melhorar alguma coisa, cabe-nos, em primeiro lugar, alargar ao máximo a nossa percepção das coisas e, em segundo, seguir uma direção que nos pareça mais consistente com a verdade e a autenticidade. Isto levar-nos-á a sabermos defender-nos, a expressar claramente a nossa verdade, respeitando e ouvindo a verdade revelada pelos outros. Faremos isto, não com uma atitude crítica e agressiva, mas forte e serena que conduzirá a ações justas, inteligentes, firmes e corajosas, e geralmente muito mais eficazes. É o começo da sabedoria.

O conceito de responsabilidade serve para nos lembrar que somos nós que criamos o nosso universo, a nível pessoal e coletivo, segundo o estado de consciência. *Se queremos mudar o mundo*, tanto na sua manifestação física como psicológica, *cabe-nos fazer o que nos parece apropriado para alterar o nível de consciência, tanto a nível pessoal como coletivo. Só nós o podemos fazer.* Neste aspeto, o princípio da responsabilidade é como um estímulo que nos empurra para a ação, uma ação sábia com origem no Eu e em todas as suas qualidades, e não em velhos medos que infetam a nossa personalidade. Este estímulo, é certo, só está ao alcance dos que atingiram determinado nível de evolução. Mas parece que um grande segmento da humanidade se encontra pronto para esta mudança, preparado para funcionar com responsabilidade e sabedoria. É um estímulo muito mais saudável e eficaz do que o ferro em brasa da ira e do ódio.

Para completar estes esclarecimentos, apresentamos no capítulo doze uma lista de perguntas frequentes a respeito do princípio da responsabilidade, bem como as respostas.

No decurso dos capítulos dez e onze, examinamos os benefícios práticos deste contexto de pensamento no dia a dia, à luz de experiências reais relatadas pelos que optaram por funcionar conscientemente com base neste contexto. Poderemos observar como promove o relaxamento, a paz interior e uma melhor qualidade de vida a todos os níveis: saúde, relacionamentos, trabalho, energia, criatividade, prosperidade, etc. Nada disto é hipotético nem se trata de esperanças vãs: é a experiência real de milhares de pessoas com os pés bem assentes no chão e envolvidas no que se passa neste mundo. Estas pessoas simplesmente escolheram perceber a vida segundo a perspectiva do contexto da responsabilidade-atração-criação e usar este paradigma, em lugar do paradigma do acaso e da impotência, como base para experienciar a vida.

Depois de observar os resultados concretos da aplicação daqui advindos,

estaremos em melhor posição para avaliar se poderá funcionar no nosso caso.

²⁷ Com efeito, existe um momento especial para a integração de todas as experiências de uma vida: este regista-se logo após a nossa morte. No estado superior de consciência em que nos encontramos nesse momento, fazemos um balanço das experiências de vida. Os acontecimentos que nos pareciam inconsistentes ou resultantes do «acaso» fazem agora todo o sentido segundo a perspectiva de uma lógica superior que inclui o nosso histórico evolutivo completo.

²⁸ É óbvio que a lei da fraternidade, que representa um aspeto da vontade do nosso Eu, não nos exige que acudamos imediatamente a todos os pobres do planeta, sob o risco de nos encaminharmos para uma morte prematura. A lei da fraternidade exige, em primeiro lugar, que cuidemos das nossas necessidades essenciais (e não das artificiais), para podermos ajudar os outros consoante os recursos de que dispomos.

Capítulo Dez

CONSEQUÊNCIAS DO PARADIGMA

(1)

Libertarmo-nos da negatividade

Assim como examinámos os benefícios e os custos relativos ao estado de vítima, vamos agora proceder a uma análise dos custos/benefícios do paradigma da responsabilidade- -atração-criação. Partiremos naturalmente do pressuposto de que este último faz parte de um processo geral de crescimento pessoal, e não é uma abordagem isolada.

É fácil avaliar o «custo» deste ponto de vista. Simplesmente, perdemos os «benefícios» do estado de vítima, que foram descritos no fim do capítulo quatro, ou seja: já não podemos queixar-nos todo o dia, nem pedir a compaixão das boas pessoas que nos rodeiam à conta dos nossos problemas. Já não podemos procurar racionalizações fáceis para a frustração, a ira ou os fracassos. Já não podemos culpar os outros ou manipulá-los por meio da culpa. Já não temos uma válvula de escape para todas as programações emocionais negativas instaladas desde a nossa infância, e agora temos de encontrar outra forma, esperançosamente mais eficaz, de lidar com a negatividade e talvez livrarmo-nos dela de uma vez por todas.

No que respeita aos benefícios, são extensos e vamos dividi-los em duas categorias. Por um lado, o contexto de responsabilidade propicia o processo em que nos purgamos da negatividade, e, por outro, promove o desenvolvimento das melhores qualidades do nosso ser. No decurso deste capítulo, examinaremos o aspeto libertador deste novo paradigma. O capítulo seguinte concentrar-se-á no seu aspeto promotor de desenvolvimento.

Vamos agora observar os resultados do contexto de responsabilidade-atração-criação em termos de libertação interior, quando alguém opta por este ponto de vista no dia a dia. Estas observações baseiam-se nas experiências

reais de milhares de pessoas que percebem a vida segundo esta perspectiva. Assim, esta não é apenas uma recolha de esperanças e possibilidades, mas sim um relato assente em experiências da vida real.

Um dos primeiros resultados da aplicação do princípio da responsabilidade é a nossa libertação das emoções negativas.

O contexto de responsabilidade promove a transformação e a libertação de todo o arsenal de emoções negativas que jaz dentro de nós, como medo, ira, ressentimento, rancor, sentimento de injustiça, ciúme, culpabilização, julgamento, a culpa, etc. Este é um dos resultados mais importantes do contexto de responsabilidade.

Este contexto permite-nos obter o domínio da mente inferior de forma flexível e não coerciva. E também substituir a substância mental-emocional de nível inferior, baseada em negatividade, orgulho, vitimite e sentimentos de separação, por uma substância de nível superior assente em sabedoria, equilíbrio, serenidade, inteligência, amor, etc.

Vamos observar alguns exemplos das emoções negativas mais comuns que podem ser sujeitas a um processo de libertação facilitado por intermédio do contexto de responsabilidade. A ênfase reside aqui num «processo de libertação facilitado»: como referido em relação às emoções negativas profundamente enraizadas, enterradas no inconsciente como consequência de experiências que remontam à infância ou a vidas passadas, torna-se muitas vezes necessário combinar a aplicação deste contexto com um processo de libertação emocional que envolve o uso de técnicas apropriadas, para assim libertar a energia bloqueada como resultado destas experiências. O contexto de responsabilidade pode ser suficiente como instrumento para tal libertação, ou aumentar significativamente a eficácia do trabalho de libertação emocional, caso este se revele necessário. Além disso, feito este trabalho, o contexto de responsabilidade facilita a manutenção dos resultados a longo prazo.

LIBERTAMO-NOS DO MEDO, DA ANGÚSTIA, DA ANSIEDADE E DO STRESSE

Michelle era uma jovem ativa com uma carreira bem-sucedida. Era casada e tinha dois filhos lindos. No entanto, havia uma sombra nesta imagem ensolarada: sempre que se deparava com a perspectiva de viajar, atacava-a a sensação de pânico. Dado que não se podia esquivar a viagens relacionadas com a família ou o trabalho, passava um mau bocado: ansiedade e stresse alimentados por cada pensamento negativo imaginável a respeito do que podia

acontecer durante a viagem. Quando ela finalmente ganhava coragem para partir, por pura necessidade, o seu estado interior desencadeava todo o gênero de dificuldades: descuidos, mau humor, doenças, por vezes suficientes para estragar uma viagem que de outro modo poderia ser perfeita.

Quando lhe apresentaram o conceito de responsabilidade, Michelle mostrou-se cética. Depois, aos poucos, começou a pensar no assunto e optou pela mudança da sua forma de pensar. Alguns dias antes de cada viagem, ela reservava algum tempo para meditar, para se centrar e se lembrar de que o seu todo-poderoso Eu, bem como o Eu que residia em cada membro da família estavam lá, a monitorizar a viagem e a atrair o que quer que fosse apropriado. Além disso, submeteu-se a um breve processo de libertação energética. Tornou-se capaz de se descontrair cada vez mais e de viajar com frequência. O medo e o stresse reduziam-se. Com cada viagem, uma nova programação instalava-se nela, sem sequer se aperceber: viajar podia ser agradável e fácil. Quanto mais ela passava por partidas sem problemas, mais a programação antiga, provavelmente instalada como resultado de algum trauma do passado, ia sendo apagada da sua memória inconsciente. Deste modo, conseguiu construir uma base sólida de confiança em relação ao universo, o que não só lhe permitiu ter prazer em viajar, como também melhorou a qualidade de cada aspeto da sua vida.

A partir do momento em que nos sintonizamos com o facto de que tudo o que acontece na nossa vida é aquilo de que precisamos para construir a nossa força interior e nos aproximarmos da realidade do nosso ser mais íntimo, de que estas ocorrências são o resultado do nosso estado vibracional, sabemos, algures nas profundezas da consciência, que nada de fundamentalmente destrutivo pode acontecer na nossa vida. É claro que existe a hipótese de termos de enfrentar outras circunstâncias desagradáveis ou possivelmente dolorosas, bem como relacionamentos insatisfatórios ou até perigosos com os outros. A vida decerto nem sempre será um mar de rosas, longe disso, em especial se decidirmos acelerar o processo de evolução. Mas sabemos, no fundo de nós, que tudo o que acontece é apropriado e que, em última instância, nada nos pode destruir, pois o objetivo é construir o nosso veículo em todo o seu esplendor e divindade.

É certo que, no decorrer da evolução, numerosos aspetos endurecidos da personalidade terão de ser desmantelados, em particular os sistemas de defesa que sufocam as mensagens do Eu. Ao nível da consciência inferior, estamos decididos a manter estes sistemas porque nos forneceram alguma forma de proteção, num dado momento da vida, e porque, de acordo com a estrutura da

nossa mente inferior, tudo o que garantiu a nossa sobrevivência no passado deve ser conservado. Uma vez que sobrevivemos, insatisfatoriamente talvez, mas sobrevivemos, graças a estas estruturas – a prova é que ainda estamos (mais ou menos) vivos –, a mente inferior exige que nos agarremos aos velhos padrões, aos antigos hábitos de pensamento, à rotina psicológica, ao que de uma forma ou outra constitua terreno familiar. Quando decidimos alargar o contexto de pensamento, ativamos outro tipo de energia, a da mente superior, ou até a do Eu diretamente. Quando uma parte do ego tem de ser modificada para abrir espaço para o Eu, podemos experienciar uma sensação momentânea de sermos «destruídos», embora apenas na medida em que a consciência se identifica com o ego. Mas, pouco depois, recuperamos uma noção mais ampla e profunda de quem somos. Para usar uma imagem clássica, temos de largar as pedras que temos nas mãos, mesmo que nos sejam confortavelmente familiares, para segurarmos os diamantes que a vida nos traz. Aqui, é ativado o processo que nos liberta da prisão do ego. Os nossos grandes mestres da sabedoria bem nos avisaram, e muitas vezes sem grandes subtilezas. Um deles usa as seguintes palavras como advertência:

Apenas na medida em que o homem estiver disposto a abrir-se repetidamente à aniquilação, o seu núcleo indestrutível poderá emergir das profundezas do seu ser. Reside aqui a dignidade da ousadia... Apenas quando nos aventuramos continuamente em áreas de potencial aniquilação é que a nossa ligação com o Divino, que transcende qualquer forma de destruição, se pode tornar firme e estável. Quanto mais o homem aprender a enfrentar o mundo com todo o coração..., mais isto revelará as profundezas do seu estado de ser e abrirá novas possibilidades de viver e evoluir.

Durkheim

A nossa personalidade vive num grande terror porque sabe que está destinada a ser destruída. E enquanto identificarmos a nossa consciência com a nossa personalidade não seremos capazes de viver de outra forma senão no receio e na ansiedade, seja a nível consciente ou inconsciente.

Quando nos encontramos num estado de ansiedade ou stresse, se ouvirmos a sempre presente vozinha da nossa mente inferior, ouviremos todo o rol dos nossos medos. Se então usarmos uma técnica eficaz para trabalharmos em nós mesmos, será relativamente fácil descobrir até que ponto possuímos uma sensação permanente de insegurança (que regra geral remonta ao nascimento), mesmo se externamente transmitimos a impressão de que o nosso controlo é total e de que tudo está bem. Na verdade, o desejo ou a necessidade de

controlar é uma consequência direta do medo, e é muito cansativo.

Conforme integramos este novo paradigma, o medo da destruição e aniquilação, o medo de um destino injusto e chocante que nos pode atingir aleatoriamente em qualquer instante, sem motivo aparente, e que nos pode ser fatal, desaparece, pelo menos em grande medida, juntamente com o seu resultado direto que assume a forma de stresse inconsciente. Ou, no mínimo, deixamos de alimentar estes medos com os nossos pensamentos conscientes, consoante deixamos de acreditar no absurdo da vida.

Ao escolhermos perceber a vida por meio do paradigma da responsabilidade, entramos em sintonia com uma certeza cada vez mais clara de que o Eu, ou seja, quem somos, é o responsável pela nossa vida. Começamos a sentir-nos de certo modo acalentados e protegidos, à medida que uma sensação de segurança se instala no nosso interior. Isto tem de ser experienciado, visto que desafia qualquer tipo de descrição verbal. Este sentimento não é apenas o resultado de uma mudança na nossa percepção, no nosso contexto de pensamento que poderia ser considerada mais ou menos arbitrária. A razão pela qual uma mera mudança no nosso ponto de vista pode abrir uma janela para uma percepção mais subtil da presença do Eu, proveniente de uma fonte que transcende a nossa mente racional linear, e este contexto de pensamento específico não ser arbitrário, antes parecendo corresponder a uma realidade mais profunda no interior do nosso ser. Se o conceito fosse totalmente arbitrário ou enganador, os efeitos seriam sentidos apenas ao nível mental, muito limitados, e, em última análise, desequilibrados. Parece que quanto mais nos aprofundarmos no princípio da responsabilidade-atração-criação, mais experienciamos a presença verdadeira e clara do Eu, e mais a consciência se identifica naturalmente com o Eu. Ora, o Eu é eterno e indestrutível. Quando a consciência encontra uma nova posição, a experiência da vida também muda. Isto cria gradualmente, com origem em nós mesmos, *uma sensação de segurança e de confiança na vida que não pode ser explicada em termos racionais*. Esta nova sensação é experienciada diretamente e é naturalmente gerada pela mudança de consciência, do nível da personalidade para o nível do Eu.

LIBERTAMO-NOS DOS SENTIMENTOS DE RESSENTIMENTO E AGRESSÃO

O contexto de responsabilidade promove a libertação do rancor, da culpa, do ressentimento, bem como dos sentimentos associados – agressão, ódio e ira.

Tais emoções podem gerar violência, e é uma bênção livrarmo-nos das suas garras. Este contexto faz com que o perdão seja imediato, senão redundante.

Anne tinha passado a infância no campo e era apaixonada pela natureza. Não obstante, por causa do trabalho, vira-se forçada a mudar para a cidade. Para ela, viver num apartamento era bastante desagradável, pelo que procurara uma casinha num bairro tranquilo onde pudesse respirar e encontrar espaços verdes, algo não muito caro e que se coadunasse com o seu orçamento limitado. Descobriu o que pretendia: uma casa rodeada de um jardimzinho agradável e algumas árvores altas; como o preço era acessível, o seu sonho tornava-se realidade. Mudou-se com grande prazer, e tudo era fantástico.

Pouco depois, ela ausentou-se para alguns dias de férias. Quando voltou, esperava-a uma surpresa desagradável. Uma das suas árvores mais bonitas fora cortada pela metade, o que a chocou. Como acontecera aquilo? O melhor era perguntar ao vizinho. Este mostrou-se amável e disse-lhe sem rodeios que era o responsável. Alguns ramos chegavam à janela da sua cozinha, o que incomodava a mulher. Convencido de que Anne também devia achar a árvore demasiado grande, o vizinho, no calor do momento e feliz por ajudar, podara o lado dela também.

Esta experiência foi difícil para Anne, mas ela optou por permanecer centrada. Se sofresse de vitimite, teria um ataque, culpando o vizinho, talvez até o insultasse. Claro que isto não faria com que os ramos voltassem a crescer; por outro lado, criaria uma tensão muito desagradável nas suas interações futuras com o vizinho. Ou podia não se ter atrevido a expressar a ira, caso em que a manteria reprimida, odiando o homem o resto da vida. Sempre que o visse, o seu coração contrair-se-ia e uma pequena dose adicional de adrenalina seria injetada na corrente sanguínea. A longo prazo, poderia prejudicar-lhe a saúde.

Anne estava a par do princípio da responsabilidade. Ciente, lá no fundo, de que fora ela quem atraíra aquela experiência sob a forma de um vizinho demasiado zeloso, deu-se o tempo necessário para considerar cuidadosamente a situação. Assim, expressou a tristeza e desilusão em termos claros, mas não agressivos. Disse ao vizinho o que sentia, porém, sem atribuir culpas, e pediu-lhe que, de futuro, falasse com ela antes de tomar tais iniciativas. Voltou para casa, respirou fundo algumas vezes e aceitou como «perfeita» aquela árvore semidecepada. E ainda perguntou a si mesma: «O que posso aprender com isto?» Tudo o que podia fazer ali, de momento, era um exercício de aceitação e entrega, no qual aparentemente se saiu bastante bem, visto que, meses depois, teve a oportunidade de se mudar para uma casa mais bonita e maior, rodeada de

árvores fabulosas...

A responsabilidade promove a entrega, e isto pode produzir milagres. Nesta situação específica, a reação de Anne – reconhecendo o seu papel de criadora, recusou-se a descer ao nível da culpa e do julgamento, expressou os sentimentos de forma madura e cultivou uma atitude de entrega – permitiu-lhe permanecer calma e serena, para evitar ferir-se com emoções negativas e agir de maneira eficaz.

É óbvio que esta atitude requer alguma maturidade psicológica, um certo nível de evolução. Mas se queremos deixar de sofrer, não temos outra escolha senão crescer.

Façamos agora algumas observações mais gerais. Quando sentimos que um ou vários indivíduos nos prejudicaram (que nos traíram, manipularam, exploraram, etc.), devemos ter presente, para começar, que isto pode ser real ou uma fabricação baseada na nossa percepção limitada e traumatizada dos acontecimentos e dos outros. O antídoto é o mesmo, visto que, como referimos, *a nossa reação emocional é determinada pela forma como percebemos as situações, não pelo que estas realmente são*. Neste caso, se o insulto é «real», vindo de alguém que transgrediu uma lei universal, ou imaginado, resultante da nossa percepção distorcida das coisas, se somos assolados por sentimentos de ódio, ira, ressentimento, ou por uma necessidade de vingança (porque ainda não atingimos um estado de «santidade» no qual conseguimos aceitar de imediato tudo o que acontece), *como é que o contexto de responsabilidade pode promover a nossa libertação de quaisquer emoções negativas que possamos sentir em relação a essas pessoas?* Trata-se de uma pergunta fundamental, pois estas emoções podem destruir-nos.

Ao nível consciente, o processo envolve duas fases que têm de ser combinadas. Não faria sentido praticar uma sem a outra.

1) Reconhecemos que a experiência, seja ela qual for, não foi atraída senão por nós.

Se aceitarmos o conceito de responsabilidade, percebemos que, se alguém nos «fez mal» (seja de forma real ou imaginária, a abordagem funciona em ambos os casos), optamos por pensar que nós, ou uma parte de nós, atraímos esse alguém para o nosso universo, para passarmos por esta experiência específica. Caso contrário, segundo uma perspectiva energética, isto não poderia ter acontecido. Quer se baseie num sistema de pensamento consciente ou inconsciente mais ou menos imperfeito, ou na vontade do Eu em prol de um crescimento evolutivo direto, a atração provém de uma parte de nós.

Recordamos que, se nos recusarmos a admitir isto, atrairemos repetidamente este tipo de situação. Portanto, mais vale reconhecer este facto imediatamente e prosseguir com o processo de aprendizagem necessário para que não tenhamos de passar por isto outra vez. Optamos por deixar de nos ver como vítima de pessoas más, e reconhecemos que somos o criador do que acontece no nosso universo.

Por conseguinte, percebemos que nunca nos fizeram nada a menos que, a um nível consciente, inconsciente ou supraconsciente, tenhamos dado permissão a tal acontecimento.

Nesta primeira fase, podemos dizer:

**Não existem vítimas neste universo;
apenas seres criativos.**

A vítima dentro de nós (temo-la todos, em maior ou menor grau) insurge-se ao ler estas palavras. Acabámos de a privar do papel que desempenhava, o principal, aliás, em muitos casos. Privámo-la da sua razão de ser. O que vai esta vítima fazer agora que não pode sofrer com todas as injustiças do mundo, nem culpar e queixar-se dos outros ou das circunstâncias? Tem de desaparecer? Podemos apresentar uma alternativa mais construtiva para a forma como ela gasta a sua energia. Entretanto, está a ficar tensa, pelo que é melhor avançarmos.

2) Compreendemos, aceitamos e perdoamos.

Relembramos que, na maioria dos casos, somos nós que *julgamos* as ações dos outros como más, com base na perceção distorcida pelos nossos filtros mentais, quando, de facto, as ações deles estão muito bem. Devemos ter cuidado antes de julgarmos, porque o que mais nos incomoda nos outros é muitas vezes o que temos dentro de nós, mas preferimos não ver... Mas supondo que o outro «agiu mal»: então, lembramo-nos de que o indivíduo atuou em conformidade com os seus melhores recursos, com todos os medos e traumas passados, o nível de evolução, as programações de infância, etc. Aí, optamos por ver a pessoa como um ser em evolução que tenta encontrar o caminho em direção à luz, como nós. Concedemos-lhe o direito de cometer erros. O que devemos permitir a nós mesmos.

Além disso, se o indivíduo «agiu mal», no sentido de uma transgressão genuína de alguma lei universal, em devido tempo, o universo dar-lhe-á a oportunidade, por amor, de aprender a respeitar essa lei (não um castigo, mas uma oportunidade de aprendizagem que pode ser fácil ou difícil, consoante o

que for apropriado). Ele corrigirá então o comportamento e aprenderá a agir de acordo com a vontade do seu Eu, como todos os seres humanos estão destinados a fazer mais cedo ou mais tarde ao longo do seu caminho de evolução. O ódio, a maldade ou o desejo de vingança são venenos inúteis que só nos destroem por dentro, prejudicam-nos.

Quer dizer que devemos abster-nos de qualquer recurso à justiça humana, sob o pretexto de que o universo se encarregará da reabilitação de todos? De facto, este recurso é possível e até desejável. Todavia, trata-se de uma questão delicada, visto que, se optarmos por esta via, torna-se fácil cair numa posição de vítima, na qual nos empenhamos em provar que temos razão. O recurso individual ou coletivo à justiça humana pode ser justo, embora, para ficarmos em paz e evitar qualquer possível efeito cármico, devamos garantir que seja efetuado no estado mental apropriado. (Isto será mais elaborado na resposta à terceira pergunta no capítulo doze).

Se o «mal» que sofremos não é mais do que uma interpretação pessoal enganosa do que alguém disse ou fez, e não tem relação com a realidade ou a intenção real do «autor», ou seja, se a «culpa» é uma fabricação nossa, resultante de julgamentos e percepções distorcidas, então, torna-se ainda mais inútil envenenar o nosso sangue com emoções negativas. Neste caso, além de reconhecer o direito de o outro cometer erros e promover o seu processo de aprendizagem, para que possamos perdoar facilmente, será do nosso maior interesse aceitar a nossa ilusão. Caso contrário, vamos continuar a ver o mundo assim, e a vermo-nos como o alvo de insultos imaginários, embora não menos dolorosos. Este sofrimento continuará a gerar emoções negativas que nos hão de destruir psicológica e fisicamente.

Quando aceitamos a noção de que somos nós que atraímos estes acontecimentos para a nossa vida e aprendemos a aceitar os outros com as suas limitações, torna-se mais fácil compreender e perdoar. Já dissemos que não existem vítimas: agora, também podemos dizer que não há perseguidores.

Não existem perseguidores neste universo.

Só seres que perderam temporariamente o contacto com o Eu e desconhecem as leis universais.

A nossa vítima interior está a ficar ainda mais tensa. Acabámos de a privar dos seus motivos legítimos de vingança. Mas não nos preocupemos: podemos transformar esta parte de nós e torná-la amiga. Isto porque ela não é basicamente assim tão má, longe disso. Ela quer fazer-nos felizes, mas fá-lo de

forma errada. Ao abrirmos a nossa mente, damos-lhe a oportunidade de participar no grande jogo da vida connosco, de uma maneira mais alegre e despreocupada.

Muitas pessoas perdoaram os pais. Ao perceber que os tinham escolhido tal como eram, embora ainda não entendessem por completo o motivo, e ao compreender também que os pais eram apenas seres humanos com limites e nível de evolução, com o quinhão de sofrimento e condicionamento, não restava nada para alimentar rancores ou ressentimentos. Foram capazes, até, de sentir compaixão por eles. Este é o poder dos pensamentos sobre as emoções. Esta mudança de consciência, combinada talvez com um processo concebido para libertar bloqueios de energia do passado, pode fazer milagres.

Com efeito, para citar Jonathan Parker, diretor do Gateways Institute: «Não existe nada a perdoar, visto que, ao perdoar, ainda me vejo como juiz.»

Ao dar-me conta de que sou o autor deste cenário, como poderia desejar qualquer mal aos atores que se prontificaram a representar os seus papéis na minha história?

Nada há a perdoar. Existem apenas emoções negativas que têm de ser libertadas e uma perceção mais ampla da vida a ser conquistada.

Para ilustrar isto, oiçamos a história de Jane.

Jane é uma mulher dinâmica e bem equilibrada que tem fascínio pela vida, tanto no mundo exterior como no interior. Para acelerar o crescimento pessoal, optou, entre outras práticas, por encetar um processo de crescimento transpessoal em sessões individuais. Fora-lhe recomendada uma pessoa competente, com quem começou a trabalhar. Tudo correu bem até ao dia em que, durante uma sessão, ela pensou que o terapeuta cometera um erro profissional numa técnica com a qual ela já estava familiarizada. Ela saiu dessa sessão bastante perturbada e incomodada. Havia duas formas de enfrentar a questão: assumir a responsabilidade pela situação que tinha atraído para a sua vida ou sentir-se vitimizada por um terapeuta incompetente. Optou por assumir a responsabilidade, ou seja, ver a situação como um acontecimento que atraíra com o intuito de aprender algo. Então, fez três coisas: em primeiro lugar, comunicou ao terapeuta em termos muito claros a sua perceção da experiência e da forma como ele conduzira a sessão, juntamente com as consequências que isso acarretara para ela. Assim, o terapeuta podia expressar o seu ponto de vista (podia ter bons motivos para agir assim, os quais Jane desconhecia) e, eventualmente, se tivesse havido algum erro ou falta de jeito da sua parte, ele podia aprender alguma coisa e alterar a prática. Depois, enquanto pensava no

incidente, ela questionou-se por que motivo atraíra aquela experiência. A resposta não surgiu de imediato, mas várias semanas depois, quando percebeu que recriara um mecanismo psicológico referente a uma certa forma de se relacionar com os homens, que ela queria ultrapassar. Isto ajudou-a a começar a esclarecer este mecanismo de modo mais consciente. Finalmente, uma vez que sentia que fora ela a gerar a experiência, não atribuiu nenhuma culpa, nem alimentou qualquer ressentimento ou amargura para com o terapeuta. O seu relacionamento com ele manteve-se claro e saudável, pelo que conseguiu escolher livremente se ia ou não continuar a terapia com ele. Nenhuma emoção negativa inútil foi gerada durante este episódio, que assim se tornou uma excelente oportunidade de aprendizagem para ambas as partes envolvidas.

Se Jane estivesse a sofrer de vitimite, o que faria? Em primeiro lugar, não comunicaria com o terapeuta. Seria uma oportunidade demasiado boa para se sentir uma vítima vulnerável de um mundo ofensivo e poderia representar o seu melodrama preferido. Ou, se tivesse verbalizado os sentimentos, seria forma de descarregar a agressividade, com muita culpa e julgamento, e sem disponibilidade para ouvir o outro ponto de vista, desde o princípio convencida de que ela tinha razão e ele estava errado.

Então, teria provavelmente procurado outras pessoas, outro terapeuta, por exemplo, ou alguns amigos, com quem se poderia queixar e sentir-se senhora da razão. Se também estivessem a sofrer de vitimite, os amigos tê-la-iam apoiado na sua perceção sem procurar mais informações, sentindo-se inconscientemente felizes por haver mais uma pessoa a quem culpar e mais provas de que o mundo é injusto e ofensivo.

No fim, ela teria guardado rancor e ficado ressentida com o terapeuta inicial, julgando-o e condenando-o sem esperança de recurso.

Nem ela nem o terapeuta teriam aprendido nada. Ela apenas contribuiria para aumentar a sua bagagem de emoções negativas que provavelmente a oprimiam desde a infância.

Isto mostra-nos como, quando a vitimite ataca, todos saem a perder.

LIBERTAMO-NOS DA CULPA

A culpa é um sentimento muito negativo que envenena a maior parte dos corações e vidas. O ponto de vista da responsabilidade- -atração-criação é uma ferramenta eficaz para nos livrarmos deste sentimento inútil e destrutivo, definitivamente. As pessoas passam anos em terapia a tentar libertar-se, sem chegarem a lugar nenhum. Devidamente integrado o conceito de

responsabilidade, o processo de libertação terapêutica é bastante facilitado; concluído o processo com o recurso a técnicas apropriadas, a libertação torna-se permanente.

A culpa cumpriu sem dúvida um objetivo na evolução humana. Num nível de evolução bastante elementar, é uma forma de lidarmos com a sensação de que existem leis universais que temos de respeitar para estarmos em paz conosco. Temos uma vaga percepção de que existe um confronto interior entre duas vontades opostas: a da personalidade e a do Eu. Mas nunca ninguém nos ensinou como lidar com esta dinâmica segundo outra perspectiva mais esclarecida do que sentirmo-nos culpados ou tornarmo-nos emocionalmente rígidos para não sentirmos nada. Para seres que não estavam muito avançados em termos de consciência, isto poderia ser visto como uma útil ferramenta de controlo de danos. Para muitos de nós, chegou a hora de funcionarmos de forma mais apurada, harmoniosa e eficaz.

Como se desenvolve este sentimento de culpa a um nível psicológico? Na maioria dos casos, as sementes foram lançadas durante a nossa infância (ou talvez em vidas anteriores), quando os nossos pais, cujas intenções não eram necessariamente erradas, nos levaram a acreditar na existência do bem e do mal. A dinâmica psicológica subjacente em todas as suas interações conosco foi a seguinte: se fôssemos «bons» (ou seja, se nos portássemos como eles queriam, ou de acordo com os ditames da sociedade e educação), éramos considerados «normais», e *eles amavam-nos*. Se fôssemos «maus», éramos considerados «desalinhados», e *eles retiravam o seu amor*. Ora, é bem sabido que qualquer criança tem uma necessidade fundamental de amor e aprovação dos pais e que fará qualquer coisa para os ter. Trata-se de um mecanismo básico extremamente poderoso em qualquer criança, e importa referi-lo para melhor entender o processo de culpa.

Com base neste género de interação, chegámos à conclusão de que, se nos portássemos «mal», não éramos como devíamos ser, não éramos «normais»; isto encontrava-se ligado ao tipo de sofrimento inconscientemente associado à privação de amor. Como tal, este mecanismo, envolve uma poderosa reação emocional e, uma vez registado no nível inconsciente, é difícil desalojá-lo, tornando-nos bastante vulneráveis e extremamente suscetíveis à manipulação porque tem a sua origem nas raízes mais profundas do inconsciente. Cabe-nos fazer tudo o que for preciso para nos libertarmos dele, se não quisermos continuar a viver sob a sua influência. Será necessário efetuar um processo de libertação dos bloqueios emocionais semeados na infância. Isto à luz de um

novo contexto de pensamento: o contexto de responsabilidade é a forma mais eficaz de evitarmos cair na culpa e mantermos uma atitude correta perante a vida.

Vamos examinar de que modo a aplicação deste contexto pode facilitar a nossa libertação da culpa. Este sentimento advém da crença de que fizemos algo «mau», prejudicámos alguém ou, de um modo geral, transgredimos uma lei natural do universo. Para fazer frente a estas ações que consideramos «más», o único meio que nos foi dado por via da nossa educação, tendo ela ou não conotações religiosas, foi o sentimento de culpa. E ao sentirmo-nos culpados, ficávamos com a impressão de que nos seria possível reconquistar a aprovação dos nossos pais. Uma vez que este processo sempre foi doloroso, também o podíamos enfrentar ocultando a culpa por trás de um falso cinismo, de um falso distanciamento ou de um coração endurecido.

Na maioria das vezes, sentimo-nos culpados em virtude de um julgamento completamente subjetivo que infligimos a nós mesmos, sem que tenhamos feito alguma coisa que viole qualquer lei universal. Mas, quer estejamos a lidar com a realidade ou uma interpretação mental, o processo de libertação da culpa é idêntico. Suponhamos que transgredimos alguma lei universal, por exemplo, traíndo um amigo (uma transgressão da lei da integridade), e que agora reconhecemos quão «mal» agimos; haverá alguma atitude mais saudável do que sentirmo-nos culpados ou endurecermos o coração? O processo envolve quatro fases e é semelhante ao descrito na secção anterior. Estas fases só fazem sentido quando consideradas *um todo*. Separadamente, não nos dão uma resposta satisfatória.

1) *Reconhecer que a pessoa que consideramos ter «prejudicado» atraiu esta experiência*, que o nosso amigo, neste caso, atraiu a traição na sua vida por motivos só seus. Se nenhuma parte do seu ser tivesse aceitado a experiência de ser traído, ele não me teria atraído para o seu universo e, de uma forma ou de outra, eu não poderia ter cometido o ato em questão. O sistema de energia dele nunca poderia estar ligado ao meu, pelo que me teria sido impossível fazer o que fiz. Haveria vários obstáculos ou condições externas que, embora insignificantes em si mesmas, teriam de um modo ou de outro impedido a minha traição. *Como tal, o meu amigo, ao invés de ser uma vítima das minhas más ações, é totalmente responsável pela criação deste acontecimento.* Recordemos o que dissemos na secção anterior a respeito dos outros, uma afirmação igualmente válida quando aplicada a nós:

**Não existem vítimas neste universo;
apenas seres criativos.**

Tal como chegámos à conclusão de que nunca ninguém nos fez nada senão quando, de alguma maneira, atraímos essa experiência, também podemos afirmar: nunca fizemos nada a ninguém senão quando, a um nível essencialmente inconsciente, essa pessoa permitiu que o acontecimento em questão ocorresse, ou atraiu-nos para o seu universo para que o dito acontecimento se registasse.

2) *Reconhecer os limites da nossa consciência e perdoarmo-nos.* Reconhecemos que o ato que cometemos teve como base os recursos ao nosso dispor naquele momento. Não podíamos agir de outra forma, dados os recursos que tínhamos. A ação baseou-se na nossa consciência, nos traumas inconscientes, nos medos, na dor, nas limitações. Reconhecemos e aceitamos estas limitações, enquanto *nos reconhecemos como um ser em evolução que veio a este mundo para aprender*; e aprendemos com os erros. Se não nos permitirmos errar, nunca aprendemos. Se a nossa personalidade fosse perfeita, não teríamos nada para fazer neste mundo, neste ciclo de evolução, e provavelmente estaríamos noutra lugar. Ao reconhecer isto, *perdoamo-nos*. Recordemos o que dissemos na secção anterior a respeito dos outros, algo que se aplica bem a nós:

Não existem perseguidores neste universo.

**Só seres que perderam temporariamente o contacto com o seu Eu
e desconhecem as leis universais.**

3) *Fazemos as pazes*, dentro do possível, com todos os recursos de que dispomos neste momento. Temos a coragem de agir em conformidade com a nossa nova perceção da verdade, a nova consciência. A culpa é um sentimento paralisante que impede a ação. O princípio da responsabilidade promove a reparação. Se for tarde demais, se a ação estiver demasiado distante no passado ou se não houver nada que possamos fazer para a consertar, passamos diretamente para a quarta fase.

4) *Não repetimos a ofensa* e decidimos viver e agir de acordo com a nossa nova consciência; no exemplo que acabámos de dar, comportar-nos-emos com integridade em qualquer circunstância. Deste modo, transformámos isto numa experiência de aprendizagem genuína. Agora, estamos mais bem equipados para agir segundo a vontade do nosso Eu, e não os nossos medos, bloqueios ou fraquezas. Aprendemos a lição e adquirimos um pouco mais de

domínio sobre a nossa personalidade, aproximando-nos da vontade do nosso Eu. O objetivo foi alcançado.

Se nos concentrarmos apenas nos dois primeiros pontos, podemos dizer: ótimo, perdamos todos os nossos erros, visto que o outro é responsável por atrair tudo o que lhe foi feito, e podemos continuar como éramos, fazendo o que nos apetece de consciência tranquila. Não funciona assim. Se depois desta experiência, e de nos termos perdoado, não optamos *por mudar a forma de pensar e agir*, a lei da retribuição será ativada e teremos de passar por algumas experiências pouco agradáveis para que a aprendizagem aconteça. O único propósito desta lei da retribuição será o de fomentar o desenvolvimento de certos pontos de consciência, por meio das experiências que agora iremos atrair para a nossa vida, que nos inspirarão a alterar a forma de pensar e de agir. Como tal, não nos «safamos» assim tão facilmente. A lei é a lei e, de uma forma ou de outra, temos de aprender a cumpri-la.

A grande vantagem do princípio da responsabilidade é que já não temos de aprender através da lei da retribuição, a qual pode às vezes ser muito dura. Podemos, *consciente e deliberadamente, optar por mudar a forma de pensar e agir agora*. Ele permite que nos tornemos pessoas melhores de forma livre e autónoma.

George, um empresário brilhante, tinha muitos problemas nas suas relações com as mulheres. Sentia-se sempre extremamente constrangido assim que a relação transpunha o estrito nível profissional. Na verdade, vivia com um sentimento de culpa inconsciente há muito tempo. Remontava a um dia em que, ainda adolescente, fora convidado a passar uma noite com alguns amigos. O clima era de festa, mas mais tarde, apesar das boas intenções iniciais, beberam todos um pouco demais. George, que tinha uma grande atração por Carla, uma das convidadas, começou a atirar-se a ela de forma atrevida. Reticente a princípio, Carla cedeu depois de mais algumas bebidas. No dia seguinte, George sentiu-se bastante envergonhado com o que acontecera e tentou entrar em contacto com Carla. Ela também não estava satisfeita com o rumo das coisas na noite anterior e pediu-lhe que a deixasse em paz. George começou a sentir-se culpado. Praticamente abusara de Carla e reconhecia que se excedera demasiado. Não houve outras consequências, mas a culpa instalou-se no ser consciente e inconsciente.

A descoberta do princípio da responsabilidade foi para ele uma verdadeira libertação. Ao iniciar deliberadamente um processo de libertação emocional, integrando as quatro fases conducentes à libertação da culpa, perdoou-se. A

culpa que carregara durante anos não servira para nada a não ser torná-lo infeliz. Ele recuperou uma forte sensação de liberdade interior. Isto permitiu-lhe participar em atividades não profissionais com mais energia e alegria de viver. Sem o peso daquela culpa inútil, George tornou-se um homem encantador, o que alterou por completo a sua relação com as mulheres.

Não é necessário sentirmo-nos culpados para mudarmos o comportamento. Só é preciso conscientização, que é muito mais eficaz e menos dolorosa.

Existe algum objetivo real na culpa? Nenhum, a não ser tornar-nos infelizes e paralisar a nossa capacidade de agir. Sem dúvida que cometemos erros, ocasiões nas quais agimos contra a vontade do Eu, e ainda temos muito a aprender. Mas *não somos culpados de nada*. Somos seres em evolução, em constante aprendizagem. Cabe-nos desenredar esta forma de pensamento culposo e erradicá-la do nosso sistema de energia usando as formas de pensamento que acabámos de referir, as quais são infinitamente mais saudáveis.

Libertamo-nos do ciúme, do arrependimento e da sensação de injustiça

*A medida da tua ignorância é a profundidade
da tua crença na injustiça e na tragédia.*

Richard Bach

Sabemos que as condições prevaletentes na nossa vida e na dos outros, agradáveis ou duras, são exatamente como deveriam ser neste momento. Isto não quer dizer que não as podemos alterar; longe disso, uma vez que esta aceitação nos dará a energia de que precisamos para efetuar tais mudanças. Mas sabemos que tudo o que existe não se deve ao acaso, a um golpe de sorte ou de azar: o que existe neste momento é o que cada um de nós atraiu com o intuito de evoluir. É «perfeito», mesmo que ainda não sejamos capazes de compreender racionalmente de imediato por que teve esta ou aquela situação de acontecer.

Assim, deixa de haver motivo para o ciúme. Podemos desejar ter uma bela mulher, ou um carro de luxo igual ao do vizinho, o qual, aos olhos da nossa consciência limitada, não parece merecer todas estas bênçãos. Todavia, se sabemos que atraímos aquilo de que precisamos para crescer, também sabemos que as circunstâncias do nosso próximo lhe são perfeitamente adequadas, assim como as nossas são como deviam ser, para que cada um de nós tenha a oportunidade de aprender na escola da vida.

Como tal, assim que aceitamos esta percepção de nós como a origem do que nos acontece, em que cada acontecimento tem como desígnio facultar-nos oportunidades ideais de crescimento no processo da nossa evolução, temos noção de que nada é injusto ou desprovido de um propósito, e isto liberta muita tensão dentro de nós. Começamos então a sintonizar-nos com o facto de que o universo é perfeito e aprendemos a ouvir a voz interior e a confiar neste grande processo universal de evolução. Passamos a sentir que o nosso universo não se encontra sujeito ao acaso, nem aos bons nem aos maus caprichos de um punhado de indivíduos, mas sim a certas dinâmicas energéticas que, por mais complexas, não deixam de ser extremamente precisas e justas. Podemos dizer que:

**Neste universo,
não existe uma justiça racional:
o que existe é uma justiça absoluta.**

E podemos dormir profundamente a partir de agora.

Neste estado de espírito, já não podemos alimentar arrependimentos a respeito do passado (se os meus pais tivessem sido mais compreensivos..., se eu tivesse conhecido o Frank antes de ele se casar com a Mary-Jo..., se eu tivesse mais dinheiro...). Sabemos que cada situação é adequada ao nosso crescimento, que cada acontecimento se dá no momento certo, em conformidade com o nosso estado de consciência. Mas também sabemos que *podemos transformar qualquer situação para melhor*, consoante as nossas ações, escolhas, força de vontade e grau de abertura da consciência.

LIBERTAMO-NOS DA AUTOAVALIAÇÃO E DA FALTA DE AUTOESTIMA

O princípio da responsabilidade abre a porta à autoaceitação e ao amor-próprio, e facilita o processo do autoperdão.

Dado que sabemos que estamos a evoluir num processo perfeitamente harmonizado, deixamos de querer ser outra coisa além de quem somos, ou de estar noutra lugar. Aceitamos o estado atual e agimos para o alterar se o acharmos insatisfatório ou inadequado. Aceitamos as limitações do nosso nível atual de consciência e trabalhamos no sentido de ampliar a consciência de modo a vivermos cada vez mais em paz connosco e com o universo. Esta forma de aceitação nada tem que ver com submissão. Pelo contrário, permite-nos ter toda a energia necessária para agir e fazer novas escolhas. Sabemos que

temos o poder de escolher.

Regressando a uma imagem usada antes, na escola primária, é inútil diminuirmo-nos porque ainda não entrámos no liceu. Na primária, o melhor que podemos fazer é aprender o que há a aprender nesta fase do currículo, isto enquanto celebramos este ano letivo. E, quando a ocasião for apropriada, daremos naturalmente por nós no liceu. Por outro lado, se resistirmos ao facto de estarmos na escola primária, julgando-nos e culpando-nos por não andarmos num ano mais adiantado, desperdiçamos a energia nesta resistência, não aprendemos o que consta do currículo, e temos boas hipóteses de acabarmos presos nesse ano durante muito tempo.

A falta de autoestima também pode assumir a forma de orgulho ou vaidade. Pensamos em nós mesmos como sendo mais avançados e mais evoluídos do que a pessoa média. Recusamo-nos a reconhecer simples e naturalmente onde estamos – por exemplo, no nível da escola primária. Tentamos fazer com que todos acreditem que chegámos ao nível do liceu, sentindo-nos superiores aos que ainda se encontram nos anos iniciais. Assim, desperdiçamos tempo precioso, bem como algumas oportunidades genuínas de aprendizagem. Isto só trará um maior período de estagnação... no nível primário. Quando percebemos que todos temos o mesmo potencial, e que cada um de nós progride no caminho à sua maneira e ao próprio ritmo, deixamos de considerar necessário compararmo-nos aos outros ou tentarmos ser outra coisa além do que somos. Podemos então tirar o máximo proveito das oportunidades de crescimento que a vida nos dá.

Este aspeto também pode ser ilustrado comparando-nos a um escultor que está a criar uma estátua. O escultor somos nós, o Eu, e a estátua é a nossa personalidade. Esta última é um trabalho em curso, ainda inacabado; voltámos a esta vida para o aperfeiçoar. Assim, é possível que algumas partes, como uma orelha, estejam em falta ou que metade do rosto não esteja formado. Seria ridículo que o escultor se envergonhasse da estátua, que se irritasse com ela, que a julgasse ou maltratasse, visto que não está acabada. Seria igualmente ridículo tentar escondê-la e desperdiçar a sua energia a fazer os outros acreditarem que, de facto, ela está acabada. Se o que ele deseja é vê-la tornar-se mais bonita, só tem de trabalhar nela o máximo que puder, com todo o amor. Isto é óbvio no caso do escultor e, de um modo geral, este costuma obter um grande prazer na «criação» da estátua.

Encontramo-nos na mesma situação quanto à nossa personalidade. Seria ridículo esperarmos que esta seja um produto perfeito e acabado, uma vez que

vivemos a vida atual com o intuito de a aperfeiçoar. É inútil termos vergonha da nossa personalidade «imperfeita»: ela simplesmente ainda não está «pronta». É também inútil tentarmos fazer com que outros acreditem que ela é perfeita cobrindo-a com um lençol, ou seja, ocultando os erros, as fraquezas, a humanidade, levando os outros a acreditar que somos perfeitos, que tudo está bem, e que todo o nosso ser se encontra num estado de sublime harmonia. Isto não enganará ninguém, nem a nós nem aos outros. Em vez de fingir que somos todos lindos e simpáticos – ao nível da personalidade, isto está longe de ser verdade, o que é normal –, é melhor reconhecer natural e sinceramente o trabalho que falta fazer, porque fomentará o nosso crescimento. Assim, é inútil lamentarmos o destino e sentirmo-nos culpados porque a nossa estátua ainda não está acabada, tal como é inútil fazer comparações com alguns escultores que se encontram numa fase mais avançada porque tiveram uma vantagem, ou gabarmo-nos da vantagem que temos sobre outros que começaram mais tarde do que nós. Olhemos frontalmente para a nossa estátua e deitemos mãos à obra para a tornar ainda mais bonita.

Esta atitude permite-nos aceitar os erros e as deficiências da nossa personalidade e inspira-nos a trabalhar no melhoramento do veículo. Não podemos esquecer que o Eu, ou seja, quem realmente somos, é perfeito e que o trabalho ainda por fazer se aplica apenas ao nosso veículo de manifestação.

Quando simplesmente reconhecemos e aceitamos as imperfeições da personalidade como parte do processo de aprendizagem, torna-se mais fácil aceitarmos-nos como somos, olhar para nós com amor, compaixão e perdão. Quanto maior a aceitação da nossa estátua no seu estado atual, mais a amamos; estando cientes daquilo em que ela se está a transformar, mais agradável e indolor se torna trabalhar nela e mais fácil não nos irritarmos com ela por não estar acabada.

O perdão e a aceitação de nós mesmos são essenciais à saúde espiritual. Não existe nada mais inútil e destrutivo do que açoitarmos-nos (acabamos por partir a estátua...!).

LIBERTAMO-NOS DA SENSAÇÃO DE IMPOTÊNCIA

A liberdade da sensação de impotência é fundamental no conceito de responsabilidade. Sabendo que temos o poder do Eu do nosso lado, deixamos de nos ver como seres fracos e impotentes. Fazemos o que é necessário para descobrir a força enterrada dentro de nós, porque optámos por acreditar que esta existe. De facto, existe, pois manifesta-se sempre que a invocamos.

Enquanto a consciência se identificar com a personalidade, não podemos certamente deixar de nos sentir impotentes; só por si, a personalidade não tem poder real. *Apenas por meio da nossa ligação com o Eu podemos experienciar o nosso poder com algum grau de certeza.*

A liberdade da sensação de impotência conduz automaticamente a um sentimento natural de que somos os criadores da nossa vida e permite-nos ativar, de forma consciente, concreta e eficaz, o poder criativo da mente. Podemos então aprender a criar, a atrair conscientemente o tipo de coisas, pessoas ou acontecimentos que queremos. Passamos de criadores inconscientes a criadores conscientes.

AS EMOÇÕES NEGATIVAS SÃO LIBERTADAS AO SINTONIZARMOS COM A ENERGIA DO EU

Difícilmente é de esperar que todas as emoções negativas que possamos experienciar num determinado momento sejam eliminadas assim que adotamos o contexto de responsabilidade, visto que alguns destes mecanismos se encontram ativos dentro de nós há muito tempo. Estamos cientes de que é importante deixarmos as emoções emergirem na nossa consciência, sem tentarmos suprimi-las. Por outro lado, esta forma de perceber as coisas permitir-nos-á *transformar gradualmente estas emoções à medida que avançamos rumo à serenidade e à sabedoria.* É infinitamente mais fácil recuperar o nosso centro e a nossa paz interior neste contexto. A nossa percepção do universo como sendo «perfeito» permite-nos restabelecer a ligação com a nossa luz interior e recentrarmo-nos mais depressa.

Como referido, o que torna isto possível é o facto de que, ao escolhermos orientar os nossos pensamentos de acordo com o contexto da responsabilidade, estamos a aceder à energia do Eu: identificamo-nos por assim dizer com a energia do Eu. Assim, o que nos vai ajudar a transformar as emoções negativas não é apenas este contexto de pensamento em si, mas *a energia transformadora do Eu que este contexto tornou acessível à nossa consciência.* Portanto, não se trata de um simples processo intelectual.

Para ilustrar este ponto, podemos regressar à analogia da carruagem e dizer que, quando experienciamos emoções negativas no contexto do estado de vítima, é como se o nosso cocheiro tentasse enfrentar o cavalo com a própria força limitada. Por mais que tente chicotear ou dominar o cavalo, ele não o consegue fazer, é arrancado do banco e o cavalo conduz a carruagem ao sabor dos seus caprichos. Toda a nossa equipagem acaba na vala, virada ao contrário.

Por outro lado, se o nosso cocheiro estiver ciente do conceito da responsabilidade, isso ajudá-lo-á bastante no controlo do comportamento errático do cavalo, mesmo se de momento a nossa consciência ainda não conseguir estar constantemente sintonizada com o Eu. Neste contexto, sempre que surge uma emoção negativa, o cocheiro tenta lidar com ela sozinho, *ao mesmo tempo* que recorre ao Amo em busca de ajuda. Pode demorar algum tempo até que esta ligação seja estabelecida. Meditamos, centramonos, dirigimos o olhar para dentro, sem reprimir a emoção (o que pode ser uma grande tentação se o mecanismo estiver ativo há muito tempo, mas podemos procurar um profissional competente que nos ajude a reconhecer, a aceitar e a libertar a carga emocional que gerou a nossa reação). Recorremos ao Eu, à sabedoria, o melhor que pudermos consoante os recursos ao nosso dispor. Não nos identificamos com a emoção. Olhamos para ela segundo o ponto de vista de uma testemunha e invocamos a nossa luz interior. É por este motivo que ainda podemos precisar de algumas horas ou dias para superar uma reação negativa. Mas o sucesso será muito mais rápido e eficaz do que se a nossa mente-cocheiro tentar lidar com a situação estritamente com os próprios recursos.

Por fim, no final deste ciclo da nossa evolução, o cocheiro estará tão recetivo às ordens do Amo que a nossa vida será completamente dirigida pelo Eu, por intermédio da mente. Seremos criadores conscientes e, então, a nossa viagem será sem dúvida maravilhosa...

De uma forma ou de outra, as chamadas emoções «positivas», como paz, harmonia, bem-estar, poder, alegria, manifestar-se-ão naturalmente assim que abrirmos a porta ao Eu. Isto é o que os mestres da sabedoria sempre nos ensinaram e o que milhares de pessoas observaram ao longo dos séculos. *E o contexto de responsabilidade é uma das chaves fundamentais que podem abrir esta porta no nosso sistema de pensamento.*

Para todos os envolvidos numa profissão de auxílio, este contexto pode ser uma grande ajuda enquanto trabalham com os clientes. Estes devem, naturalmente, ser pessoas que já atingiram um certo nível de desenvolvimento mental, capazes de usar a inteligência. Neste caso, o contexto de responsabilidade-atração-criação facilita bastante qualquer trabalho destinado a libertar emoções negativas, independentemente do método utilizado. Promove resultados permanentes e, o mais importante, permite que as pessoas recuperem a autonomia, o poder, bem como uma genuína sensação de confiança em si mesmas e na vida.

Assim, o paradigma da responsabilidade permite-nos desativar com facilidade as emoções negativas mais comuns. O cocheiro começa a aprender a arte de conduzir o cavalo... Neste sentido, trata-se de um excelente antídoto para a violência. Se os nossos filhos pudessem ser criados com este espírito, teríamos uma geração de jovens saudáveis, corajosos, fortes e criativos, sintonizados com o seu poder e capazes de construir um mundo onde o respeito, a aceitação, a partilha, a sabedoria e a compaixão seriam a regra.

CAPÍTULO ONZE

CONSEQUÊNCIAS DO PARADIGMA

(2)

Autorrealização

Depois do não final, vem um sim.
E deste sim dependerá o futuro do mundo.

Wallace Stevens,
citado por Marilyn Ferguson

Uma vez que a aplicação do princípio da responsabilidade-atração-criação conduz à libertação das emoções negativas mais comuns, o que surge naturalmente é a concretização das melhores qualidades do nosso ser. Esta é, de facto, uma manifestação natural do nosso Eu. Vamos examinar alguns aspetos desta realização/concretização, tendo como base observações provenientes da nossa experiência, bem como da de muitas pessoas que optaram por viver segundo este paradigma, tornando-o uma parte do seu processo geral de crescimento pessoal.

PAZ, SERENIDADE, CONFIANÇA E ALEGRIA DE VIVER

A eliminação da ansiedade, do medo e do stresse conduz naturalmente a uma sensação de paz e serenidade resultante de maior confiança na vida, bem como àquela alegria de viver simples e direta que tínhamos quando viemos a este mundo, mas que perdemos. Só que, desta vez, esta confiança baseia-se numa compreensão mais profunda do mecanismo da própria vida, o que nos torna muito menos vulneráveis. Agora, sabemos que, sejam quais forem as dificuldades e provações que possamos encontrar, estas não devem ser encaradas como prova do absurdo, da injustiça ou da crueldade da vida (conforme geralmente registávamos tais experiências na consciência enquanto

crianças), mas apenas como uma fase difícil da viagem e uma oportunidade para um maior progresso espiritual. Sabemos que tudo o que nos acontece é apropriado.

Além disso, esta oportunidade de aprendizagem é-nos sempre oferecida segundo o nosso nível de evolução, ou seja, a nossa capacidade de lidar com a situação. Assim, sejam quais forem as circunstâncias, sabemos que o facto de as termos atraído implica automaticamente que somos capazes de as ultrapassar e *que estamos bem equipados para lidar com a situação*. É claro que nos cabe escolher a resposta. Esta é uma oportunidade de experienciar a vida e desenvolver certas qualidades.

A sensação da presença do Eu dentro de nós promove uma *certeza interior* que nos torna mais calmos e serenos perante os altos e baixos da vida. O universo deixa de ser um lugar hostil, como considerávamos antes com base nas experiências de nascimento ou da primeira infância. Um sentimento genuíno de *confiança na vida* pode agora criar raízes dentro de nós. Sabemos que o Eu está lá, a olhar por nós, a guiar e a proteger as experiências da nossa personalidade com o seu amor e a sua luz. Isto não quer dizer que seremos poupados a algumas situações difíceis, mas o que quer que nos aconteça será sempre adequado ao nosso crescimento.

Quando reconhecemos a presença do Eu, em especial ao vermo-nos como geradores das nossas experiências, o amor, a luz e o poder do Eu tornam-se-nos mais acessíveis. Esta sensação permite-nos saborear os belos momentos da vida mais plenamente, visto que um sentimento de confiança serena permeia a experiência. Durante os tempos difíceis, esta ligação ser-nos-á útil de formas bem específicas. Quando deparamos com uma situação difícil num estado de espírito de vítima, não temos recursos internos aos quais recorrer para nos ajudar a enfrentá-la. Quando funcionamos segundo o ponto de vista da responsabilidade-atração-criação, temos o poder e a luz do Eu para nos inspirar, guiar e permitir que enfrentemos as provações com muito mais sensatez.

Não existem pessoas sem recursos. Apenas existem estados de espírito nos quais nos encontramos sem recursos.

Tony Robbins

Ao reconhecer que somos a fonte das nossas experiências, aproximamo-nos ainda mais do nosso objetivo final – harmonizar a vontade da personalidade com a do Eu. Em termos de consciência, estamos a tornar-nos o nosso Eu. Podemos então tomar posse dos recursos infinitos do nosso ser interior e

experienciar a sua paz, autoconfiança e serenidade.

SABEDORIA, INTUIÇÃO, CRIATIVIDADE

Este estado de paz também promove o desenvolvimento da *sabedoria*. Uma vez dissipado o ruído das emoções negativas, mais fácil se torna ouvir a voz do Eu. A *intuição* pode agora alcançar a consciência por meio de um canal claro e aberto. A nossa vida já não está sujeita aos caprichos de um cavalo rebelde, sendo antes guiada por um cocheiro mais recetivo às sugestões do Amo. A atividade mental torna-se menos desordenada, o que conduz a uma maior agilidade intelectual, a uma maior capacidade de concentração e a um nível de *criatividade* mais elevado. Assim, a nossa existência diária torna-se muito mais harmoniosa, satisfatória e significativa.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS, HARMONIOSOS E GRATIFICANTES

Quando nos livramos da culpa, da censura e do ressentimento, deixamos naturalmente de manipular os outros ao fazê-los sentir-se culpados. Que alívio no contexto das relações conjugais (Eh, pá!, já não podemos culpar o outro, visto que somos responsáveis por o ter atraído para a nossa vida, e vice-versa; que pena...), ou nas relações entre colegas de trabalho, ou entre pais e filhos. *O conceito de responsabilidade conduz a uma grande reabilitação nos nossos relacionamentos.* Este espaço mais sereno promove a aparição da *aceitação e do amor incondicional*.

No que respeita aos relacionamentos conjugais, o princípio da responsabilidade pode fazer milagres ao nível da comunicação e da cura. A partir do momento em que deixamos de culpar o outro por tudo o que há de errado na relação, abrimos caminho para a verdade e o amor. Cientes de que somos criadores, também sabemos *que aquilo que obtemos de uma relação depende do que levamos para ela.*

É sobejamente sabido que a maioria dos relacionamentos conjugais se baseia em projeções inconscientes dos relacionamentos parentais. Ao promover a nossa libertação destas projeções, o contexto da responsabilidade conduz à criação de relacionamentos íntimos mais saudáveis e satisfatórios.

Além disso, um relacionamento conjugal é uma experiência humana fundamental e é especificamente determinado, na maioria dos casos, por experiências de vidas passadas. É frequente os cônjuges partilharem um relacionamento cármico: não atraímos o cônjuge como resultado de alguma

coincidência feliz ou infeliz. Quer estejamos a lidar com projeções parentais inconscientes ou com a continuação de experiências de vidas passadas, existe decerto muito a ser aprendido, desenvolvido, completado e harmonizado com o nosso cônjuge atual.

Se passarmos o tempo a culpar o outro pelo que ele é, à espera de que satisfaça as nossas necessidades apenas para vermos o nível de frustração agravado pela «previsível» incapacidade de ele cumprir as nossas expectativas, esquecemo-nos de olhar para dentro de nós a fim de descobrir o que temos de aprender com esta experiência. Se deixarmos o outro ao mesmo tempo que o culpamos por não ser capaz de satisfazer as expectativas emocionais inconscientes resultantes da nossa infância, atrairemos o mesmo tipo de situação com outro cônjuge... para que possamos aprender a lição. O contexto da responsabilidade permite-nos sair deste círculo vicioso em que continuamos a procurar o príncipe (ou princesa) encantado/a que nos pode fazer felizes para o resto da vida, mas que acaba sempre por ser uma desilusão.

Quando este contexto se torna a base da nossa abordagem à vida conjugal, desenvolvemos a capacidade de comunicar claramente as nossas necessidades e preferências e de assumir a responsabilidade por elas. Deixamos de fazer isto como uma vítima que sente ter direito a tudo desde o princípio e que é *dever* do outro satisfazer-nos. Comunicamos de forma responsável, cientes de que o outro é livre de decidir se quer ou não satisfazer as nossas necessidades, e de que *somos livres de escolher se vamos ou não viver como um casal com essa pessoa*, sejam quais forem as circunstâncias. No entanto, sabemos que, num certo nível, permitimos que estas conjunturas acontecessem. Portanto, cabe-nos *fazer escolhas*, tendo em mente que a nossa vida não é determinada pelo que existe, mas pelo que escolhemos fazer com o que existe.

Por si só, este tópico pode ser objeto de uma exploração aprofundada. Todavia, é-nos fácil imaginar os benefícios específicos que se podem obter com a aplicação deste contexto num relacionamento conjugal: põe fim à culpa, à crítica, às expectativas e exigências não expressas, ao ressentimento, assim como a tudo o que tais atitudes acarretam. Permite livrar-nos das projeções parentais inconscientes, que são a principal causa das disfunções conjugais, e experienciar as relações de forma adulta, *com respeito pelo outro*, visto que assumimos a responsabilidade pela qualidade da relação. Isto num ambiente de paz, harmonia e liberdade. Promove a aparição do amor incondicional, da aceitação e da partilha genuína, e possibilita-nos fazer um exame sensato ao estado de um relacionamento, avaliar se ele é benéfico ou contraproducente e,

se necessário, pôr-lhe fim, em espírito de paz e harmonia. Concede-nos transformar um relacionamento numa incrível oportunidade de crescimento.

É fácil imaginar como o princípio da responsabilidade pode melhorar bastante as relações entre pais e filhos em muitos aspetos. Tal como no caso dos relacionamentos conjugais, este princípio fomenta a aceitação, o respeito mútuo e o amor incondicional.

Segue-se uma descrição da experiência de Doris no seu relacionamento com a filha e o genro:

A minha filha vive com um homem onze anos mais velho e existem alguns conflitos entre eles. Se não estivesse ciente de que a minha filha é livre de criar a sua vida como bem entender, eu lidaria com isto de forma traumática, tanto para mim como para ela. Por outro lado, como sei que ela é a responsável pela criação da sua vida, que nenhuma relação acontece por acaso, e que deve existir algo de específico que ela deve vivenciar nesta relação, pois optou por viver com este homem, posso prestar-lhe um apoio sereno e objetivo sempre que surgem conflitos, sem a ver como vítima. Enquanto não integramos o conceito da responsabilidade, é fácil para nós, mães, vermos os filhos como vítimas. Ao alterar o meu contexto de pensamento em relação a ambos, foi-me possível gerar um relacionamento muito bonito com eles. Temos uma relação baseada num impressionante grau de confiança, respeito e amor. Isto permite-nos apreciar a companhia uns dos outros, mesmo que eu nem sempre concorde com a forma como eles vivem. Sei que a escolha lhes pertence. Posso partilhar livremente as minhas opiniões com eles e apoiá-los na sua evolução. Fico em paz comigo e deixo-os em paz. Acredito que talvez seja eu quem mais beneficia. Isto porque se eu criasse uma situação de conflito entre nós como resultado de ver a minha filha como vítima do homem com quem vive, seria a única a sentir-me mais infeliz. Só tenho uma filha e é muito importante para mim manter um relacionamento verdadeiro e pacífico com ela.

Imaginemos por um instante a atmosfera dominante num ambiente de trabalho onde todos funcionassem segundo o princípio da responsabilidade: ninguém se queixaria nem culparia outras pessoas ou circunstâncias; cada indivíduo assumiria total responsabilidade pela criação da sua satisfação laboral, com respeito pelos outros e também por si mesmo. Imaginemos a diferença que isto faria em termos da qualidade de comunicação entre as pessoas neste ambiente, bem como o prazer que elas teriam em trabalhar juntas. Isto também aumentaria a produtividade, visto que trabalhamos melhor e com mais eficiência num ambiente descontraído, no qual se promove

a boa comunicação e a criatividade. Neste cenário, todos sairiam a ganhar, empregadores e empregados.

Quando plenamente integrado, este contexto é uma verdadeira bênção no que respeita a qualquer nível de relacionamento, porque se trata de um contexto igualmente válido segundo uma perspectiva coletiva ou individual. Podemos imaginar como as relações internacionais seriam transformadas se os nossos líderes comesçassem a integrar este princípio. Mas, para que isto aconteça, as pessoas que votam neles teriam de o integrar também...

RESPEITO PELO PROCESSO EVOLUTIVO DE TODOS

O conceito da responsabilidade tira-nos dos ombros o peso do destino dos outros.

Já vimos que não existem salvadores e que, inversamente, não nos cabe salvar ninguém. Ninguém pode substituir-nos na promoção da nossa evolução, tal como não podemos decidir a evolução de outra pessoa. Na melhor das hipóteses, podemos dar-lhe apoio, *se ela quiser*. Reconhecemos o poder do seu Eu, com uma atitude de respeito e confiança.

Isto é particularmente verdadeiro no que respeita aos nossos filhos. Decerto, como pais, queremos fazer tudo por eles, com os recursos de que dispomos.

É habitual os pais sinceros fazerem as seguintes duas perguntas:

Primeira: somos, ou fomos, bons pais?

Muitas pessoas envolvidas num processo de desenvolvimento consciente percebem, anos depois, que criaram os filhos segundo princípios que agora consideram inapropriados ou até destrutivos. Por conseguinte, para libertarmos a consciência de um fardo desnecessário, recordemos que os filhos nos escolheram como somos, com qualidades e fraquezas (o que foi referido a respeito da culpa aplica-se a este caso). Não podemos fazer nada fora do âmbito permitido pelo nosso nível de evolução, seja agora ou no passado. *Os filhos escolheram-nos em conformidade*. Ao nível do seu Eu, eles conheciam as limitações da nossa personalidade no momento em que a escolha foi feita. Somos, ou fomos, pais perfeitos, *perfeitos no sentido de que somos aqueles que eles escolheram para evoluir e crescer nesta vida*. É óbvio que continuaremos a fazer o melhor que pudermos com os recursos materiais e psicológicos de que dispomos. Mas, feito isto, é inútil culparmo-nos pelo que não somos ou não fomos capazes de fazer.

Surge, então, a segunda pergunta: o que podemos fazer para evitar o sofrimento dos filhos?

Podemos fazer muito e pouco. Cada um dos nossos filhos tem um Eu, o qual determinou as condições iniciais da sua vida, e serão eles quem decidirão por si, passo a passo, o que fazer com as circunstâncias que escolheram. As escolhas subsequentes dependerão do seu nível de evolução e do que decidiram experienciar nesta vida. Neste sentido, não há muito que alterar.

Podemos fazer muito, por outro lado, no sentido de que, se dermos um exemplo de qualidades como o amor, a sabedoria ou qualquer outra virtude, isso talvez tenha um impacto muito positivo nos nossos filhos, desde que eles estejam dispostos a absorvê-lo, o que dependerá da sua bagagem evolutiva e das razões pelas quais nos escolheram. Podemos oferecer o melhor de nós, mas *depende deles beneficiar ou não com isso*. São livres de escolher a própria vida, e esta liberdade começou com a escolha que fizeram em relação aos pais.

Quando dizemos que os filhos escolhem os pais, o inverso também é verdadeiro. Os pais atraem os filhos. Esta atração, esta escolha, tem de ser mútua. Atraímos os filhos porque temos coisas específicas a vivenciar e desenvolver por meio do contacto com eles. O facto de eles estarem connosco não é fruto do acaso. É frequente as crianças pequenas ainda se lembrarem de vidas passadas. Por vezes, podem dizer-nos inocentemente que já viveram connosco ou que tiveram algum género de relacionamento connosco (não necessariamente de pai-filho).

Os vossos filhos não são vossos filhos.

São os filhos e as filhas do que a Vida deseja de si mesma.

Vêm através de vós, mas não de vós.

E embora estejam convosco, não vos pertencem.

Podeis dar-lhes o vosso amor, mas não os vossos pensamentos,

Pois eles têm os seus.

Podeis abrigar os seus corpos, mas não as suas almas.

Pois as suas almas vivem na casa do amanhã, que

nem em sonhos podereis visitar.

Kahlil Gibran. *O Profeta*

SEGUIR O FLUXO DA VIDA

Quando funcionamos segundo este novo paradigma, descobrimos que podemos deixar de resistir à vida, o que nos oferece inúmeros benefícios.

Nada neste mundo é mais flexível e menos resistente do que a água, mas nada se lhe compara quando se trata de desgastar aquilo que é duro e forte.

Lao Tsu

Quando o contexto da responsabilidade constitui a base da forma como funcionamos, sabemos como seguir o fluxo da vida. Isto desenvolve uma grande força interior, serenidade e liberdade, e somos capazes de agir com mais eficiência.

Rob começara a usar o conceito de responsabilidade na vida diária, e os resultados eram tão claros e benéficos que, para ele, esta forma de pensar substituíra a da impotente vítima das circunstâncias que ele em tempos fora. Tudo corria bem até ao momento em que acordou sobressaltado a meio da noite: tinha a casa a arder. Não conseguiu salvar nada além de si próprio. Como tal, correu para fora de casa com a mulher. Apenas podia chamar os bombeiros com o telefone de um vizinho e depois esperar e ficar a ver. Obviamente, esta não foi a mais agradável das experiências, mas Rob decidiu não a transformar num melodrama, visto que o que era, era, gostasse ou não, e se começasse a gritar e a insultar o universo ou quem quer que fosse, não iria de forma alguma alterar o rumo do que estava a acontecer.

Ele fizera o que tinha de ser feito, ou seja, chamara os bombeiros. Pouco mais podia fazer naquele momento. Uma vez controlado o incêndio, Rob percorreu o que restava da sua casa, dizendo a si mesmo: «Isto é perfeito, perfeito.» Os vizinhos que o ouviram pensaram que o pobre Rob estava em choque e a começar a perder o juízo... Na realidade, ele não estava a perder o juízo de todo. Optara por encarar a situação como perfeita, pois tinha surgido no seu universo. Claro que aquilo não era o melhor que podia esperar, mas lembrou-se de que «a nossa vida não é determinada pelo que quer que nos aconteça, mas pelo que escolhemos fazer com o que quer que aconteça». Ele também se lembrou de que nada acontece por acaso, especialmente em acontecimentos importantes como aquele, e que, se ele estivesse recetivo ao que aquilo lhe podia ter reservado, talvez no fim saísse a ganhar. As vantagens deste estado de espírito? Rob foi capaz de manter a calma, o equilíbrio, a capacidade de agir com eficácia e até a alegria ao passar por esta experiência. Descobriu que era inútil ter um ataque cardíaco.

Por outras palavras, optou por não resistir à situação, mas sim seguir o fluxo dos acontecimentos de uma maneira mais criativa, eficaz e consciente.

Ora, este estado de calma e serenidade tem um efeito vibracional tão positivo no corpo e na consciência que tendemos a atrair circunstâncias positivas. Esta lei do universo ainda não foi testada pela ciência, mas foi-o inúmeras vezes no laboratório da experiência, e será explicada assim que conseguirmos efetuar estudos mais aprofundados sobre a estrutura de um ser humano e a forma como

as várias partes trabalham em conjunto. Segundo este princípio, Rob «atraiu» um vizinho que por acaso estava prestes a ausentar-se durante alguns meses e lhe ofereceu a sua casa enquanto a de Rob era reconstruída. O vizinho ficou feliz por encontrar alguém de confiança que pudesse olhar pela sua casa, e Rob sentiu-se feliz com a situação. Ainda mais porque havia algo de especial na casa do vizinho: uma maravilhosa piscina interior. Ora, Rob sempre sonhara ter uma piscina coberta: agora, podia desfrutar aquela piscina durante o tempo que passasse na casa do vizinho. Foi um acaso? Talvez, poderão dizer alguns; todavia, quando começamos a compreender as leis energéticas do universo, sabemos que, sejam quais forem as circunstâncias, elas não acontecem por acaso e tudo é criado conforme o estado vibracional geral. Embora possam não estar conscientes destas leis energéticas, cada vez mais pessoas conhecem-nas intuitivamente e são capazes de lhes dar bom uso.

Se o estado de espírito de Rob fosse de vítima, ter-se-ia provavelmente entregado à doença e ao desespero. Esta atitude teria sido improdutiva no que respeita à reconstrução da sua casa e privá-lo-ia de muitas ideias criativas para lidar com a situação de forma eficaz.

O ponto de vista da vítima promove uma resistência constante à vida. Ora, a resistência, direta ou indireta, sob a forma de frustração ou de qualquer outro tipo de emoção negativa, resulta num nível vibracional muito baixo. Quando resistimos à vida, em primeiro lugar, dependemos toneladas de energia e ficamos com muito menos para usar em ações positivas que poderiam alterar o que não nos convém; em segundo lugar, atraímos todo o tipo de problemas e desilusões que só pioram as coisas. De um modo geral, identificamo-nos tanto com a nossa experiência emocional que conseguimos valorizar o processo que nos é oferecido e achamos a vida muito difícil. Na verdade, isto é gerado pelo estado vibracional.

Podemos retificar o curso dos acontecimentos alterando o estado vibracional, ou seja, o estado de consciência, através de uma mudança no contexto de pensamento. É uma verdadeira arte, mas podemos aprender a dominá-la com a prática.

Assim que deixamos de resistir à vida que vivemos e saudamos cada dia com um espírito de aceitação em relação a tudo o que existe, criamos um estado de harmonia interior e exterior. Este estado positivo é muito poderoso em termos vibracionais e, como resultado, tende a atrair mais harmonia. Além disso, temos toda a energia necessária para mudar o que quer que exista, se não nos convier.

Como tal, a aceitação torna-se a forma mais rápida e mais prática de nos libertarmos de uma situação difícil, enquanto a revolta agrava inexoravelmente qualquer apuro em que possamos estar.

Pierro Ferrucci – *Psychosynthesis*

Aceitar a realidade como ela nos surge nada tem que ver com submissão. *Viver a vida sem resistência não significa ser complacente.* Na verdade, equivale a uma resistência não expressa. Quando nos submetemos ao que existe, trata-se de uma forma de resistência sem palavras, na qual acumulamos frustração e ressentimento até ao momento em que já não aguentamos. É o que a vítima faz para se vitimizar ainda mais. A submissão impede a ação. Aceitar significa apenas reconhecermos os factos como são, saborear com alegria os benefícios se forem favoráveis ou, se não forem, agir com inteligência e consciência para os alterar, enquanto reafirmamos constantemente a nossa capacidade de enfrentar a situação. *A aceitação dá-nos o poder de agir.*

Assim, existe um princípio psicológico segundo o qual *tudo aquilo a que resistimos persiste.* A melhor maneira de mudar as coisas é deixar de resistir: este estado de entrega torna possível a ação correta.

É sexta-feira à noite, 24 de dezembro. John e a família foram convidados para passar a noite de Natal com alguns amigos que vivem a duas horas de carro. Embora o tempo não pareça bom (aproxima-se um nevão), estão muito animados enquanto se preparam para partir, visto que a noite promete ser maravilhosa. Um atraso de última hora impede-os de sair antes das nove, mas, se fizerem uma boa média, é provável que cheguem a casa dos amigos antes da meia-noite. No caminho, o tempo agrava-se progressivamente e desata a nevar com intensidade. Todos anseiam pela festa. Torna-se difícil conduzir, mas é preciso continuar a boa velocidade para compensar o atraso. A certa altura, John sente que há algo de errado com o carro. Percebe que um dos pneus deve estar furado. Estaciona na berma da autoestrada e temos agora dois cenários possíveis.

– John resiste à situação e acontece o seguinte:

A princípio, ele não diz nada, enquanto o seu sangue começa a ferver. A mulher encarregara-se de trocar o pneu nessa manhã. Ele interroga-a de forma agressiva e ela responde no mesmo tom. Os filhos no banco de trás começam a discutir sobre quem será o primeiro a dar o presente à avó, e irrompe uma discussão. John fica furioso e manda-os parar, senão ficam sem bolo. Ele está zangado com o tempo, culpa os amigos por terem decidido dar a festa tão em cima da hora, jura que vai processar o mecânico e, neste maravilhoso estado de

espírito, sai em pleno nevão para trocar o pneu. Frustrado, deixa cair as chaves ao abrir a bagageira. Como já havia um bom metro de neve na vala da berma, as chaves desaparecem sabe Deus onde. Temos então John de gatas na neve, em plena noite, à procura das chaves, que parecem ter-se evaporado. A sua raiva aumenta a cada minuto. Finalmente, depois de vinte minutos de busca frenética, encontra as chaves e, com dificuldade, troca o pneu. John está gelado e molhado na sua bela roupa de festa, os filhos comeram o bolo destinado aos anfitriões e a mãe deles decidiu recomeçar a fumar. Quando chegam a casa dos amigos, a festa há muito que atingiu o auge e já não sobra nenhum tronco de Natal de chocolate. A noite termina no mesmo estilo, que se prolonga pelo dia e pelas semanas seguintes, se nada for feito para alterar a situação.

– Outro cenário possível: John acaba de perceber que um dos pneus está furado e opta por não resistir à situação. É óbvio que não está contente e pode dar largas à frustração com um ou dois palavrões. Passado o momento, ele respira fundo algumas vezes e dá algum tempo a si mesmo para recuperar a calma e se recompor. Embora a situação esteja longe de ideal, ele sabe que o que é, é, e opta por lidar com a situação com a maior calma possível. Sabe o que esperar e, quer resista quer não, o pneu tem de ser trocado. Sai calmamente do carro, tendo aceitado o que a vida lhe pôs no prato nessa noite. Mas... Quando estamos em paz com o universo, o universo está em paz connosco. Assim que John sai do carro, passa um reboque, para, e o homem pergunta-lhe se precisa de ajuda... Em poucos minutos, o pneu foi trocado e todos estão de novo contentes a caminho da festa. Quando chegam a casa dos amigos, o tronco de Natal está intacto e todos estão felizes. Ufa!

Um acaso? Nem por isso. Este episódio é um misto de histórias da vida real que ouvi, ano após ano, da boca de todo o tipo de pessoas. Com efeito, acontece com demasiada frequência, seguindo um ou outro destes dois cenários, para que se trate simplesmente de uma questão de acaso. Parece que existe uma lei vibracional que entra em jogo num dado momento da vida, e que criamos as nossas circunstâncias.

A responsabilidade também nos permite desenvolver a sabedoria para aceitar aquilo que não podemos mudar. Por exemplo, quando alguém que nos é próximo deixa este mundo físico, ser-nos-á infinitamente mais fácil acatar este facto se o encararmos segundo o contexto da responsabilidade.

Ao promover uma atitude de entrega e *aceitação* genuína em relação à vida, o conceito de responsabilidade ressuscita o nosso poder e a nossa energia. Esta atitude de aceitação saudável e dinâmica, este estado de entrega, aumenta o

nosso nível vibracional e atrai benefícios adicionais e imprevistos. Quando amamos a vida, a vida retribui na mesma moeda.

NÃO DRAMATIZAR; APRECIAR O AQUI E AGORA; SENTIDO DE HUMOR

O conceito de responsabilidade elimina o melodrama de muitas situações da vida quotidiana.

Desde que descobriu o princípio da responsabilidade, Alanna escolheu viver com esta nova perspectiva. Durante um check-up médico, foi informada de que precisava de uma grande cirurgia em virtude da presença de um fibroma uterino. Alanna nunca estivera doente. Se esta situação tivesse ocorrido cinco ou seis anos antes, ter-se-ia sentido vítima de um destino injusto. Teria reagido muito mal, desenvolvido uma forte agressividade e transformado a experiência num melodrama terrível. Por outras palavras, teria oferecido uma grande resistência ao que lhe estava a acontecer e teria dramatizado a situação ao máximo. Nesta ocasião, tendo considerado alguns métodos de tratamento alternativos e percebido que o seu caso estava demasiado avançado e que era necessário uma operação, ela decidiu aceitar o que se lhe deparava. Disse a si mesma que, dentro do possível, tentaria viver aquela experiência num estado de paz, aceitação e simplicidade. Segundo o seu testemunho, a operação em si e os dois meses subsequentes de convalescença revelaram-se uma experiência extremamente rica. Começou por aproveitar para melhorar a qualidade da alimentação. Além disso, pela primeira vez na vida, teve de deixar que outros cuidassem dela, e também aceitou que tinha de cuidar de si mesma. Optou por viver a convalescença num estado mental positivo e a sua recuperação foi notavelmente rápida e total. Mudou-se para uma casinha nas montanhas e aqueles dois meses deixaram-na com uma abundância de excelentes recordações. A partir de então, entendeu que podia continuar a cuidar de si mesma, e aceitar a ideia de outra pessoa cuidar dela. Aprendeu a entregar-se e a ser recetiva, o que lhe abriu a porta a relacionamentos muito mais gratificantes. Usando as palavras dela, tratou-se de «uma bela experiência». Alanna simplesmente optou por não resistir, não dramatizar e, como diria Richard Bach, tentar encontrar a «dádiva» existente naquelas circunstâncias que a vida lhe trouxera.

Quando vemos a vida pelo paradigma da responsabilidade-atração-criação, sabemos que estamos num caminho que nos conduz à luz e que o nosso Eu está presente para cuidar de nós e para nos guiar. Sabemos que os grandes dramas da vida muitas vezes se tornam menos importantes quando observados

segundo uma perspectiva mais ampla e que, graças a tudo isto, está a ocorrer uma maravilhosa viagem rumo ao poder, ao amor e à liberdade. Não temos de controlar constantemente a vida, algo que pode ser cansativo. Se enfrentarmos a vida com uma atitude confiante, podemos suavizar o melodrama perante as circunstâncias difíceis e celebrar os bons momentos em total liberdade, sem aqueles medos subliminares que normalmente turvam até os momentos mais alegres.

Através da capacidade de desdramatização, podemos apreciar mais facilmente o que já temos e participar no jogo da vida com mais liberdade e alegria. O contexto de responsabilidade promove o nosso *apreço pelo aqui e agora*.

Neste estado de espírito pacífico e confiante, desenvolvemos um novo *sentido de humor* que alimenta a alegria e o prazer na nossa vida e na vida dos outros.

GRATIDÃO

O conceito de responsabilidade permite-nos viver com uma sensação de gratidão quase permanente. Esta sensação de gratidão para connosco, para com os outros e para com o universo brota diretamente do Eu e enche-nos o coração com doçura e ternura.

Existe uma lei que aparentemente funciona de tal maneira que, quanto mais gratos somos, mais generosa a vida se torna para connosco. Originária do coração, a gratidão cria um estado vibracional muito elevado que atrai automaticamente coisas de qualidade também ela elevada.

Uma vítima é incapaz de uma verdadeira gratidão porque, no fundo, ao nível do inconsciente, nunca terá o suficiente, sempre deu demasiado e tudo lhe é devido antecipadamente. Ela apenas toma nota do que os outros lhe «tiraram». O contexto de responsabilidade, por outro lado, permite-nos valorizar plenamente tudo o que recebemos da vida, bem como dos outros, e traz alegria ao nosso coração.

Uma interpretação errónea deste contexto pode, em alguns casos, conduzir-nos à crença de que não devemos gratidão a ninguém, já que, em última análise, somos responsáveis por atrair qualquer boa sorte que venha ao nosso encontro. Isto não é de todo assim. É verdade que se alguém nos oferece um presente ou obtemos algum benefício da sua presença, somos responsáveis, num certo nível, por atrair esta pessoa para a nossa vida. Podemos, como tal, ser gratos a nós mesmos. Isto não altera o facto de estarmos a lidar com uma pessoa real, esta em particular e nenhuma outra, que nos deu este presente,

que nos trouxe algum benefício, e a quem podemos ser gratos. Trata-se de uma ótima oportunidade para abriremos o coração e elevarmos o nosso nível vibracional.

FRATERNIDADE, COMPREENSÃO, COMPAIXÃO, NOÇÃO DE UNIDADE

Como vimos no capítulo nove, o contexto de responsabilidade é tudo menos uma receita para a indiferença, promovendo antes uma noção de proximidade com os outros que seguem o mesmo caminho rumo a uma expressão total da sua luz interior. Reconhecemos que cada um de nós é um ser em evolução, com trabalhos de casa a fazer e lições a aprender. Alguns escolhem lições mais difíceis, trabalhos de casa mais desafiadores, em certos pontos da evolução. Quando entendemos isto, não sentimos qualquer propensão para os julgar.

A nossa capacidade de *compaixão* aumenta porque sabemos que todos temos o mesmo objetivo e que cada um de nós cria o seu mapa, com picos e vales de alegria e tristeza, de forma apropriada ao processo de aprendizagem individual que tem de ocorrer. Percebendo isto, temos uma noção mais profunda da humanidade que habita em nós e em quem nos rodeia. Desenvolvemos uma noção de unidade, de *fraternidade*, com todos os seres humanos. Percecionamo-nos, a nós e aos que nos rodeiam, como seres em evolução rumo a uma expressão sempre mais completa da perfeição, do Eu. Estamos prontos para assumir a responsabilidade pela nossa evolução e apoiar os outros na sua, cientes do quanto a estrada pode ser difícil. Desenvolvemos assim a capacidade de compreensão e de amor incondicional.

CONTRIBUIÇÃO E SERVIÇO COM UMA SENSAÇÃO DE ALEGRIA E DESAPEGO

A melhor maneira de nos limitarmos à mediocridade é fazermos apenas o trabalho pelo qual somos pagos.

Og Mandino – *Le Plus Grand Miracle du Monde*

A inclinação para contribuir e servir brota naturalmente do Eu. Não é algo que tenha de ser forçado ou controlado. Ao restabelecer a ligação com o Eu e o nosso poder, o contexto da responsabilidade estimula-nos a criar não só para o nosso bem-estar, mas também para o bem-estar de todos os que nos rodeiam, assim como do planeta em geral. Quando o serviço vem do Eu, não é feito com expectativa de recompensa. A única recompensa que importa é a oportunidade do Eu se manifestar.

Este *estado de espírito propenso a servir e contribuir* pode transformar por completo o trabalho diário. Se, no contexto do nosso trabalho, sentimos que contribuímos e trazemos ao mundo algo de valor, o trabalho muda – de ocupação aborrecida e ingrata para uma experiência rica e gratificante.

Ao contrário da vítima que serve enquanto se esgota (a síndrome do mártir), ou enquanto alimenta a ira (a síndrome do salvador), quando funcionamos num estado mental orientado para a responsabilidade, somos capazes de realizar um serviço que verdadeiramente brota do Eu. Executamos então o trabalho com prazer, como uma expressão natural da nossa riqueza interior. O cansaço é pouco ou nenhum. Nada esperamos em troca, mas como o nosso estado vibracional é extremamente elevado, obtemos o bônus duplo de ficarmos repletos de energia, em primeiro lugar, ao mesmo tempo que atraímos uma variedade de recompensas, embora não tenhamos pedido nenhuma... Podemos assim criar uma vida plena de dádivas: tudo isto por meio de um alegre serviço e desapego.

Estava a dormir e sonhei que a vida era uma alegria.

Acordei e vi que a vida significa serviço.

Servi e vi que o serviço era uma alegria.

R. Tagore

UMA ATITUDE CONSTRUTIVA EM RELAÇÃO AO FRACASSO

É uma das chaves do sucesso. Em vez de nos culparmos ou ao mundo inteiro sempre que nos deparamos com alguma forma de fracasso, tentamos aprender algo com este resultado inesperado que não corresponde às nossas expectativas, cientes de que tudo o que acontece é apropriado e existe para nos ajudar a crescer. Deixamos de resistir aos alegados «fracassos» e aprendemos rapidamente ao adquirir experiência com estas ocorrências. Este é o caminho mais seguro para o sucesso.

No contexto da administração empresarial, por exemplo, o conceito de responsabilidade maximiza as probabilidades de sucesso. O risco de falência é maior no caso das pessoas que sofrem de vitimite. Estas últimas certificam-se sempre, ainda que inconscientemente, de que as coisas de algum modo não de correr mal, para assim confirmarem o seu cenário básico. Encontram excelentes motivos que demonstram que a culpa é dos outros, do Governo, dos funcionários, das condições económicas, etc. Quando trabalhamos com base no princípio da responsabilidade, acumulamos as probabilidades de sucesso no nosso lado, e muitas vezes somos bem-sucedidos por meio de uma sucessão de

(aparentes) «golpes de sorte». O universo parece apoiar-nos, quase milagrosamente, em todas as iniciativas.

AUTOSSUFICIÊNCIA

Neste contexto, assumimos a responsabilidade pela nossa verdade, pela nossa percepção da realidade que, como sabemos, é limitada. Ao aceitar viver com base na nossa verdade, e não na de outra pessoa, submetemo-la ao teste da experiência. Isto permite-nos confrontar a verdade com a realidade e, assim, alargá-la através da experiência. O processo de crescimento pode acontecer naturalmente graças a esta autonomia no nosso pensamento.

Além disso, sabemos que somos nós, e mais ninguém, os responsáveis pelo nosso destino. E que ninguém pode evoluir no nosso lugar, nem pode «salvar-nos». Como um professor de piano, por melhor que seja, nunca será capaz de tocar com os nossos dedos, sabemos que é apenas por meio da prática que aprendemos a aperfeiçoar a capacidade de tocar a nossa melodia na vida. Deixamos de esperar ou exigir que os outros assumam a responsabilidade pela nossa felicidade e estamos sempre um passo à frente das nossas necessidades. Sabemos que somos criadores e que *o que obtemos da vida, ou de um relacionamento, depende daquilo com que contribuímos*. Paramos de procurar salvadores que criem a nossa felicidade, em todas as áreas da vida: relacionamentos especiais, trabalho, crescimento espiritual, etc.

Acreditar ou não é uma escolha só nossa. Se decidirmos ser inspirados por outra pessoa, cabe-nos assumir a responsabilidade por essa escolha e por quaisquer consequências que possa acarretar. Com o conceito de responsabilidade, desenvolvemos o hábito de confiar na nossa sabedoria e no nosso discernimento para orientar a vida. Sabemos que «a nossa vida não é determinada pelo que acontece, mas pelo que escolhemos fazer com o que acontece» e que somos responsáveis pelas nossas escolhas.

É claro que podemos procurar pessoas que nos consigam fornecer instrução e orientação, as quais, neste dado momento, estão mais avançadas ou são mais qualificadas do que nós em certas áreas do conhecimento. Seria ridículo tentar reinventar a roda ou a matemática por uma questão de autonomia. Os nossos instrutores têm um papel essencial na aceleração do nosso processo de crescimento. Mas temos de examinar os ensinamentos que recebemos à luz do nosso discernimento e experiência. Se estes ensinamentos encontram eco nalguma verdade interior, podemos torná-los nossos e pô-los em prática; caso contrário, devemos simplesmente colocá-los de parte. Somos responsáveis

pelo que escolhemos fazer com estes ensinamentos ou instruções. A responsabilidade e a autonomia andam de mãos dadas.

HUMILDADE, CAPACIDADE DE APRENDER ACRESCIDA

Com esta atitude de liberdade interior e autossuficiência genuína, seremos capazes de aprender. Não temos nada a provar e estamos abertos a novas experiências e descobertas.

Segundo o ponto de vista de uma vítima, qualquer indivíduo com um nível de conhecimento diferente do nosso é inconsciente e instantaneamente identificado com alguma figura de poder parental. Quando isto acontece, ao invés de estarmos abertos ao processo de aprendizagem, resistimos, a fim de nos permitirmos uma ilusão de autonomia. Representa uma armadilha na qual podemos cair nas fases iniciais do trabalho de autodesenvolvimento. Temos a vaga consciência de um desejo profundo de autonomia genuína, mas este desejo saudável depressa é apropriado e distorcido pelas programações de infância. Então, traduz-se simplesmente numa profunda resistência a tudo o que possa estar associado a uma imagem de poder. Importa tomar consciência deste mecanismo para recuperarmos o tipo de autonomia que conduz à liberdade, em vez de ficarmos presos nas correntes de algum mecanismo da personalidade. O contexto de responsabilidade é uma ferramenta eficaz no esclarecimento desta questão.

A arrogância é o subproduto habitual da pseudoautonomia da vítima enquanto reação contra a autoridade. A autossuficiência genuína, proveniente do ser interior, permite-nos manifestar uma das melhores qualidades do Eu, ou seja, a *humildade*. Este estado de humildade genuína é um terreno fértil onde as flores mais requintadas do coração e do espírito podem desabrochar.

UM VEÍCULO DE MANIFESTAÇÃO PODEROSO, SAUDÁVEL E HARMONIOSO

O conceito de responsabilidade permite-nos restabelecer uma ligação com a nossa potência interior e o nosso poder de manifestação. Isto não vai contra a qualidade da humildade que acabámos de referir, longe disso. Acostumados a funcionar num mundo de vítimas, temos tendência para associar o poder à violência e à agressividade. O poder que brota do Eu, que não é restringido pelas programações da mente inferior, é caracterizado pela sanidade mental e pela harmonia, e o seu objetivo é trabalhar para o bem de toda a criação. É um dos resultados diretos mais significativos da autonomia genuína e, como tal,

uma grande bênção para cada ser humano.

Deixamos de acreditar que somos impotentes perante qualquer circunstância, apesar do que podemos ser levados a acreditar por certos poderes instituídos. Dizem-nos (de forma mais ou menos velada): «Não agites o barco, não sabes nada. Nós, por outro lado, sabemos o que estamos a fazer; tu és fraco, vulnerável e ignorante. Deixa-nos proteger-te, deixa-nos assumir o controlo da tua vida e decidir por ti.» Isto leva-nos logo de volta ao que ouvíamos durante a infância, e é por isso que esta abordagem funciona. Muitas pessoas são facilmente influenciadas por este tipo de mensagem, que apenas reforça o estado de vítima: se outros comandam a nossa vida, temos excelentes oportunidades para nos queixarmos quando as coisas não acontecem como gostaríamos; assim, encontramos uma justificação fácil para todos os sentimentos negativos.

Quando assumimos a responsabilidade, dá-se uma grande transformação em relação a tudo isto. Deixamos de manipular e de ser manipulados. Procuramos a verdade dentro de nós porque escolhemos reconhecer, declarar e manifestar o nosso poder. Aprendemos a não ter medo do poder dos outros, nem do nosso, já agora. Livres dos traumas da infância relacionados com a autoridade, respeitamos o poder alheio e, ao mesmo tempo, manifestamos o nosso, num ambiente de intercâmbio genuíno e de respeito pelas diferenças. Tornamo-nos capazes de *dar e receber poder* e criamos uma situação na qual todos saem a ganhar, nós incluídos.

Este reconhecimento do nosso poder abre a porta à manifestação do mesmo e conseguimos então traduzi-lo em ação. Reconhecer o nosso poder é recuperá-lo.

A crescente consciência de que somos criadores, e de que temos dentro de nós todo o poder de que precisamos para gerar uma vida mais satisfatória, conduz-nos ao ponto no qual estamos prontos para *agir* de modo a construir essa vida e a jogar para ganhar no jogo da vida, em vez de tentarmos transformar os outros em perdedores, como as vítimas muitas vezes fazem. Uma vítima joga sempre um jogo que não pode ganhar. Quando encontramos a ligação com o nosso poder, tornamo-nos vencedores.

UM PODER CONSCIENTE PARA CRIAR

Como referido, este reconhecimento de nós mesmos como criadores promove um processo de identificação com o Eu, permitindo-nos, em particular, estar em contacto com o nosso poder criativo. Temos observado

que os que praticam o princípio da responsabilidade *atraem conscientemente* certos acontecimentos ou situações, ou pessoas que os podem ajudar, e gerar na sua vida algo capaz de se assemelhar a «milagres». É este o poder do pensamento criativo.

Seja o que for que pensemos, atraímo-lo, tornamo-lo real, ou pelo menos percecionamo-lo como tal. Se nos convenceremos de que somos os criadores do nosso universo, a nossa mente atrairá circunstâncias que irão confirmar que estamos certos. A mente demonstra sempre que estamos certos porque atrai coisas, ou faz-nos percecioná-las, conformes àquilo em que cremos. Se, por exemplo, acreditarmos que as pessoas são maldosas, atrairemos pessoas maldosas, ou pelo menos que vemos como tal. Assim, declaramos a nós mesmos que temos razão: «As pessoas são maldosas.» Confirmado que temos razão, apegamo-nos ainda mais à crença. Então, atraímos para a nossa vida mais acontecimentos ou pessoas que irão apoiar o nosso sistema de crença. Recolhemos mais uma prova de que estamos certos, e assim sucessivamente. É o sobejamente conhecido ciclo do pensamento criativo. É assim que geramos a nossa experiência do nosso universo, com base nos pensamentos conscientes e inconscientes. *Nenhum universo limitado pode ser objetivo.* O universo supremo contém tudo. O universo pessoal baseia-se em escolhas feitas pelo Eu e naquilo que atraímos como resultado dos pensamentos conscientes ou inconscientes (incluindo programações originárias do nosso passado, que o Eu nos permite experienciar). Podemos usar tal mecanismo a nosso favor, escolhendo pensamentos que nos «apoie», e criar a nossa realidade em conformidade com estes pensamentos. Em particular, se acreditamos firmemente que somos os criadores do nosso destino, provamo-lo a nós mesmos e seremos capazes de criar com cada vez mais facilidade tudo o que queremos da vida.

As crescentes técnicas de visualização criativa hoje desenvolvidas e apuradas são, todas elas, baseadas neste mecanismo. Revelam-se infinitamente mais eficazes depois de integrado o princípio da responsabilidade.

Geneviève nasceu no Haiti e vive no Canadá há vários anos. Apesar dos seus rendimentos bastante reduzidos, faz tudo o que pode, todos os anos, para enviar algum apoio material ao resto da família que está no Haiti. Este ano, uma das tias ia a Nova Iorque. Para Geneviève, era uma oportunidade para enviar mais coisas à família, já que a tia podia levá-las, e assim poupava no transporte.

Durante semanas, Geneviève empenhou-se de alma e coração na preparação dos embrulhos. Chegou o dia em que ela ia a Nova Iorque entregar as coisas à tia.

Quando chegou, surpresa! A tia e a prima, que viajara com ela, estavam carregadas até ao pescoço. Era óbvio que ia acabar com excesso de bagagem, sendo preciso pagar taxas suplementares. Geneviève não tinha como pagá-las. Introspectiva, disse para consigo: «Os meus parentes precisam de tudo o que lhes mando nesta trouxa: roupas, ferramentas, outros objetos, não podem prescindir disto. Tem de haver forma de o receberem. O universo é bom e conto com o apoio dele. Tenho o poder de garantir que este embrulho lhes chega às mãos ainda hoje, sem pagar um cêntimo a mais.» Com esta noção claramente definida na consciência, e optando por uma fé absoluta no universo e na sua capacidade de criar, partiu para o aeroporto com a tia e a prima. No caminho, disse para consigo: «Costumo ir a aeroportos, mas nunca encontrei nenhum velho amigo de infância, alguém com quem partilhar lembranças. Gostava que isso acontecesse hoje. Sempre me podia ajudar a despachar este grande embrulho sem despesas adicionais.»

No aeroporto, as três, junto com duas amigas, aproximaram-se do respetivo balcão para despachar a bagagem. Não são permitidos parentes nessa área, e as duas viajantes dirigiram-se sozinhas ao balcão. Assim, Geneviève ficou a vê-las à distância, mas encontrou um lugar de onde tinha uma visão clara do que se passava no balcão. Não participou na conversa entre as duas amigas, preferindo antes concentrar-se nos funcionários que pesavam a bagagem. Disse para consigo: «Senhor do universo, desliga-lhes o cérebro e fala-lhes ao coração; faz com que se esqueçam dos limites de peso. Os meus precisam de ajuda e aquele embrulho tem de passar sem despesas adicionais.» Quando chegou a vez da tia, o funcionário não reparou no excesso de peso. Passou tudo!

Não obstante a sua fé no universo e na sua capacidade criativa, Geneviève não conseguia acreditar no que via. Radiante, retomou a conversa com as duas amigas. Quando estava prestes a sair, reparou numa senhora parada a pouca distância dela. Reconheceu a prima de uma amiga em cuja casa ficara algum tempo quando chegara a Montreal. Haviam-se passado vinte e dois anos desde a última vez que se tinham visto. Foi ter com ela para a cumprimentar e, durante aquele alegre reencontro, trocaram notícias sobre tudo o que entretanto acontecera. Quando Geneviève referiu o motivo da sua presença no aeroporto, e o quanto estava preocupada com o embrulho, que, pela graça de Deus, já ia a caminho, a senhora disse: «Que pena não te ter visto mais cedo. Vim com o meu primo, um médico que vai no mesmo avião. Ele podia facilmente ter despachado o embrulho como parte da bagagem dele, porque só levava a pasta consigo!»

Geneviève foi capaz de criar aquilo de que precisava e muito mais. É o que

acontece quando a nossa intenção é clara e energizada pelo Eu. Puro acaso!, poderão ainda alguns dizer. Possivelmente. Mas este género de episódio, semelhante a situações descritas por todo o tipo de pessoas, surge com demasiada frequência para ser pura questão do acaso. «Criar», todavia, não é algo que possa ser feito de qualquer maneira. Existem leis das quais temos de estar cientes; há condições específicas que propiciam a criação consciente. Este processo é uma arte: tem de ser aprendido, e o contexto de responsabilidade é a chave.

As crianças adoram o princípio da responsabilidade. Não existe sequer a necessidade de lhes ensinar este princípio intelectualmente. Ainda estão próximas do seu Eu e sentem a autenticidade desta atitude. Lembro-me da minha filha, ela não tinha mais de cinco anos, sentada na beira da cama a baloiçar o joelho enquanto o observava. Quando lhe perguntei o que fazia, respondeu-me: «Acho que criei uma dor no joelho para mim.»

As crianças que vivem com adultos cujo comportamento se baseia na integração plena deste conceito desenvolvem uma extraordinária capacidade de criar a sua vida como querem que ela seja, visto que estão profundamente convencidas do seu poder criativo e da capacidade de serem senhoras da sua vida. Conseguem o que querem, não porque forçam seja o que for, mas sempre por intermédio de uma sucessão de «felizes coincidências». Estão constantemente a demonstrar a si mesmas como criar o seu universo. Também sabem criar sem qualquer apego, o que lhes dá um enorme poder pessoal.

UM PROCESSO DE EVOLUÇÃO ACELERADO

Com base no que já foi dito, isto devia ser óbvio. Segundo este contexto, quando sabemos que aquilo que criamos no exterior é apenas uma manifestação do nosso estado de consciência, usamos cada acontecimento como uma oportunidade para nos compreendermos melhor, aos outros e à vida em geral, e assim obter maior domínio em todas estas áreas. Dado que a evolução é um processo de não identificação gradual com a personalidade em favor de uma identificação cada vez mais generalizada da consciência com o Eu, o conceito de responsabilidade acelera, de facto, o processo.

VITALIDADE, ENERGIA E SAÚDE

As emoções negativas geradas pela vitimite são a origem de todo o género de doenças, como já vimos. O conceito da responsabilidade-atração-criação, por outro lado, gera um estado de espírito muito positivo que nos faz sentir

bem. A energia que foi drenada pela vitimite encontra-se agora disponível para a criação do nosso bem-estar e realização. Noventa por cento do nosso cansaço devem-se à resistência à vida. Se deixarmos de resistir e nos permitirmos seguir a corrente, temos acesso a uma extraordinária quantidade de energia.

Quando este tipo de energia se encontra ao nosso dispor, existe uma forte probabilidade de que tenhamos *boa saúde*, tanto *física* como *moral*. Quando os médicos acabarem por complementar os seus conhecimentos com técnicas eficazes de diagnóstico e tratamento da vitimite, o número de doentes há de diminuir consideravelmente, uma vez que a maioria das doenças é gerada por acumulação de emoções negativas reprimidas. A prescrição de comprimidos será substituída, digamos, por prescrições de responsabilidade, a tomar sob a forma de algumas gotas por dia até à cura total...

O PODER DE ESCOLHER

O contexto de responsabilidade devolve-nos, especificamente, um dos maiores poderes que deviam acompanhar o facto de sermos humanos, quer dizer, o de escolher. Se o usarmos com sabedoria, conseguimos experienciar a vida segundo uma perspectiva mais consciente e, assim, acelerar a evolução.

Como vítimas, sentimo-nos impotentes, prisioneiros de um mundo absurdo. O contexto de responsabilidade, por outro lado, faz-nos sentir que, a qualquer momento, *temos o poder de escolher e redefinir a nossa vida*. Existem, sem dúvida, situações difíceis que terão de ser enfrentadas, mas, ao manter uma ligação com o nosso poder, é possível aceder a uma grande quantidade de força interior que nos permitirá combater estas situações. A sensação de estar na origem da qualidade da nossa vida deixa-nos resgatar o sentido pleno da grandeza e da dignidade do ser humano.

CONCLUSÃO

... E POR QUE NÃO PAZ NA TERRA?

O paradigma da responsabilidade-atração-criação, uma vez bem integrado no seu sentido mais pleno, traz-nos paz, saúde, bem-estar, alegria, amor, liberdade e poder – à nossa vida e à dos outros. Este princípio transforma-nos a todos em vencedores.

Comparado com o mal desenvolvido estado de espírito da vítima, em que permitimos que as reações emocionais dirijam a nossa vida, este é um estado de espírito adulto que promove níveis de domínio cada vez mais elevados.

Trata-se de um poderoso meio para acelerarmos o processo de evolução.

Segundo a Constituição da UNESCO: *Uma vez que as guerras se iniciam na mente dos homens, é na mente dos homens que devem ser construídas as defesas da paz.* Podemos facilmente compreender até que ponto o paradigma da responsabilidade-atração-criação poderia promover a introdução de uma nova qualidade nas relações entre os seres humanos. Através da nossa libertação das emoções negativas e da realização pessoal, não podemos senão produzir resultados extremamente positivos a um nível coletivo, seja ele de âmbito social, nacional ou internacional. O que acontece exteriormente no nosso mundo não é mais do que um reflexo do estado de espírito da humanidade. Só através de uma mudança de consciência – pessoal e, depois, cada vez mais coletiva – podemos ter a esperança de alterar os acontecimentos exteriores. Quando o ser humano aprender a escolher paradigmas que lhe permitam viver em paz consigo e com os semelhantes, será possível construirmos um mundo baseado na compreensão, no apoio mútuo, na harmonia, na beleza e na alegria, com a paz a prevalecer entre as nações. O princípio da responsabilidade-atração-criação é um desses paradigmas.

Dado que este paradigma é ainda novo para a nossa consciência coletiva, importa compreender adequadamente todos os seus aspetos. Portanto, o capítulo seguinte será dedicado a algumas das perguntas mais frequentes feitas nas apresentações deste princípio, bem como às respetivas respostas.

Capítulo Doze

PERGUNTAS E RESPOSTAS

A RESPEITO DO PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE-ATRAÇÃO-CRIAÇÃO

Na sua essência, o que se segue é uma recolha das perguntas que surgem com mais frequência sempre que o princípio da responsabilidade é apresentado. As respostas podem por vezes intersear o texto geral que acaba de ser exposto, mas também servir como esclarecimentos.

Pergunta 1: *Enviuei aos quarenta e cinco anos, quando amava profundamente o meu marido. Não dizer-me que fui eu quem atraiu a morte dele?*

A forma como a pergunta é feita revela alguma confusão sobre o que significa atrair um acontecimento na nossa vida, em oposição a provocá-lo fisicamente. Esta seria a resposta: a menos que tenha envenenado a sopa dele com arsénico ou portado intencionalmente de maneira a esgotar por completo o pobre homem, a senhora não é a causa da sua morte. Por outro lado, se voltarmos ao princípio da responsabilidade, é verdade que a senhora (ao nível da alma) aceitou o potencial de tal experiência na sua vida. Como e porquê, poderá questionar-se, visto que o amava tanto e teria gostado de passar os seus últimos anos com ele?

Quanto ao *porquê* que se aplica especificamente ao seu caso, não há como encontrar uma resposta imediata. Exigiria um estudo da sua história psicológica e cármica, para não mencionar o nível de evolução. Como vimos antes, os «porquês» podem ser muito complexos. O que podemos dizer é que, para atrair tal acontecimento, existe nele algo que tem de experienciar, que não poderia ter experienciado de outro modo, que equivale a um resultado geral de todas as suas experiências passadas e do seu potencial para o futuro. Algo que resultou do estado energético geral de todos os seus corpos. Não podemos esquecer que o objetivo da nossa vida é evoluir e tornar a nossa personalidade mais flexível, com o intuito de nos aproximarmos da felicidade

do Eu; o objetivo não é termos uma vida confortável e agradável que, em última análise, nos mantém acorrentados às limitações do nosso ego.

O *como*:

Com base neste princípio, parece que eu precisava de enviuvar nesta fase da vida para aprender algo ou desenvolver certas qualidades. Seria capaz de entender isso. Mas como podia atrair um acontecimento que também envolve outra pessoa? O meu marido foi vítima do meu Eu, que queria que ele morresse para que eu pudesse evoluir?

O seu marido simplesmente escolheu, ao nível do seu Eu, e não ao nível da sua personalidade, morrer neste momento da sua vida. A morte nunca é o resultado de algum erro. É um acontecimento demasiado importante para ser deixado ao acaso, e o nosso Eu certifica-se disso. Isto não quer dizer que a data exata da nossa morte é necessariamente determinada com antecedência. As possibilidades quanto à data da nossa partida deste plano físico *dependem das várias escolhas* que fizemos ao longo da vida (mas que não resultarão do acaso). Não podemos esquecer que se nos depara sempre a opção de acelerar ou desacelerar a nossa evolução. Antes de a senhora conhecer esse homem, os vossos «Eus» já se tinham encontrado e estavam cientes dos laços cármicos e das possibilidades em relação às experiências individuais (sendo uma das suas, por exemplo, passar por um período de solidão, enquanto a dele incluiria a possibilidade de uma partida prematura). Para que se encontrassem no plano físico e se casassem, os vossos «Eus» tinham de estar de acordo, cientes das possibilidades que haviam escolhido para o futuro no que respeita às vossas experiências (de realçar que se trata de «possibilidades»).

Assim, não foi a senhora quem causou a morte do seu marido. Ninguém pode causar a morte de alguém sem o consentimento dessa pessoa – nalgum nível muito elevado, talvez, mas este consentimento tem de estar presente de alguma forma. O seu marido é totalmente responsável pela sua morte. A senhora apenas se certificou de que se casava com alguém que decidira partir mais cedo, para assim poder vivenciar o que quer que lhe fosse necessário.

Se aceitar isto, ser-lhe-á mais fácil conformar-se com a partida dele. Não quer dizer que não há de experienciar a dor: é importante reconhecer e permitir-se vivê-la. É absolutamente normal e humano. Mas a dor não será agravada por um sentimento de amargura, ou de injustiça, nem pela síndrome do «pobre de mim», que muitas vezes podem conduzir à depressão. Será uma expressão humana do amor que tinha ao seu marido: será mais suave, e a senhora irá vivê-la num espírito de aceitação, que faz parte do amor

incondicional. Em breve transformar-se-á em serenidade se aceitar plenamente a escolha do seu marido. E ele, onde quer que esteja neste momento, ficará muito mais feliz por si.

Se não aceitar isto, poderá passar o resto da vida a queixar-se do destino e do golpe de azar que lhe tirou o marido mais cedo do que gostaria. Por um lado, causará muita dor a si mesma ao alimentar estes pensamentos. Por outro, ao bloquear a sua energia ao nível das emoções negativas, vai perder a oportunidade de desenvolver certas qualidades de abertura ao amor incondicional, por exemplo, ou outras qualidades de idêntica natureza que o seu Eu gostaria de poder manifestar. Mas o universo não tem pressa. E se a senhora se recusar a aprender a lição ou a desenvolver estas qualidades agora, a experiência (em circunstâncias diferentes, talvez, mas a essência será a mesma) há de repetir-se continuamente, nesta vida ou na próxima. Mais vale a senhora sintonizar-se já.

Pergunta 2: *Já que todos são responsáveis pela sua morte, isto quer dizer que posso agarrar na minha arma e desatar a matar impunemente quem bem quiser, e que aqueles que eu matar terão desejado que tal acontecesse?*

Esta pergunta tem duas partes.

Consideremos primeiro a segunda: «Aqueles que eu matar terão desejado que tal acontecesse.» O que se pode antes dizer é que eles teriam aceitado desde o início que esta possibilidade podia ocorrer; de novo, ao nível do Eu (em termos de carma individual ou coletivo). Caso contrário, o Eu deles nunca lhes teria permitido que saíssem naquele dia ou que se cruzassem no seu caminho. Torna-se óbvio que esta escolha não é geralmente feita ao nível da personalidade consciente.

Quanto à primeira parte: «Posso desatar a matar impunemente quem bem quiser», a resposta é um NÃO enfático. O respeito pela integridade física de um ser humano é um dever sagrado e uma das leis universais às quais temos de aprender a obedecer. A violência e a agressividade, que são a semente habitual dos atos criminosos, nada têm que ver com a vontade da nossa alma. Um indivíduo que se comporta desta maneira está desligado da vontade do seu Eu e, assim, tem uma lição a aprender. A lei da retribuição entra então em jogo, de uma forma que não será necessariamente branda. O universo é demasiado rigoroso, como o Eu. Estes sentimentos de violência combinados com a transgressão da lei ficarão gravados no seu sistema energético e, mais cedo ou mais tarde, ele atrairá circunstâncias que o levarão a alterar a consciência, voluntariamente ou não, a modificar o comportamento e a

desenvolver o respeito por qualquer ser humano. Alterado o seu comportamento, ser-lhe-á concedido manifestar a vontade do Eu. Por conseguinte, não é possível transgredir as leis naturais do universo, visto que, como já referimos, este é caracterizado pela justiça absoluta.

Pergunta 3: *Se, de acordo com tal princípio, podemos contar com o universo para modificar o comportamento dos «malvados», isto significa que a justiça humana, com as suas leis e o seu sistema concebido para proteger os cidadãos honestos, é inútil?*

Apesar de todas as suas imperfeições, a justiça humana é necessária, porque faz parte da lei da retribuição. Trata-se de uma expressão parcial, e reconhecidamente longe de ser perfeita, da «justiça» divina; mas é útil não obstante. Enquanto seres humanos, geramos justiça humana que corresponde ao nosso nível coletivo de consciência. Quanto mais evoluídos coletivamente formos, ou seja, quanto mais estivermos coletivamente em contacto com o nosso Eu, mais a nossa justiça humana se aproximará da perfeição da «justiça» divina. Um dos desafios que a humanidade enfrenta é o de conseguir criar um sistema de justiça que se baseie na sabedoria e integridade, no conhecimento e compaixão; um sistema que se centre mais na reeducação do que na punição.

Mas a evolução é um processo gradual: as flores mais bonitas precisam de tempo para crescer. A presente situação da justiça humana, com aspetos bons e outros não tão bons, é apenas o reflexo do nosso estado de consciência coletivo. À medida que esta consciência evolui, as instituições criadas pelo homem mudam para melhor. Já é possível observar tal evolução no decurso da história humana. Passámos a fase do «olho por olho» (pelo menos no que respeita à parte mais consciente). Sem dúvida, ainda há muito a melhorar. Entretanto, a justiça humana tem o seu lugar, tal como existe, e é um componente útil do processo evolutivo no qual a humanidade se encontra envolvida.

Pergunta 4: *Haverá sempre ladrões e assassinos para dar uma retribuição adequada aos que roubaram ou assassinaram no passado, para que aprendam a lição?*

Não, porque a lei da retribuição é bastante complexa e não pode ser reduzida a simples reações mecânicas, longe disso.

Recordemos que a lei da retribuição não entra simplesmente em ação se o indivíduo se torna ciente do seu erro ou ignorância e, a partir de então, escolhe deliberadamente obedecer à lei que transgrediu. Com efeito, esta é a base há muito esquecida sobre a qual foi desenvolvido o princípio do arrependimento. A este último foram subsequentemente acrescentadas a culpa e a irresponsabilidade e, como tal, perdeu o significado original. Mas, no

início, era bastante sólido. A lei da retribuição tem que ver com educação e amor, não com castigo. Assim, a «lição» pode ser aprendida antes que a lei da retribuição entre em ação, por um processo pessoal de trabalho em nós mesmos e de um desenvolvimento espontâneo da nossa consciência.

Além disso, a retribuição em questão pode não ser (e, de facto, cada vez menos o é) uma réplica exata do que foi feito no passado. Em lugar da experiência de ser assassinado, algumas circunstâncias muito diferentes podem ensinar a um ex-assassino, por exemplo, como obter o domínio de emoções negativas e da violência, e conduzi-lo à descoberta da paz interior e do valor do respeito e do amor (não devemos julgar ninguém, visto que todos nos comportámos deste modo num ou noutro momento da nossa evolução). Estas circunstâncias podem, na verdade, ser o oposto da violência, pois os indivíduos mais agressivos costumam ser os que mais sofreram de falta de amor. As circunstâncias que podem levar à descoberta do amor serão apropriadas ao objetivo de dissolução da violência interior.

À medida que a humanidade progride, o poder do amor far-se-á sentir cada vez mais, e os processos de aprendizagem terão como base esta influência e não os meios mais grosseiros que eram necessários quando a humanidade se encontrava num estágio menos avançado.

Pergunta 5: *Como encarar aquilo que crianças espancadas e maltratadas têm de suportar? Como pode uma criança ter este destino?*

Uma criança é um ser humano em evolução, com muitas vidas e experiências atrás de si. Existe um Eu, uma alma, que habita momentaneamente o seu pequeno corpo, tal como habitaria o corpo de um adulto. *O poder e a consciência do seu Eu não estão menos plenamente ativos em virtude do seu tamanho diminuto.* Nesta altura, a criança passa pela experiência da vulnerabilidade física e psicológica. Ela atraiu os pais num nível vibracional, ciente, ao nível do Eu, da possibilidade de ser sujeita a tais abusos.

Mas como pode o Eu, com todo o seu amor, tolerar o espancamento de uma criança? Isto deve-se ao facto de o amor que tem ao seu instrumento ser muito maior e mais presciente do que podemos imaginar com a nossa consciência comum. O Eu conhece o passado da criança, as suas dívidas cármicas, as suas forças e fraquezas interiores, os seus requisitos e escolhas em termos de aprendizagem. O Eu quer que alcancemos o nível do poder e da liberdade, e se tivermos de passar por certas dificuldades ao longo do caminho, assim seja.

Segundo o seu nível de evolução, a criança vai programar-se e tomar decisões

sobre o seu futuro com base nestas experiências. É bem conhecido que existe aquilo a que chamamos «crianças inquebráveis». Depois de uma infância muito difícil, estas crianças tornam-se adultos dotados de notáveis qualidades: compaixão, iniciativa, coragem, força interior, perseverança, integridade e serviço à comunidade. Algumas acabam por ser benfeitoras na sua comunidade. Outros seres, talvez menos evoluídos, optarão por prolongar o ciclo de violência quando se tornarem adultos. Mas é um processo perfeitamente ordenado no qual tudo, cada evolução de aprendizagem, acontece a seu devido tempo.

A compreensão deste facto permitir-nos-á aceitar qualquer infância que tivemos, e usar as dificuldades que tenhamos experienciado não como desculpa para nos queixarmos e culpar os nossos pais ou a sociedade, mas para desenvolvermos as qualidades do Eu.

Importa *associar esta resposta à da pergunta seguinte*, para termos uma noção coerente da imagem total.

Pergunta 6: *Isto quer dizer que não temos de proteger as crianças ou as pessoas que estão a ser maltratadas, visto que aparentemente precisam disso para «aprender»?*

Se descobrirmos que uma criança está a ser maltratada, devemos (a vontade do Eu) protegê-la com todos os recursos ao nosso dispor. A criança foi sujeita a certas formas de abuso antes que tivesse conhecimento da situação; mas isto significa que devemos permitir que o abuso persista? Provavelmente não: se ficamos a par dos problemas dessa criança, é porque ela nos atraiu para a sua vida com o intuito de, possivelmente, irmos em seu auxílio, protegê-la e, por fim, afastá-la dessa situação. A nossa recusa em ajudá-la seria uma transgressão da lei universal segundo a qual temos de ajudar os que estão a sofrer, e, por sua vez, teríamos então uma lição a aprender por meio da lei da retribuição.

Todas as instituições que trabalham pela proteção de pessoas maltratadas são uma manifestação coletiva da ajuda que queremos prestar a quem sofre. Trata-se de uma expressão do Eu. Quanto mais instituições deste tipo forem criadas, mais pessoas estarão prontas para ajudar outras, ou seja, quanto mais amor se manifestar neste planeta, menos violência e sofrimento existirão. Mas tudo isto só pode acontecer perante um estado de espírito que reconheça a responsabilidade pessoal e coletiva, ao invés de um estado de vítima que apenas serviria para manter os que estão a ser ajudados numa situação de impotência, o que, por sua vez, alimentaria uma violência inconsciente, como vimos nos capítulos anteriores.

Assim, se olharmos para o outro lado quando deparamos com alguém que está a sofrer ou a passar necessidades, nada fazendo para o ajudar e dizendo que ele atraiu tudo isso para crescer espiritualmente, estaremos a agir com base numa interpretação errónea do princípio da responsabilidade, como explicado no capítulo nove. Embora seja verdade que essa pessoa, criança ou adulto, atraiu tais circunstâncias difíceis, ela também atraiu possíveis fontes de ajuda – como nós, afinal – e cabe-nos estar à altura das circunstâncias. E talvez, quando lhe for oferecida esta mão amiga, esta prova de amor, essa pessoa seja mais capaz de integrar o que quer que tivesse de aprender com a sua provação anterior. Este é talvez o melhor momento para pôr em prática a lei do amor incondicional e da compaixão por estes irmãos e irmãs que estão a debater-se e a avançar ao longo do caminho, tal como nós. Se as nossas circunstâncias são de momento mais favoráveis do que aquelas que outros enfrentam, representa uma oportunidade para pormos em prática a lei natural da fraternidade e do apoio, em benefício dos que lutam num caminho mais difícil.

O nosso progresso ao longo do caminho da autorrealização traduz até que ponto aprendemos a ajudar os outros por amor, sem apego. Faz parte da aprendizagem, cujas oportunidades nem sempre assumem a forma de dificuldades, longe disso. Podem surgir sob circunstâncias de vida favoráveis, como oportunidades para aprender a dar e ajudar. E se, quando vivemos na abundância, nos recusamos a auxiliar os que estão genuinamente a passar necessidades, então, surge a hipótese de um dia termos de experienciar a privação para valorizarmos a generosidade e desenvolvermos uma noção de gratidão. Isto é válido a nível pessoal, assim como coletivo ou internacional.

Pergunta 7: *Podemos dizer que as pessoas que morrem de fome no Terceiro Mundo escolheram esse destino?*

O Eu escolhe cuidadosamente onde encarnamos. Não o fazemos em qualquer local nem com qualquer pessoa. Os indivíduos que encarnam no Terceiro Mundo não estão lá por acaso. Alguns dos mais evoluídos hão de encarnar num lugar assim para ajudar essas grandes massas sofredoras a encontrar o caminho de saída da miséria. Outros escolhem essas condições porque, por uma razão ou por outra, em virtude do carma ou do nível de evolução, têm de experienciar este tipo de vida com as respetivas privações físicas. Significa que devemos deixá-las por sua conta, visto que escolheram tais condições? Claro que não: a última parte da resposta à pergunta anterior é aqui aplicável, desta feita, a nível coletivo. Se nós, os beneficiários da riqueza do Noroeste, não

levantarmos um dedo para prestar socorro genuíno aos irmãos e irmãs menos afortunados, então, teremos uma lição a aprender a respeito da solidariedade.

Até à data, registou-se uma série de esforços mais ou menos eficazes para prestar assistência, juntamente com uma grande dose de exploração. Isto não pode durar muito mais. Teremos de aprender a socorrer os menos afortunados. E o apoio genuíno, recordemos, não passa por promover a sua dependência: implica ajudá-los ao devolver-lhes o seu poder. Por outras palavras, o que temos de fazer, em vez de distribuir migalhas que tornam esses países dependentes de nós, é dar-lhes o poder de gerir os seus próprios assuntos e de criar a sua riqueza. Isto requer confiança, generosidade e amor por parte dos nossos governos, que por sua vez refletem o nível de consciência dos que votam neles. Se manifestarmos as qualidades do Eu em quantidades suficientes, talvez tenhamos governos com inclinações mais generosas.

Pergunta 8: *Se a vontade do Eu é que devemos respeitar a integridade física de qualquer ser humano, isso quer dizer que nunca devemos lutar?*

Com efeito, o Eu é contra a violência, mas sabe usar o poder e a força, se necessário, para defender os seus valores. Na maioria das vezes, tendemos a confundir força com violência, visto que a humanidade, presa como esteve num patamar de consciência inferior, recorreu até agora à violência ao usar a força. Todavia, estes dois aspetos são essencialmente distintos. Um exemplo simples pode ilustrar a questão: se vejo um adulto bater numa criança, e, mesmo depois de eu tentar chamá-lo à razão, ele continua a bater-lhe, o meu Eu é a favor de que use a minha força física, dando um soco nessa pessoa para salvar a criança, embora correndo o risco de levar outro em troca. Trata-se de termos coragem e vontade de defender um ideal, um valor que vem da alma. A recusa absoluta de usar a força pode ser um encobrimento de medo e cobardia, e não sinal de bondade genuína.

O que determina o valor de uma ação, bem como as respetivas repercussões cármicas, não é a sua aparência externa, por muito «boa» ou «má» que ela possa parecer aos olhos de um ser humano médio, mas sim a verdadeira *intenção* que motiva essa ação. A força pode ser usada com amor e respeito, ao passo que podemos ser amáveis e pacifistas por medo, fraqueza ou «vistas curtas». Temos de saber como reconhecer, na quietude do coração, a motivação subjacente das nossas ações. Somos motivados pelo impulso, pela coragem ou pela verdade que brota da nossa alma? Ou será que a motivação se baseia no medo, ou na necessidade de conforto, ou nas programações limitadas da nossa personalidade? É isto que determina o valor humano e cármico real das nossas

ações.

Assim, não existe aqui uma regra exterior. *A qualidade do jogo reside na consciência de cada indivíduo.*

Pergunta 9: *Se tudo o que vai acontecer na minha vida já está potencialmente programado no meu sistema de energia, em conformidade com o que aprendi no passado, isto significa que só me resta esperar que as coisas aconteçam?*

É verdade que o nosso passado está gravado no nosso sistema energético e que tenderá a atrair certas circunstâncias que nos permitirão experienciar determinadas coisas e aprender com elas, se o quisermos. Mas mantemos a liberdade de escolha, das duas maneiras que se seguem:

Por um lado, temos a liberdade de aprender ou não. Se nos recusarmos a aprender, a situação, no que respeita à sua essência psicológica, repetir-se-á até que estejamos dispostos a usá-la para promover o nosso crescimento. De facto, esta é a razão pela qual, até no decurso de uma única vida, algumas pessoas atraem constantemente o mesmo tipo de situação. Quando determinada situação se repete, não é por causa de alguma maldição, mas sim porque existe uma lição a aprender que ainda não foi integrada. Mas temos a liberdade de aproveitar ou não esta oportunidade.

Por outro, se decidirmos, deliberada e conscientemente, empreender um processo de abertura da consciência, de estabelecimento de um contacto mais próximo com a vontade da alma, sem esperarmos que circunstâncias externas nos obriguem a fazê-lo, transformamos a nossa consciência e, assim, o nosso sistema de energia, pelo que o potencial de atrair certas circunstâncias desaparece. *É-nos sempre possível modificar o conteúdo do nosso sistema energético com base nas diversas escolhas que fazemos, e, como resultado, é-nos possível modificar o que vamos atrair, em qualquer momento. Como tal, é possível modificarmos ou criarmos o nosso futuro. Nada é inalteravelmente predeterminado. Quanto mais desperta a consciência, maior será o poder de escolha.*

Esta é de facto a razão pela qual estamos aqui: para aprendermos a tornarmos criadores conscientes. Isto pode ser feito deliberadamente por meio de uma mudança consciente no nosso contexto de pensamento e de um processo de trabalho interior (o método da «vontade», ou acelerado) ou como resultado das amargas lições da vida (o método lento dos «golpes duros»).

Pergunta 10: *Visto que não estou ciente de tudo o que fiz nas minhas vidas passadas, existe uma forte possibilidade de que praticamente tudo me possa acontecer*

agora. De que me adianta saber que atraí tudo isto?

Entre outras coisas, não é correto dizer que praticamente tudo pode acontecer. Na sua sabedoria, o universo apenas nos envia situações com as quais conseguimos lidar, já que o objetivo do plano se prende com educação e evolução. Não nos passaria pela cabeça dar uma aula destinada a estudantes universitários a uma criança do segundo ano. Assim, podemos encarar a vida com uma sensação de confiança: tudo o que se nos depara é adequado e feito à nossa medida.

Além disso, o simples facto de sabermos que somos criadores promove a percepção simultânea de que temos o poder de desfazer ou transformar o que criámos. Isto dá-nos a certeza de que nos é permitido escolher e recriar a vida deliberada e conscientemente. É aqui que o jogo se torna interessante, porque já não estamos sujeitos a ele: agora, podemos participar de forma ativa e criativa. Podemos verdadeiramente existir.

Pergunta 11: *Seremos capazes de finalmente nos licenciarmos nesta escola da vida e, então, deixarmos de batalhar?*

Segundo os mestres da sabedoria que nos guiaram ao longo de milénios em todas as culturas e tradições, o contexto de uma escola (se quisermos usar esta imagem) é uma metáfora apropriada: aqui, como na escola da vida, o tempo de investigação e descoberta não termina quando concluimos o currículo básico e nos licenciámos com determinado «diploma». Como qualquer aluno numa pós-graduação, continuaremos os «estudos», as experiências e as descobertas no nosso campo de interesse específico. Os tesouros do universo não têm limites. Por outro lado, com a soma dos «conhecimentos» e experiências acumuladas, em vez de nos limitarmos aos estudos, poderemos oferecer um serviço de crescente valor e eficácia ao mundo que nos rodeia. Assim, em vez de deixarmos de batalhar, a nossa tendência será a *de dar um maior contributo à humanidade*, enquanto aumentamos a reserva de experiências e investigações.

Existe, todavia, uma diferença que pode ser observada a partir do momento em que este «ciclo de estudos» é concluído, ou seja, desde o momento em que a nossa personalidade se torna um instrumento perfeito para a expressão da vontade da alma. Aí, segundo nos dizem, existe um diferente conjunto de regras (como quando acabámos a escola) – por exemplo, a lei da reencarnação torna-se obsoleta. A reencarnação pode ser escolhida de novo, num contexto de plena liberdade e domínio, por aqueles que desejam regressar ao mundo físico para orientar os irmãos e irmãs que ainda têm um caminho a percorrer

(do mesmo modo que, voltando à metáfora anterior, certos alunos se tornam professores e permanecem no contexto escolar para orientar os colegas mais novos). Existem também opções em que podemos procurar experiências noutros planos.

Assim, chega uma altura em que nos «licenciamos» nesta escola da vida, no sentido em que conseguimos construir uma personalidade que age como um canal perfeito para a vontade da nossa alma. Ao longo de muitas existências, desenvolvemos, em particular, uma grande capacidade de contribuição para o mundo. Partilhámos a nossa riqueza e fizemos a diferença neste planeta. Quando a nossa capacidade de *amar e servir* tiver sido plenamente realizada e a nossa alma dominar o seu veículo, então, se quisermos, podemos passar a outra coisa. Isto exige um estado de consciência extremamente desenvolvido, visto que é a transformação da consciência que nos liberta do carma e da necessidade de novas experiências físicas. As escolhas que temos de fazer apenas dizem respeito à rapidez com que queremos efetuar esta transformação. Em princípio, isto pode ser alcançado num instante. Na prática, observámos que alcançar o estado de domínio perfeito da personalidade demora o seu «tempo». Mas, mais cedo ou mais tarde, o momento da libertação suprema há de chegar, se assim o quisermos.

Pergunta 12: *Como podemos atrair um acontecimento que envolve várias pessoas?*

O modelo de base energética dá-nos uma ideia de como isso pode acontecer. Somos todos unidades de energia dotadas de corpos que vibram em diversos níveis de energia. O nosso estado vibracional é o reflexo da nossa evolução passada e do potencial que ainda temos de desenvolver. Vimos que é este potencial que «atrai» os tipos de circunstâncias, pessoas, etc., que nos permitirão ter as experiências de que precisamos para concretizar este potencial. Ora, estamos imersos naquilo a que se dá o nome de campo de energia universal, que nos liga energeticamente uns aos outros de forma instantânea. Como tal, se está na altura de experienciar determinado tipo de circunstâncias, ficamos instantaneamente ligados a todas as pessoas que são atraídas, num nível vibracional, para uma experiência do mesmo género ou de natureza complementar.

Aqui está um exemplo simples: um grupo de três amigos ganha um *jackpot* multimilionário na lotaria. Quem atraiu este acontecimento na vida dos três? Segundo o princípio da responsabilidade-atração-criação, cada um atraiu esta experiência por si. Se um deles não devesse ter esta experiência de riqueza inesperada, enquanto os outros estavam «destinados» a tê-la, então, o

primeiro não se teria juntado ao grupo naquele momento específico, por uma razão ou outra. Ninguém nos pode impedir de ganhar a lotaria; todavia, ninguém nos pode fazer ganhar se essa experiência não nos estiver destinada. Apenas atraímos o que nos é apropriado.

Eis outro exemplo intencionalmente simples e parcialmente simbólico: Julie tem um gatinho lindo, do qual gosta muito. Ela nunca se atreveu a deixá-lo sair de casa, visto que mora perto de uma autoestrada com tráfego intenso. Num belo dia de primavera, ela deixa a porta aberta e o gato sai. Quando tenta atravessar a estrada, é atropelado por um carro. Quem é o responsável pela morte do gato? Julie, por deixar a porta aberta? O condutor, por não prestar atenção suficiente e conduzir demasiado depressa? O gato, por não ter sido suficientemente cuidadoso quando quis atravessar a estrada? Quem é o responsável por desencadear este incidente?

De acordo com o princípio da responsabilidade-atração-criação, podemos dizer que cada um dos participantes é plenamente responsável pela criação da sua experiência. Naquela manhã, a experiência de perder um animal que lhe era muito querido encontrava-se entre as possibilidades experienciais que pairavam sobre Julie. Para o condutor, tratou-se da experiência de o seu carro atropelar um gato. Para o gato, tratou-se de morrer sob as rodas de um carro (o gato, que ainda não é dotado de consciência individual em virtude do lugar que ocupa no reino animal, vai experienciar isto de um modo que difere do humano). Cada interveniente escolheu ter estas experiências, nalgum nível da consciência. Chegara a hora deles, e a decisão foi instantaneamente transmitida através do campo de energia universal para que o acontecimento físico pudesse ocorrer. Cada um deles tinha de estar preparado para o atrair naquele dia específico.

Um acontecimento que envolve várias pessoas só se verifica se cada uma delas consentiu, de alguma forma, que essa experiência se desse na sua vida. O campo de energia universal é semelhante a um computador gigantesco que trabalha mais depressa do que a velocidade da luz, e todas as informações estão instantaneamente disponíveis. Nenhum acontecimento externo é obra do acaso.

Todavia, devemos referir que, apesar de a humanidade fazer parte de um vasto complexo cósmico, nem todos estes acontecimentos têm uma ligação tão direta com a vontade humana ou com as escolhas de alguns Eus. Fazer parte desta vasta família cósmica também é uma opção nossa. Por este motivo, torna-se inútil tentar encontrar respostas supersimplificadas e

definitivas a nível racional, visto que o mecanismo cósmico é demasiado sofisticado. No entanto, quanto à nossa evolução, podemos começar a perceber alguns princípios universais, passíveis de serem explorados mais profundamente à medida que desenvolvemos a consciência. É neste sentido que o conceito da responsabilidade é bastante útil, porque abre a porta à descoberta de vastos e magníficos horizontes em termos de desenvolvimento da consciência humana.

Pergunta 13: *Ainda assim, será que não existem algumas vítimas genuínas neste planeta?*

Sim e não: depende do que entendemos por vítimas. Se a palavra evoca de imediato a ideia de um destino injusto, então, não há vítimas, porque não existe um destino injusto (segundo o ponto de vista do contexto de responsabilidade). Por outro lado, existem definitivamente muitas pessoas destinadas a passar por provações dolorosas, que precisam de ajuda e consolo, e as quais devemos ajudar. Podemos considerá-las «vítimas», embora nos abstenhamos de usar este termo tão carregado. De modo a evitar confusões, considerá-las-emos criadoras, podendo oferecer-lhes generosamente o amor e o apoio para as ajudar a superar as difíceis provações que têm de enfrentar neste momento específico da sua evolução.

Pergunta 14: *Quanto a mim, aceito o princípio da responsabilidade, ponho-o em prática diariamente e, como resultado, a minha vida melhorou imenso. Mas o que podemos fazer quando deparamos com uma «vítima profissional» (vitimite aguda ou crónica)? Devemos tentar explicar-lhe o conceito de responsabilidade?*

De um modo geral, a resposta é não. Este contexto de pensamento não é fácil de entender e pode representar um grande desafio para alguém que passou a vida e consumiu toda a energia numa atitude de vítima. Como tal, é melhor não falar nisto e «pregar» através do exemplo. Por outro lado, é possível apoiar uma pessoa que sofre de vitimite sem envolver grandes explicações.

Em primeiro lugar, devemos recorrer à compreensão e compaixão que residem no nosso coração, e reconhecer a dor ou insatisfação expressa pela pessoa que está a sofrer de vitimite. Mesmo que a causa não seja a que ela pensa, é real no que toca à sua experiência. A situação é difícil, e admitimos isso. *Não a julgamos*; limitamo-nos a reconhecer o que é real para ela naquele momento, ou seja, a dor. Sente-se respeitada e ouvida porque respeitamos a sua experiência e *estamos a ouvi-la*. Todavia, não chegaremos a participar nos queixumes nem culparemos quem quer que seja. Mas não é tudo.

Podemos então perguntar ao sofredor de vitimite se imagina alguma forma de melhorar a situação da qual se queixa. *Em seguida, apoiamo-lo na tentativa de encontrar uma solução que transforme a sua dolorosa situação atual* numa mais satisfatória. Quer dizer, ao fazer a pergunta, recordamos-lhe que tem poder e ajudamo-lo a recuperá-lo. A princípio, o indivíduo pode manifestar resistência e continuar a queixar-se, enquanto se recusa a fazer seja o que for que se assemelhe a autoajuda. Isto é expectável e devemos ser pacientes. Mas com muito respeito e amor, podemos introduzir aos poucos a primeira etapa, como descrita – «O que determina a minha vida não é o que acontece, mas o que eu escolho fazer com o que acontece» –, para assim estimular o seu desejo de agir e melhorar o destino. As pessoas que sofrem de vitimite, mesmo na forma aguda, muitas vezes aceitam isto, pelo que já se trata de um grande passo no caminho para a cura.

Se o indivíduo não quer saber, não está pronto para esta mudança de consciência, *honramo-lo com respeito e amor incondicional* enquanto ele passa por esta fase da evolução. E, como bem sabemos, o amor opera milagres.

No que respeita ao contexto da responsabilidade nos seus vários aspetos, podemos usá-lo e celebrar a vida, mas, seja o que for que fizermos, não devemos tentar convencer ninguém. Este princípio só pode ser compreendido se a mente estiver pronta. Não se trata de um conceito intelectual. Temos de estar prontos para questionar alguns sistemas profundamente arraigados e também para continuar a investigar.

E se tivermos vítimas profissionais no nosso círculo de conhecidos, quem as atraiu? Esta é uma boa oportunidade para praticar a aceitação total de outra pessoa, juntamente com o respeito, o amor incondicional e o apoio sem apego a quaisquer resultados específicos...

Pergunta 15: *Se sou totalmente responsável enquanto criador do meu estado de saúde, quer dizer que já não preciso de consultar um médico e que tenho é de trabalhar a mente?*

Assumirmos a responsabilidade pela nossa saúde não significa deixar de ir a um médico, pelo contrário. Quando o corpo precisa de cuidados médicos, é importante consultar um especialista em medicina convencional ou alternativa – talvez ambas, consoante as preferências – que nos ajude a cuidar do corpo.

Por outro lado, recordamos que, se esta condição apareceu no nosso corpo físico, deve existir uma causa ao nível mental ou psicológico que devemos tentar desvendar, caso contrário, podemos ter de voltar constantemente ao

consultório médico. Assumir a responsabilidade pela nossa saúde significa darmos ao corpo os cuidados físicos de que ele necessita e também tratar a causa mais profunda dos problemas a nível emocional e mental, um facto cada vez mais reconhecido nos dias de hoje. Tratar uma úlcera estomacal estritamente ao nível físico, sem tentar neutralizar a causa psicológica que a gerou, pode ser uma solução a curto prazo, mas pode conduzir a outros tipos de problemas mais tarde. Se, por exemplo, conhecemos um acupunturista ou massagista competente, ou se temos uma boa receita para aliviar a tensão nas costas, mas voltamos para casa ainda a pensar que somos vítimas de um mundo injusto e cruel, as nossas tensões regressarão em breve e teremos de tomar mais comprimidos, ou fazer mais um tratamento, e outro ainda, etc. Se, por outro lado, *trabalhamos simultaneamente os níveis físico e psicológico* (em particular nos contextos de pensamento), temos do nosso lado todas as probabilidades de, por fim, podermos recuperar um estado de saúde mais permanente.

É verdade que o simples facto de mudarmos o contexto de pensamento pode provocar melhorias espetaculares na nossa saúde. É uma realidade hoje reconhecida em qualquer ambiente onde seja efetuado um trabalho sério de desenvolvimento da consciência. Testemunhámo-lo frequentemente nos nossos *workshops*, em que a cura de doenças físicas não é decerto o objetivo principal, mas nos quais as pessoas que passam por uma transformação ao nível da consciência dão por si permanentemente livres de certos males que as atormentavam há anos, e contra os quais muitos tratamentos físicos tinham falhado. Isto pode acontecer.

No entanto, a consciência humana ainda não se encontra suficientemente desenvolvida para que esta abordagem se demonstre fiável, sendo a assistência de profissionais de saúde valiosa e indispensável. Todavia, através de um trabalho dedicado, aplicado à harmonização mental e emocional, podemos tornar bastante eficaz qualquer ajuda de um profissional de saúde, com resultados mais rápidos e duradouros.

Um ser humano menos desenvolvido ao nível da consciência, que preze a não responsabilidade e uma atitude infantil, tenderá a procurar algo ou alguém que o salve ou que faça o trabalho por ele. Ninguém nos pode salvar em nenhum nível profundo, nem o médico, nem o curandeiro mais talentoso, nem a máquina mais maravilhosa. Contudo, a ajuda destes é inestimável e indispensável a fim de nos ajudar a encontrar um alívio momentâneo para alguns dos desconfortos mais sérios. Eles permitem-nos recuperar o uso

normal do corpo físico e devolvem-nos uma maior liberdade potencial para trabalhar na libertação da consciência. Mas se nos recusarmos a aproveitar esta oportunidade, o desconforto voltará de uma forma ou de outra, senão nesta vida, então, noutra. Não podemos fugir ao trabalho envolvido na evolução da consciência. Mais cedo ou mais tarde, temos de pôr mãos à obra, e o *nosso corpo físico é um excelente mensageiro* para nos chamar a atenção quanto ao facto de que pode existir algo dentro de nós que tem de ser melhorado para gerar mais harmonia em todos os nossos corpos.

Assim, seja qual for a abordagem usada, quer recorramos à medicina convencional ou à alternativa, convém trabalhar simultaneamente numa mudança de consciência, de uma forma ou de outra, para que a origem do problema seja eliminada. De novo, isto em nada minimiza o valor do trabalho dos profissionais de saúde. Eles são insubstituíveis quando se trata de nos ajudar a livrarmo-nos do que criámos nos nossos corpos no passado. Por outro lado, a mudança no contexto de pensamento permitir-nos-á evitar uma recriação infinita das mesmas doenças depois de estas terem sido curadas com cuidados adequados. O princípio da responsabilidade-atração-criação dá-nos o poder de obter benefícios mais eficazes dos cuidados de saúde e resultados mais duradouros.

Pergunta 16: *Com este conceito da responsabilidade, não damos à nossa mente inferior alguns bons motivos para reprimir sentimentos negativos?*

É óbvio que podemos usar este contexto, ou outro, para reprimir emoções. Cabe-nos prestar atenção à forma como utilizamos o conceito. Quando aceitamos as emoções como parte integrante e necessária da nossa bagagem humana, quando assumimos a responsabilidade por estas emoções, cientes de que a sua origem está dentro de nós, e não fora, quando praticamos constantemente a autoaceitação e o amor-próprio incondicional, quando seguimos o desejo de abrir a consciência para que ela abarque realidades mais amplas, temos o que é preciso para trabalhar na transformação das emoções negativas sem precisarmos de as reprimir.

Pergunta 17: *Compreendo o princípio da responsabilidade-criação; parece-me consistente e válido, e faz sentido para mim. Até a intuição me diz que isto é interessante e bom. Por outras palavras, concordo. Mas, emocionalmente, tenho muita dificuldade em integrar tudo isto. Ou seja, ainda me sinto uma vítima, sinto ódio e agressividade a crescerem dentro de mim quando as minhas necessidades não são satisfeitas, continuo pronto para explodir de raiva perante certas situações ou pessoas, e também me sinto impaciente e frustrado ao deparar com determinados acontecimentos.*

O que posso fazer para integrar este conceito, não só ao nível da compreensão mental, mas também ao nível emocional da minha existência diária?

É possível que a simples compreensão do princípio da responsabilidade nos permita livrarmo-nos naturalmente das garras de uma ampla gama de emoções negativas, sem a necessidade de efetuar nenhum trabalho adicional. Já o observámos várias vezes na nossa experiência, bem como em milhares de outras pessoas.

Todavia, em alguns casos, não é fácil integrar este conceito ao nível da totalidade do nosso ser, isto como resultado, antes de mais nada, do condicionamento cultural extremamente pesado a que fomos submetidos, e também de certas experiências emocionais passadas que deixaram uma marca profunda na nossa psique. As programações mentais inconscientes que foram instaladas durante a primeira infância ou no decorrer de vidas passadas, e construídas como resultado de experiências emocionais potentes, possuem muitas vezes um conteúdo energético tão poderoso que a nossa mente consciente terá dificuldades em neutralizá-las.

Além disso, o mecanismo da mente inferior é muito forte e leva-nos a resistir a qualquer mudança de atitude, qualquer modificação das nossas velhas estruturas, por mais dolorosas que sejam as consequências ou por mais desgastante que seja a sua manutenção, pois aparentemente nos ajudaram a sobreviver. Isto explica por que motivo este trabalho pode ser difícil para alguns de nós.

No entanto, sermos capazes de aceitar este paradigma, mesmo que apenas mentalmente, já é um bom ponto de partida, visto que assim pomos a inteligência, quer dizer, uma parte da nossa mente, a trabalhar connosco. Isto nem sempre promove uma integração imediata no que respeita à experiência, mas se as barreiras forem derrubadas ao nível da inteligência e boa vontade, abre a porta a uma potencial integração. Não podemos esquecer que a mente deve agir como o elo entre o Eu e a personalidade. Sem esta abertura, não há hipótese de progresso. Como tal, o passo fundamental foi dado, a porta está aberta (e abri-la é um dos objetivos deste livro). O que fazer agora com o que permanece emocionalmente bloqueado?

Enquanto se dá o processo de integração consciente no que respeita ao princípio da responsabilidade, também é necessário em muitos casos, como já referimos, trabalhar especificamente a libertação emocional de programações originárias do passado. Na sua essência, significa libertar a energia que foi bloqueada como resultado de experiências anteriores, que levaram à

cristalização de estruturas psicológicas que promovem a vitimite e todas as emoções negativas que esta acarreta. Estes bloqueios de energia costumam formar-se durante a primeira infância; mas também podem remontar diretamente a vidas passadas.

Estes bloqueios emocionais podem ser libertados, através de uma diversidade de meios práticos. Encontra-se disponível um grande número de métodos de autodesenvolvimento muito eficazes neste aspeto. Certas técnicas têm como alvo o nível energético, seja diretamente (bioenergia, *core energetics* e variações das mesmas), por meio do toque (toque terapêutico, terapia de quelação, etc.), de técnicas de respiração (renascimento, respiração holotrónica, biorrespiração, etc.), ou do corpo físico (massagem terapêutica e outras técnicas relacionadas com o corpo). Há técnicas que usam uma abordagem mais psicológica. Em alguns casos, as técnicas de visualização e imagética guiada também podem produzir bons resultados. Também se encontram disponíveis muitos outros métodos eficazes.

No entanto, como no caso da medicina física, estes métodos podem ter efeitos limitados a um nível mais profundo se não forem apoiados por uma mudança no contexto de pensamento.

Os métodos estritamente relacionados com a energia podem produzir resultados excelentes. Todavia, temos visto pessoas a gritar o seu ódio e raiva durante anos, a socar almofadas ou a usar outros métodos talvez menos ruidosos de libertação emocional temporária, sem alcançar qualquer libertação final das emoções negativas. Pelo contrário, esta abordagem parecia agravar o domínio do corpo emocional. De um modo geral, o problema não é a técnica em si, mas o facto de não ser feito nenhum trabalho ao nível dos processos de pensamento. O maior problema que observámos é que, quanto mais emoções são provocadas por uma ou outra técnica num contexto que nada tem que ver com responsabilidade, mais poder essas emoções parecem ter sobre nós. Talvez exista alguma libertação temporária, mas a longo prazo esta pode conduzir a resultados opostos, pois, para lá de um certo ponto, cada sessão parece amplificar a bagagem emocional negativa (o cavalo é libertado sem um nível correspondente de domínio por parte do cocheiro). Com efeito, segundo o conhecido princípio de que «a energia segue o pensamento», se o indivíduo não estiver centrado enquanto se realiza o trabalho ao nível da energia ou enquanto ocorre alguma catarse emocional, a energia que é libertada apenas serve para reforçar as programações mentais inconscientes que são a própria fonte do problema emocional que está a ser tratado.

Corremos então o risco de piorar a situação, algo que deve ser tido em conta. Por outro lado, estes métodos são eficazes quando o indivíduo está centrado, e o contexto de responsabilidade promove este processo de centramento em cada etapa do trabalho de libertação.

Este risco é evitado nos casos em que é estimulada menos energia emocional, mas os seus efeitos continuam a ser limitados, não obstante, como resultado de algum contexto de pensamento inapropriado. É uma pena, visto que a combinação destas duas abordagens produz resultados muito mais satisfatórios.

Cada técnica terapêutica ou método de crescimento pessoal pode ajudar-nos a libertar energia que ficou «congelada» nos nossos vários corpos no passado. A abordagem consciente utilizada em conjunto com estes métodos é o fator de intensificação essencial que garante a segurança e eficácia dos mesmos, bem como a qualidade permanente dos seus resultados. *O contexto de responsabilidade-atração-criação permite que um indivíduo permaneça centrado e alinhe a energia com a manifestação do seu ser interior.* Também permite evitar que tenhamos de passar por um processo interminável, no qual os mesmos bloqueios de energia continuam a ser recriados com a mesma rapidez com que são libertados através de uma técnica eficaz.

Assim, não vamos esperar passivamente que algum terapeuta ou curso nos «salve» dos problemas ou emoções negativas. Trabalharemos por intermédio de uma técnica, de um terapeuta ou de um *workshop* para eliminar os bloqueios, restaurar a harmonia no interior da nossa personalidade e recuperar o poder. Seremos criadores ativos, presentes e conscientes da nossa transformação. Caso contrário, podemos usar a mesma técnica durante anos, ou mudar para um tipo diferente de técnica, ou *workshop*, ou terapeuta a cada dois meses, sem progresso significativo.

Existe também outro aspeto interessante nesta pergunta. Se mantivermos com firmeza uma atitude interior de responsabilidade, descobriremos que, aos poucos, as antigas programações perdem o poder de nos controlar. Até os mecanismos emocionais mais difíceis começarão a ceder se os enfrentarmos com um nível adequado de consciência, paciência e determinação. Uma espécie de alquimia mental é ativada sempre que nos recusamos a cair na armadilha do estado de vítima; deste modo, lenta mas seguramente, o conteúdo da mente transforma-se, tornando-se cada vez mais claro e harmonioso. Tal processo exige tempo, paciência e muito amor, aceitação e compaixão para connosco.

Finalmente, no que respeita a facilitar a integração deste paradigma na nossa existência quotidiana, também será útil trocar notas sobre o tema com outras pessoas que estejam dispostas a partilhar, a experienciar acontecimentos e a viver a vida de acordo com este ponto de vista. Isto porque o modo de pensar da vítima está firmemente enraizado na nossa consciência cultural, sendo por vezes difícil enfrentar esta massa de energia negativa e deprimente que nos rodeia. Para mantermos um estado de paz e de luz na mente, precisamos por vezes de sentir que não nos encontramos sozinhos na percepção das coisas segundo esta perspectiva, que não somos exilados vindos de outro planeta, ou seja o que for...

No grande movimento de conscientização que ganha atualmente impulso no nosso planeta, há cada vez mais pessoas cientes deste conceito de uma forma ou de outra, pelo que se torna mais fácil partilhar pensamentos sem que nos chamem malucos. Daqui a alguns anos, este paradigma será aceite, tal como a igualdade entre negros e brancos era considerada um absurdo por muitos nos Estados Unidos há um século e agora é quase universalmente apontada como óbvia, pelo menos em princípio. Para os nossos filhos, em particular, será mais fácil funcionar com base neste ponto de vista que lhes surge naturalmente, desde que o seu poder não lhes tenha sido retirado como resultado de condicionamentos familiares, sociais e culturais.

Pergunta 18: *No que me diz respeito, enquanto pequeno e mísero ser humano, sinto-me vítima desta lei da responsabilidade-atração-criação. Não consigo ver como é que alguma vez poderei criar as circunstâncias da minha vida. Não me lembro de ter escolhido entrar neste jogo e sinto-me um tanto confuso. Deus Pai (ou Mãe...) parece divertir-se bastante com tudo isto, mas eu não. A vida não é brincadeira nenhuma.*

Enquanto identificarmos a consciência com a personalidade, ser-nos-á impossível ter a noção de que podemos criar ou atrair certas circunstâncias, uma vez que o poder criativo consciente existe ao nível do Eu, e não ao nível da personalidade.

Todavia, quando começamos a ter acesso a um nível superior de consciência, a alargar a percepção e, como tal, a compreensão da vida, desatamos naturalmente a estabelecer uma ligação com uma parte mais essencial do nosso ser. Passamos a identificar a consciência com o Eu, que é a essência do que somos, e é de facto o criador do nosso mundo. Quanto mais a consciência estiver livre dos mecanismos da personalidade, mais ela se identifica com o Eu, mais desenvolvemos uma noção interior do poder criativo; e mais somos capazes de criar a um nível consciente. Ao tornarmo-nos o nosso Eu, tornamo-

nos criadores. Então, o jogo da evolução apresenta-se mais claro e a vida assume um significado novo.

Sobre este tema, vamos citar um parágrafo de um livro de Alice Bailey, *A Treatise on White Magic: A palavra «lei», como é geralmente entendida, transmite a ideia de sujeição a uma atividade que é reconhecida como inexorável e inalterável, mas que não é compreendida por quem a ela se encontra sujeito... Provoca inevitavelmente na consciência do homem... Uma sensação de ser uma vítima – de ser empurrado para a frente como uma folha diante da brisa, rumo a um fim sobre o qual apenas é possível especular, e de ser regido por uma força que aparentemente atua com uma pressão inevitável e, assim, produz resultados de grupo, à custa da unidade. Esta atitude mental é inevitável até que a consciência do homem possa ser expandida de tal modo que ele se torne consciente das questões maiores. Quando, por meio do contacto com o seu eu superior, ele participa do conhecimento do objetivo, e quando, ao escalar a montanha da visão, a sua perspectiva se altera e o seu horizonte se alarga, ele alcança a compreensão de que uma lei é apenas o impulso espiritual, o incentivo e manifestação vital do Ser no qual ele vive e se move. Ele aprende que esse impulso demonstra um propósito inteligente, orientado com sabedoria e baseado no amor. Começa então a usar a lei ou a transmitir com sabedoria, amor e inteligência, por intermédio de si mesmo, tanto desse impulso de vida espiritual quanto é possível ao seu organismo particular reagir, transmitir e utilizar. Deixa de obstruir e começa a transferir. Põe fim ao ciclo de vida fechada e egocêntrica, e abre as portas à energia espiritual. Ao fazê-lo, descobre que a lei que odiava e da qual desconfiava é o agente vitalizante e purificador que o conduz e a todas as criaturas de Deus a uma consumação gloriosa.*

EPÍLOGO

Somos feitos de beleza e de luz. No grande silêncio dos céus, a Consciência Divina observa a sua criação num permanente estado de êxtase. A luz desce da imensidão do seu ser e dança na mais ínfima partícula do universo.

O amor e a beleza são nosso privilégio, assim como o êxtase e a fruição total deste universo.

Perdemo-nos em becos sem saída enquanto a luz está ali, sempre presente. Tudo está ali. O que temos de fazer é abrir os olhos e dispormo-nos a ver; abrir os ouvidos e dispormo-nos a ouvir.

Sim, ouvir verdadeiramente o silêncio da noite e a música do dia; escutar, estar atentos, ser recetivos ao canto da terra e do céu; ouvir...

Parar de correr de um lugar para o outro no espaço ou no tempo. Deixar de procurar, de resistir. Parar, não no sentido físico, mas dentro de nós.

Nesta imobilidade, nesta abertura e neste silêncio, o nosso ser explode em luz, tal como o cosmo explodiu há biliões de anos numa multidão de galáxias, numa explosão de vida, de energia e de criação.

E, sem termos de fazer nada, podemos então participar na festa, na celebração da criação do universo na grande presença risonha de Deus.

A vida não é o que pensamos que ela é. Que as portas sejam abertas e que nos seja mostrado o caminho que nos conduzirá para fora da nossa grande ilusão. Que a nossa perfeição e a do universo nos sejam reveladas.

O universo é realmente perfeito.

Para informações sobre os cursos, seminários e conferências ministrados por Annie Marquier, por favor, contacte:

The Institute for Personal Development

J0E 1V0 Canada

Tel.: (450) 242-1961 Fax: (450) 242-2610

E-mail: info@idp.qc.ca

Site: www.idp.qc.ca

BIBLIOGRAFIA

ASSAGIOLI Roberto: *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings – The Act of Will* (Nova Iorque: Viking Penguin, 1972).

BAILEY Alice A.: *From Intellect to Intuition – A Treatise on the Seven Rays – Glamour, a Word Problem. – A Treatise on White Magic – Ponder on This – A Treatise on Cosmic Fire*, Lucis publishing company.

BRENNAN Barbara Ann: *Hands of Light*.

BRUYÈRE, Rosalyn L.: *Wheels of Light*, Jeanne Farrens, Sierra Madre, Califórnia.

CAPRA Fritjof: *The Tao of Physics*, Shambhala Publications, 1975.

CERMINARA Gina: *Many Mansions*, Signet.

DAVIDSON Gordon & McLAUGHLIN Corinne: *Spiritual Politics, Changing the World from The Inside Out*, Ballantine Books, Nova Iorque.

DURCKHEIM Karlfried Graf Von: *Our Two-fold Origin*.

FOUNDATION FOR INNER PEACE: *A Course in Miracles*, Foundation for Inner Peace, Tiburon, Califórnia.

JAMPOLSKY Gerald: *Love is Letting Go of Fear*.

KEYES, Jr. Ken: *Handbook to Higher Consciousness*, Love Line Books.

KRISHNAMURTI: *First and Last Freedom*.

MARQUIER Annie: *Free Your True Self – The Heart Revolution*, Valinor Publishings – Éditions Valinor.

MULLER Robert: *New Genesis*, Double Day, Nova Iorque – *Most of All, They Told Me Happiness*, Double Ways.

RODEGAST Pat & STANTON Judith: *Emmanuel's Book*.

ROMAN Sanaya: *Living with Joy*.

SHELDRAKE Rupert: *A New Science of Life*.