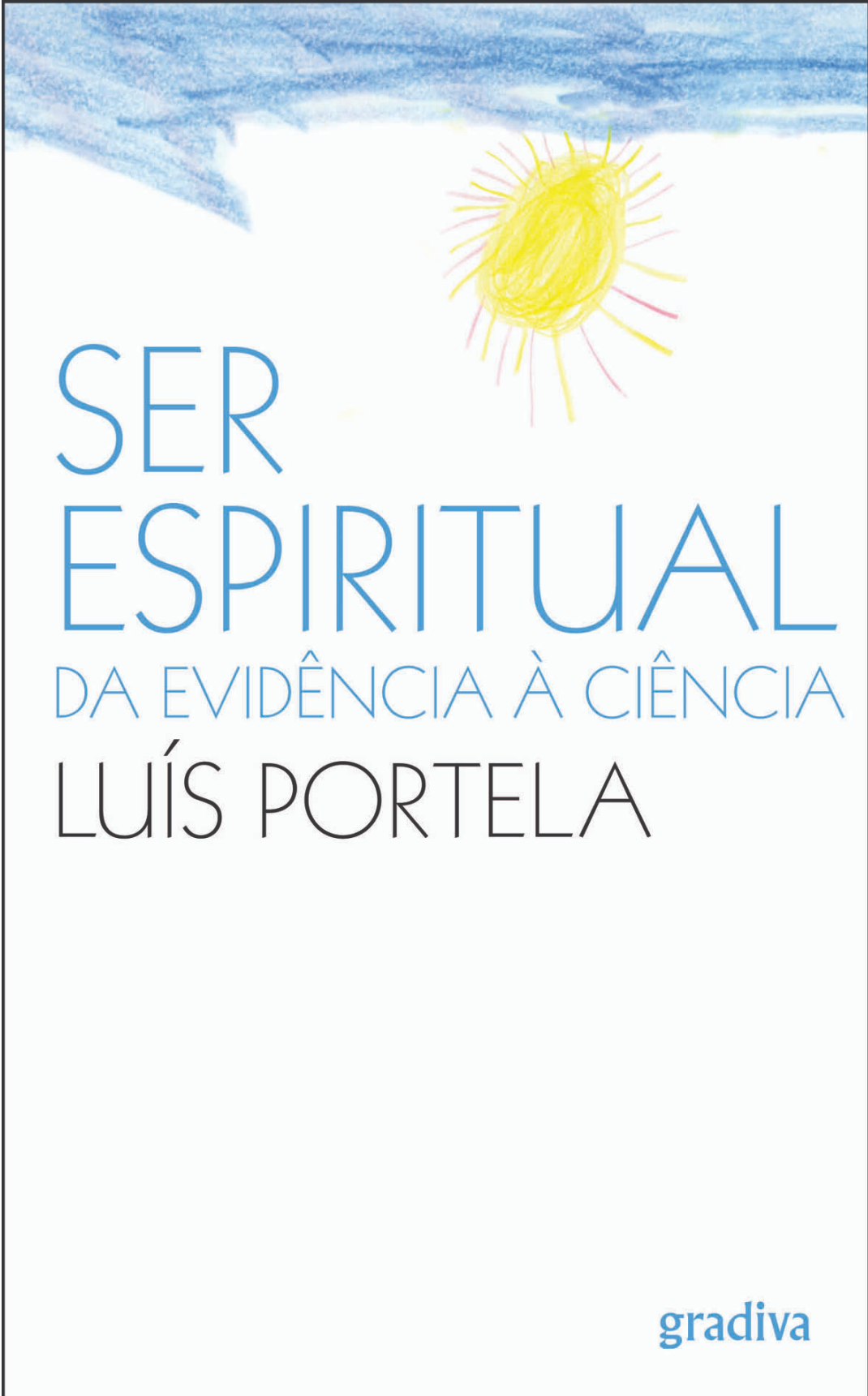


SER  
ESPIRITUAL  
DA EVIDÊNCIA À CI  
LUÍS PORTELA



# SER ESPIRITUAL

DA EVIDÊNCIA À CIÊNCIA

LUÍS PORTELA

gradiva





LUÍS PORTELA

# SER ESPIRITUAL

## Da Evidência à Ciência

**gradiva**

© Luís Portela/Gradiva Publicações, S. A.

Revisão de texto Sara Lutas

Capa Armando Lopes (conceção gráfica)/Luísa Portela (desenho)

Fotocomposição/*e-book* Gradiva

Reservados os direitos por Gradiva Publicações, S. A.

Rua Almeida e Sousa, 21-r/c esq. — 1399-041 Lisboa

Telef. 21 393 37 60 — Fax 21 395 34 71

Dep. comercial Telefs. 21 397 40 67/8 — Fax 21 397 14 11

geral@gradiva.mail.pt

1.<sup>a</sup> edição em *e-book* Setembro de 2014

ISBN 978-989-616-605-2

**gradiva**

EDITOR GUILHERME VALENTE

## NOTAS

O autor abdica dos seus direitos em prol  
de uma instituição de utilidade pública.  
Por indicação do autor, o texto do presente livro  
obedece ao novo acordo ortográfico.

Visite-nos na internet  
[www.gradiva.pt](http://www.gradiva.pt)

# Perspetiva espiritual

## *(à guisa de introdução)*

Sempre pensei que gostaria de escrever no âmbito da espiritualidade, partilhando os ensinamentos que foram chegando até mim e que absorvi. Ainda jovem, admitia que até cerca dos quarenta anos deveria focar-me sobretudo em aprender, começando depois a escrever.

Após perto de duas décadas intensamente dedicadas à vida profissional e à família, surgiu, de facto, a oportunidade de começar a escrever em jornais e revistas, bem como, mais tarde, compilar em livros alguns desses textos.

Habituei-me a escrever ao fim de semana e sempre o fiz por prazer e com prazer, nunca beneficiando materialmente desse meu exercício.

Ao ultrapassar os sessenta anos, procurei criar condições para escrever algo mais profundo e a meu gosto. Ocorrendo-me, então, que uma das obras cuja leitura mais me marcou foi *O Livro do Caminho Perfeito* de Lao Tsé, ponderei como seria interessante explicar o que este autor gostaria de transmitir hoje: criar como que «Um Novo Livro do Caminho Perfeito». E seria possível fazê-lo em sintonia com os ensinamentos de Buda e de Jesus? Talvez pudesse escrever sobre algo que, de alguma forma, fosse comum ao pensamento desses Mestres.

Penso que esses três grandes pensadores — entre outros — procuraram alertar o ser humano para a necessidade de focar a atenção no essencial de si mesmo, como partícula do Todo Universal em evolução no planeta Terra. Não os perspetivo como fundadores de religiões, mas como seres já muito evoluídos que deixaram importantes mensagens de esclarecimento espiritual.

Embora essas mensagens tenham sido marcantes para a Humanidade, foram sendo deturpadas por alguns dos seus seguidores, que aglutinaram em torno delas uma panóplia de mitos, superstições, mistérios, tabus, rituais e formas de negócio que nada têm que ver com as mensagens de esclarecimento e que trouxeram grande confusão, situações incríveis, descrédito e desorientação. Veja-se, por

exemplo, que alguns dos sistemas que se dizem seguidores de seres de uma enorme simplicidade acumularam grandes pecúlios materiais, e são hoje das instituições mais ricas à superfície da Terra.

Aparentemente, a Humanidade tem feito uma grande progressão no domínio tecnológico, mas, mantendo-se embriagada com a exploração material e distraída com um mar de futilidades, tem deixado para segundo plano a descoberta do espiritual. O ter tem-se sobreposto ao ser. E, recentemente, parece que já nem faz falta ter, basta parecer.

Tendo assumido a ilusão tal dimensão, afigura-se oportuno lembrar a essência das mensagens dos Mestres, procurando recentrar o ser humano no âmago do ser. Foi o que procurei fazer nas páginas seguintes, cruzando os saberes tradicionais com os resultados de investigação científica recente; também sintetizando ideias e alguns textos já por mim apresentados noutras alturas. Desejo que o leitor tenha muito prazer na sua leitura e que dela resulte algo útil para si.

Nesse sentido, sugiro um prévio despojamento de conceitos e preconceitos, uma grande abertura a uma perspetiva diferente dos conhecimentos tradicionalmente aceites pela cultura vigente. Ou seja, uma real abertura do leitor a perspetivar o Universo a partir do seu eu espiritual.

Agradeço aos meus amigos Dean Radin, Etzel Cardeña, Fernando Lopes da Silva, Maria de Sousa, Mário Cláudio, Mário Simões e Rui Mota Cardoso os preciosos contributos para melhorar o conteúdo das próximas páginas, apesar de — em alguns casos — não concordarem ou, pelo menos, não perfilharem os meus pontos de vista.

E, finalmente, agradeço à Ingrid, minha mulher e querida companheira de vida, de todos os momentos; à minha mãe Rosa e ao meu pai António Emílio, que, cada um à sua maneira, me ajudaram a acreditar em mim, a respeitar o outro e a tentar perceber o Todo; aos meus queridos filhos — António, Luísa, Miguel, Katia e Marta — e aos meus fantásticos netos — Diogo, Leonor, Matilde e Luísa. Com todos tenho procurado aprender e com todos tenho tido o prazer de partilhar o caminho. Umhas vezes de uma forma mais bem-sucedida do que outras, mas sempre com amor.

# Trajatória evolutiva

A Terra parece ser um mundo-escola, ou seja, um planeta onde vimos para aprender, apresentando-se-nos, ao longo de uma existência, situações diversificadas, que nos permitem absorver novos conhecimentos, corrigir deficiências do passado, evoluir.

Essa evolução será tanto maior quanto maior for o esforço honesto e construtivo que fizermos, útil para nós mesmos, útil para os seres que nos rodeiam e útil em termos universais. As dificuldades que nos surgem são afinal oportunidades para aprendermos, ao desenvolvermos o esforço necessário e suficiente para as vencermos.

Os sofrimentos por que vamos passando podem ser vistos como situações de alerta para a má utilização do nosso livre-arbítrio no passado ou no presente. São oportunidades para procurarmos detetar as causas que geraram, ou geram, tais efeitos, as corrigirmos e as não repetirmos.

Poderemos considerar que o sofrimento é originado, essencialmente, por raciocínios ou atitudes inadequadas do presente, bem como do passado, recente ou remoto, do próprio e, por outro lado, por situações ambientais inerentes ao desenvolvimento da vida no planeta.

Quando o indivíduo se descuida na condução dos seus pensamentos, das suas palavras ou das suas atitudes, tornando-se pernicioso para si ou para terceiros, parece ficar sujeito a sofrimento de maior ou menor duração, até proceder à correção definitiva de cada um dos seus erros. Admite-se que esse sofrimento possa ser imediatamente desencadeado, ou aparecer mais tarde. Os defensores da teoria das vidas sucessivas admitem que o sofrimento se relaciona, em alguns casos, com questões relativas a supostas vidas passadas (Jesus, 1973; Mattos, 1983; Kastenbaum, 1988; Drouot, 1996; Ramacharaca, 1998; Morales, 2004).

As situações ambientais, provocadoras de sofrimento individual, poderão estar relacionadas com opções desfavoráveis, tomadas pelo indivíduo na esfera familiar, no mundo dos negócios, ou até na área do lazer. Ao escolher ambientes adversos, coloca-se em posição suscetível de consequências dolorosas. Mas o sofrimento de origem ambiental pode não ter que ver com atitudes isoladas, inserindo-se no normal desenvolvimento dos acontecimentos relativos à vida do planeta, em conformidade com as opções de terceiros e as leis naturais.

Ponderando sobre o tema, não parece que a evolução se faça exatamente pelo sofrimento, mas sim pela atuação favorável ao próprio e a todos. A correção dos erros será necessária, mas poderá acontecer pelo esforço lúcido do próprio, sem a imperiosa presença do sofrimento.

A realização de atos dignos e benéficos gera satisfação por proporcionar a sensação de progressão na autoestrada da trajetória evolutiva, que cada um de nós vai fazendo. O sofrimento poderá ser como que o *rail* limitativo dessa autoestrada, com o qual chocamos quando nos descuidamos na autocondução do nosso próprio eu.

Contudo, para progredirmos eficazmente, não precisamos de nos apoiar nos *rails* do sofrimento. Será até desejável que procuremos conduzir-nos com cuidado, tentando perceber e corrigir a trajetória, sem chocarmos com os ditos *rails*. Quanto mais ações construtivas realizarmos, mais progrediremos. Quanto melhor procurarmos corrigir os erros do passado, melhor progrediremos.

Assim, o sofrimento não será indispensável para o esclarecimento, mas apenas um meio possível, no caso de ainda não sabermos utilizar outros. Funcionará como um sinal de alerta, que se manterá enquanto não corrigirmos a situação, enquanto não desenvolvermos o esforço suficiente para nos aperfeiçoarmos, enquanto não assumirmos uma postura verdadeiramente útil para conosco e para com os outros, por pensamentos, palavras e atos.

A alegria da realização construtiva traduzirá a maior eficácia da evolução pela realização, relativamente à evolução pelo sofrimento. É na realização construtiva que o ser humano sente o profundo prazer da vibração síncrona com a Natureza.

Seres de diversos níveis espirituais, habitando a Terra em simultâneo, vamos aprendendo uns com os outros. Com os mais evoluídos espiritualmente aprendemos a seguir os seus exemplos; e com os menos evoluídos a não cometer os erros que neles identificamos. A nós, pelo exercício da meditação, temos condições para escolher o caminho que, de facto, nos interessa seguir.

Nenhum de nós é perfeito. Uns têm tendência a cometer certos erros; outros já não cometem esses erros, mas falham noutros aspetos, já ultrapassados pelos primeiros. Na convivência com todos, vamos tendo imensas oportunidades para nos aperfeiçoarmos.

Pela meditação, o ser humano pode ir-se orientando para um progressivo estado de purificação da sua alma. A meditação pode-se exercitar na ação. E, no contacto com o mundo, o indivíduo pode ir conquistando progressivamente sabedoria e o estado de pureza.

A Sabedoria Universal, o Absoluto, existe. É. Os seres humanos vão-lhe fazendo um esforço de aproximação. Cada um de nós, de facto, deseja, no mais profundo do seu eu, saber mais hoje do que sabia ontem. Uns com mais intensidade, outros com menos, mas todos almejamos saber mais. Aqueles que preguiçam até poderão ficar estagnados. Mas não creio que alguém ambicione saber menos amanhã do que sabe hoje.

E, no que diz respeito ao acesso à Sabedoria Universal, parece que o que se vai adquirindo é para ficar. Não há involução de mais conhecimento para menos, quer em termos individuais, quer coletivos. A trajetória evolutiva que vamos fazendo tem sempre o sentido

positivo. Quando cada um de nós estagna temporariamente, poderá parecer que regride, mas apenas o fará em termos comparativos com aqueles que continuam a evoluir, nunca em termos absolutos.

Quando a Humanidade se deixa enredar em mentiras habilmente elaboradas, ou quando assume comportamentos algo primitivos, até parece passar por períodos de involução. Mas essa involução será também apenas aparente em relação ao normal fluir das coisas.

O ser humano que se afasta do seu caminho, aquele que pensa, diz ou faz coisas que prejudicam a normal evolução — sua e/ou dos outros —, mais cedo ou mais tarde, recebe avisos naturais que lhe permitem repensar as situações e corrigir a trajetória. Esses avisos, comumente identificados com sofrimento, são muitas vezes olhados com desagrado, quando afinal parecem ser benéficos em termos absolutos.

Também em termos coletivos, por vezes, parecem tornar-se necessárias grandes correções de trajetória. Quando os seres humanos, em conjunto, se afastam da evolução natural, transgredindo as Leis Universais, talvez só o sofrimento — às vezes brutal —, provocado por situações catastróficas, os desperte para a realidade, induzindo a opção de reassunção do sentido positivo da Vida.

Estaremos então, individual ou coletivamente, condenados a esta ou àquela situação de sofrimento? Não me parece. Sempre podemos utilizar de forma correta o nosso livre-arbítrio e procurar o caminho do aperfeiçoamento, antes de sermos açoitados pela Natureza.

E assim vamos descrevendo a nossa trajetória evolutiva a título individual. E o somatório das trajetórias dos seres que se encontram na Terra traduz-se na evolução espiritual que se vai verificando no planeta, em paralelo com a evolução material, compatível com a teoria da origem das espécies de Darwin.

Trajetoária de aperfeiçoamento, mas também de descoberta do que é mais evoluído, do que é melhor, superior e ao qual ainda não tínhamos chegado. Trajetória de aproximação progressiva à Sabedoria Total, ao Absoluto.

Evoluir espiritualmente, porém, parece ser, em simultâneo, o desenvolvimento de um esforço de sentido positivo e um deixar fluir em nós a verdade. Porque afinal a Sabedoria Total sempre terá

existido. Nós é que ainda lá não chegámos. E, para chegarmos, será essencial o desenvolvimento desse saudável esforço de aperfeiçoamento. Mas esse esforço, por si só, talvez seja limitado, por nos deixar demasiado concentrados em nós próprios.

Parece ser necessário manter uma grande sintonia com a Natureza, deixando confiantemente fluir a verdade. Mas ela, de facto, também só parece encontrar condições para fluir quando nos disponibilizamos para o tal esforço honesto na sua busca, destapando aquilo que até então não conseguíamos ver, embora lá estivesse desde sempre!...

# Harmonia

Harmonia é a disposição bem ordenada entre as partes de um todo. Harmonia é acordo. É paz. É amizade. É proporção. É conformidade. É coerência. E talvez seja também equidade, tolerância, disponibilidade, equilíbrio, confiança, fraternidade, ponderação, verdade, amor.

Harmonia era, na mitologia grega, filha de Zeus — o «Deus supremo, senhor do raio, do trovão e da chama, que governa o mundo» — e de Electra. Mas, segundo Heraclito, «a bela harmonia nasce das coisas contrárias e tudo brota da oposição». Parece, afinal, ser algo que brota de todo o lado, que permanece e perdurará. Os desconcertos, as oposições, os conflitos, mais cedo ou mais tarde, nela terminam.

A civilização grega considerava a harmonia cósmica como a «ordem bela do Universo». E, nos nossos dias, continuamos a extasiar-nos perante a maravilha da Harmonia Universal. Quando, à noite, nos sentamos serenamente a olhar os astros, podemos sentir-nos pequeninos perante a imensidão do Universo, mas vibramos com toda aquela infinita Harmonia.

Vibramos também com o harmonioso romper da aurora de um dia primaveril, ao despertar da vida terrena, traduzido, sobretudo, no chilrear dos pássaros e complementado com o início das atividades dos seres humanos. Ou perante o majestoso pôr do Sol nas tardes quentes de verão, a que sucede o adormecimento da vida no planeta. A Harmonia Universal é omnipresente.

Sentimos essa harmonia ao ouvirmos o vento assobiar entre as árvores da floresta, ao vermos o beijar da areia da praia pelas ondas oceânicas, ou ao sentirmos a neve desfazer-se debaixo das nossas botas, enquanto passeamos na montanha alva de um qualquer país nórdico.

Sentimo-la ao presenciar o esvoaçar das gaivotas em terra, anunciando tormenta no mar, ao analisar as cores e as formas de alguns peixes tropicais, nadando tranquilamente no seu ambiente, ao

constatar a delicadeza com que a leoa toca o seu filhote com a sua pata de garras encolhidas, ao admirar o organizado trabalho de um enxame de abelhas na sua colmeia, ou ao primeiro choro do bebê que nasce.

Harmonia que sempre terá existido e que sempre continuará a existir. Contudo, por vezes, parece que nos alheamos dela e nos deixamos envolver pela desarmonia, pela confusão, pela perturbação. Uns mais, outros menos. Mas todos os seres humanos, aqui ou ali, se esquecem de que o Universo é harmonioso.

Poder-se-á admitir até que os indivíduos menos atentos e os espiritualmente menos evoluídos tenham uma menor capacidade para se sintonizar com a Harmonia Universal. E que, à medida que amadurecemos espiritualmente, vamos estando mais atentos, mais solidários e mais integrados na verdadeira vida, repugnando-nos a desarmonia, a confusão e a perturbação. Até nos transfundirmos com a Harmonia Universal. Nessa altura, já nem existirá repugnância desse ou de qualquer tipo. Seremos nós próprios Harmonia, Sabedoria, Amor.

Talvez não seja necessária a prática de qualquer ritual religioso para nos identificarmos com a Harmonia Universal. Ela está aqui e em todo o Universo. Ela existe agora e sempre.

A Natureza irradia Harmonia. Podemos sintonizar-nos com essa Harmonia pelo nosso pensamento, pelas nossas palavras e atitudes. Serenamente, podemos tornar-nos também um foco irradiante da Harmonia Universal.

Será claro que não deveremos esperar que sejam os nossos semelhantes a transmitir-nos sinais de harmonia. Antes devemos sentir-nos permanentes focos irradiantes dessa harmonia, capazes de resistir a quanta desarmonia, confusão e perturbação possa surgir à nossa volta, ou mesmo incidir sobre nós. Seguros de que se semearmos harmonia, a colheremos mais cedo ou mais tarde, ou, por outras palavras, conquistaremos o direito dela usufruir.

A Harmonia Universal parece ser algo que permanecerá para além de tudo, e no sentido da qual cada um de nós vai fazendo o seu percurso até com ela se transfundir, fruto do seu próprio mérito espiritual.

Quando percebemos a Harmonia que perpassa o Universo, também vislumbramos a existência de uma imensa Energia, que tudo preenche e de que nós somos uma ínfima parte. Extasiados perante a grandiosidade do Todo, percebemo-nos como uma sua partícula.

Compreendemos que as Leis que regem o Universo são naturais e imutáveis, abarcando todas as suas partículas, desde a mais insignificante poeira cósmica até à maior das suas galáxias, passando pelos reinos mineral, vegetal e animal e, nomeadamente, pelo ser humano. Cada uma dessas partículas tem espelhado em si o Todo.

Perante a imensidão do Universo, compreendemos a beleza das suas Leis, o prazer em nos identificarmos com elas, a satisfação em concretizarmos em nós todo o potencial existente numa fantástica dinâmica evolutiva, desde o nada até à completa identificação com o Todo. Por isso, nos sentimos iguais em essência a todos os outros seres humanos, embora reconhecendo a existência de estádios diferentes de uma imensa trajetória.

Faz sentido admitirmos que os outros animais terrenos, bem como as plantas e até os minerais, são também partículas desse Todo Universal, provavelmente menos evoluídas, mas merecedoras do maior respeito. Do respeito interpares ou interpartículas de um mesmo Todo.

Percebe-se a energia que brota de qualquer dos reinos da Natureza. Assim como a harmonia também presente em qualquer deles. Já quanto à inteligência, é mais fácil concebê-la no reino animal, mas, perscrutando os restantes reinos, poderemos senti-la um pouco por todo o lado.

E percebemo-las à face da Terra, como as entendemos para lá do planeta que habitamos; aliás apenas pequeno grão de areia na imensidão do Universo. Admite-se atualmente que o Universo seja constituído por cerca de 125 biliões de galáxias e que cada uma tenha entre 100 milhões e um bilião de estrelas, rodeadas por um imenso número de planetas. Por isso, faz também sentido admitir muitos outros locais onde as partículas do Todo evoluam, independentemente das formas que possam assumir.

Intui-se a existência de uma imensidão de planos de evolução, uns inferiores aos terrenos, outros superiores, uns em mundos

materializados, outros em planos mais diáfanos, nas mais diversas formas de energia.

Nesta perspectiva, o ser não se sente inferior a esta ou àquela entidade mais ou menos reverenciada, nem se sente superior seja a quem for. Apenas se sente, apenas é, na simplicidade do seu ser, como no potencial que o interpenetra, na energia que brota em si.

No respeito pelo livre-arbítrio dos outros, olha com tolerância para quem se envolve em afadigadas tarefas materiais. Não sente necessidade de se ajoelhar ou de se deitar no chão voltado para um qualquer ponto, a fim de pedir favores a Deus ou a um seu representante. Mas aprende a elevar respeitosamente o seu pensamento, em qualquer posição, em qualquer local, haja o que houver, aconteça o que acontecer.

Prefere realizar o seu percurso, concentrando a atenção naquilo que possa ser verdadeiramente útil para si, para os que o rodeiam mais de perto e, se possível, para outros. Construtiva e serenamente, procura canalizar em favor do Todo a energia a que no momento soube aceder.

Admite que todos os caminhos são possíveis e merecedores de respeito. Faz o seu, na busca do melhor para si e para o Todo, sem exigências nem certezas, mas com a convicção de quem sente o Todo em si mesmo, como sua partícula autêntica, em permanente atitude de solidária interligação, que poderemos identificar como Amor.

E o Amor não se pede nem se compra. Desenvolve-se, por e com prazer, quando cada um faz o que lhe cabe fazer. Não por ser obrigado ou por ter de ser, mas pelo prazer de fazer, pelo prazer de ser. De ser igual a si próprio, enquanto partícula do Todo.

A atuação de seres como Albert Einstein, Gandhi, Martin Luther King, Teresa de Calcutá ou Nelson Mandela faz-nos ponderar que a verdadeira força não é a física ou a das armas, não é a da classe social ou a da política, não é a económica ou a do conhecimento meramente científico. Leva-nos a pensar que a verdadeira força pode abarcar tudo isso, mas está para lá de tudo isso.

Faz-nos ponderar que a verdadeira força vibra em cada um de nós, como partículas do Todo Universal. Faz-nos sentir como parte integrante desse Todo, embora por vezes, ou muitas vezes, esquecidos dessa realidade. Faz-nos sentir que esse Todo Universal está espelhado

em cada um de nós, ou seja, que cada um tem em si todo o seu potencial. A explorar de si para consigo, de si para com o outro, de si para com o Todo. Sem necessidade de impor seja o que for, seja a quem for. Em harmonia, serenamente, com Amor.

# Espaço e tempo

Desde o século XIX sabe-se que toda a matéria é formada por diferentes combinações de algumas dezenas de átomos. Já no início do século XX, alguns cientistas descobriram que os átomos são constituídos por partículas mais pequenas: elétrons, prótons e neutrões. Ficou-se a saber que o núcleo atômico, à volta do qual giram os elétrons, é composto pelo próton e o neutrão; e que todos os átomos são combinações dessas três partículas, que foram chamadas subatômicas.

Em meados do século XX, o físico Murray Gell-Mann, descobriu que os prótons e os neutrões são formados de partículas ainda menores, a que chamou *quarks*; sendo cada próton e cada neutrão constituído por três *quarks*. Assim, toda a matéria conhecida é constituída por *quarks* e elétrons, na época definidos como pequeníssimos pontos indivisíveis.

Em 1984, os físicos John Schwarz e Michael Green apresentaram uma teoria segundo a qual as entidades mais fundamentais no Universo não são pontos, mas objetos unidimensionais alongados como fios, que têm a capacidade de vibrar, a que deram o nome de *superstrings*. Esses *superstrings* ou supercordas, infinitamente menores do que as infinitésimas partículas subatômicas, são por eles considerados os elementos básicos do Universo.

Os *superstrings* vibram em movimentos ondulados e movem-se incessantemente no espaço, carregando consigo energia produzida pelas suas vibrações. Estas vibrações têm diferentes frequências, sendo que as baixas produzem baixas energias, constitutivas dos corpos físicos, e as altas produzem altas energias, não materializáveis.

Diferentes vibrações de supercordas constituem *quarks*, elétrons e tudo o que existe no Universo. Assim, segundo a teoria dos *superstrings*, os animais, as plantas, as rochas, a água, o ar, os raios infravermelhos, os raios X e tudo o resto são diferentes vibrações das mesmas partículas básicas. Na aparência entidades separadas, somos afinal seres de energia vibrátil, intimamente ligados com tudo o mais no Universo, participantes de um imenso campo universal de Energia.

Cada um de nós é uma pequeníssima parte da Energia Universal, rodeado dessa Energia Universal, constitutiva de outros corpos materiais (nas suas mais baixas vibrações), mas também de sutil energia vital (nas suas mais altas vibrações), rodeando e interpenetrando permanentemente os corpos materiais, num mesmo campo universal. A alta energia desse campo não parece ser observável, mas apenas os seus efeitos, pois, sendo suscetível de transferência, pode influenciar os corpos do baixo campo, que se apresentarão revitalizados (Aïvanhov, 1983; Mattos, 1983; Andrade, 2001; Goswami, 2005; Radin, 2006).

Segundo o físico Bedri C. Cetin, a «energia segue a atenção», ou seja, a consciência humana parece ter acesso à Energia Universal, fora do conceito conhecido de espaço, podendo canalizá-la mentalmente para o seu corpo físico em geral, para uma região sua ou órgão em particular, ou enviá-la para benefício de um terceiro, fisicamente próximo ou distante. Assim se poderão explicar múltiplas práticas utilizadas em medicinas alternativas, desde a cura pela imposição das mãos até às canalizações de energia à distância (Grad, 1976; Strübin, 1996; De'Carli, 1998; Roney-Dougal, 2002; Chéroux, 2004).

Vários autores, incluindo Einstein, têm sublinhado que «espaço» e «tempo» são noções relativas, que não existem em termos absolutos, sendo apenas uma questão de perspectiva; à medida que modificamos a nossa perspectiva, experimentamos a realidade de formas diferentes.

O norte-americano Neale Donald Walsch, no seu livro *Conversas com Deus 3* utiliza um exemplo interessante:

De uma macroperspetiva, não existe separabilidade, e de longe todas as partículas de tudo apenas parecem o Todo.

Tal como se olha para uma pedra aos nossos pés e se vê a pedra, nesse preciso momento e nesse lugar, inteira, completa e perfeita. Mas, mesmo na fração de momento em que a pedra se mantém na nossa percepção, passam-se muitas coisas nela — um movimento incrível, a uma velocidade incrível, das partículas (átomos, prótons, neutrões e partículas subatómicas) dessa pedra. E que fazem essas partículas? Fazem da pedra o que ela é.

Ao olharmos para essa pedra, não vemos este processo. Mesmo que, concetualmente, estejamos conscientes dele, para nós está tudo a acontecer «agora». A pedra não se está a tornar uma pedra; é uma pedra, aqui e agora mesmo.

No entanto, se fôssemos a consciência de uma das partículas submoleculares no interior dessa pedra, sentir-nos-íamos a mover a uma velocidade louca, primeiro «aqui», depois «ali». E se uma voz exterior à pedra nos dissesse «Está tudo a acontecer ao mesmo tempo», chamar-lhe-íamos mentirosa ou charlatã.

Contudo, numa perspectiva à distância da pedra, a ideia de que qualquer parte da pedra esteja separada de outra e, além disso, se movimenta a uma velocidade louca, aparentaria ser a mentira. A essa distância poder-se-ia ver o que não se podia ver de perto — que tudo é Um, e que todo o movimento não moveu nada (Walsch, 2003).

Quando um astronauta pousado na Lua olha para a Terra, esta também lhe parece um corpo uno e sem movimento interior, não sendo possível indicar a quantidade de corpos, subcorpos e microcorpos nela existente e a movimentarem-se às mais diversas velocidades. O mesmo acontece relativamente aos muitos corpos celestes que observamos a partir da Terra.

A pedra do exemplo acima move-se e não se move ao mesmo tempo. Permite-nos perceber que não existe «tempo» entre o movimento dos átomos e o aspeto da pedra que ele cria. A pedra já o é, enquanto os movimentos ocorrem e porque eles ocorrem. O movimento está a ocorrer na imobilidade da pedra. A separabilidade dos seus elementos existe na unidade da pedra. A causa e o efeito, afinal, são instantâneos ou mesmo simultâneos.

A vida parece caracterizar-se por movimentos, que nos são invisíveis, incrivelmente rápidos, que não afetam a imobilidade visível e o ser de tudo e do Todo. A vida está a acontecer a todo o momento e em toda a parte. O «espaço» e o «tempo» parecem ser artifícios pelos quais se separam as partes do Todo, se divide o indivisível, para o ver e o experimentar de uma maneira mais completa.

Assim sendo, os fenómenos «espaço» e «tempo» são funções da perspectiva. Se resolvermos assumir uma perspectiva diferente, poderemos deixar de ver a microrrealidade para passar a ver a macrorrealidade. Ou vice-versa. Ou poderemos passar a perspetivar em simultâneo a micro e a macrorrealidade.

Atente-se que uma qualquer realidade macro (por exemplo, a pedra quando comparada com os seus átomos constituintes) não é senão uma microrrealidade de uma outra macrorrealidade (por exemplo, a pedra quando vista a partir de uma aeronave voando a uma baixa altitude), que é uma parte mais pequena de uma realidade ainda maior (o respetivo continente), e assim por diante (o planeta Terra), até ao infinito.

O «espaço» e o «tempo» serão, então, perspectivas com uma raiz histórica de vivência humana. À medida que cada ser vai modificando a sua perspectiva, vai experimentando a realidade de uma forma diferente. Provavelmente cada vez mais abrangente. Provavelmente cada vez mais próxima do Todo, desde o infinitamente pequeno até ao infinitamente grande.

# Pelo esclarecimento

A análise serena do percurso terreno de seres como Moisés, Lao Tsé, Zaratustra, Buda, Confúcio, Sócrates e Jesus permite-nos perceber o esforço que cada um deles terá feito no sentido do esclarecimento espiritual da Humanidade.

Não disseram exatamente a mesma coisa, mas as suas mensagens tiveram um fundo comum de aproximação à Sabedoria Total. Não atuaram da mesma forma, antes de acordo com a época em que viveram e os hábitos de então, mas todos souberam assumir um comportamento exemplar. Deixaram, todos eles, rastros luminosos que permitiram às gerações que lhes sucederam usufruir de perspectivas existenciais mais evoluídas.

Curiosamente, não se lhes conhece a intenção de formarem agrupamentos religiosos ou doutrinários. Contudo, os seus seguidores — em alguns casos — foram-se organizando e constituindo grupos religiosos e seitas muito diversificadas, atualmente mais de oito mil. As mensagens que foram deixadas eram, e são, muito bonitas, mas nem sempre os seguidores souberam estar à sua altura, muitas vezes deturpando-as e utilizando-as de forma contraditória.

Assim, por um lado, foi possível a Humanidade ir evoluindo da adoração da Natureza (animismo) para a adoração de entidades divinas diversas (politeísmo) e daí para a adoração de uma só entidade (monoteísmo), embora com nomes diversos: Jeová, Alá, Deus, etc. Mais recentemente, a própria explicação científica de fenómenos naturais, que eram inexplicáveis para os nossos antepassados, contribuiu para a evolução do fanatismo subserviente para a tolerância racional, no sentido da independência espiritual do fenómeno adulatório.

A análise comparada dos diferentes «sistemas» instituídos permite-nos concluir que, em essência, existe uma mensagem comum que se pode sublimar assim:

1. O princípio que dá a vida está em cada um de nós e fora de nós; é imortal e parece não poder ser visto, ouvido ou sentido, mas é

percebido por todos aqueles que, de facto, o desejem.

2. Cada partícula desse princípio também é imortal e encontra-se a fazer uma trajetória evolutiva no sentido do aperfeiçoamento total.
3. Cada ser humano, como partícula desse princípio, é responsável por tudo o que pensa, diz e faz, assim como por tudo o que lhe acontece.

Alguns líderes religiosos têm dado passos muito positivos no sentido da aproximação entre as suas organizações. Parece que, se cada uma dessas instituições quiser secundarizar o que não é prioritário, poderá haver uma mais forte tendência para a aproximação entre todos, sobretudo no plano das ideias. Buda dizia: «Bem-aventurados os que sabem, e cujo conhecimento é livre de ilusões e superstições.»

O esforço evolutivo que cada ser vai fazendo por si, e o esforço que cada uma dessas instituições deverá empreender, poderão possibilitar o encontro de todos num alvo comum, que afinal todos perseguem ou deverão perseguir — a Sabedoria Total.

Mas, será necessário que todos os que mentem passem a falar verdade, que todos os que negociam se transformem em idealistas, que todos os que ludibriam ou exploram se tornem puros. Só assim a Humanidade se libertará da mentira, dos mitos, dos tabus, das crenças e práticas místicas. Só assim o ser humano deixará de pedir ou suplicar a resolução dos seus problemas, passando definitivamente a esforçar-se por se ajudar a si mesmo e ao outro, utilizando de maneira apropriada a força do seu pensamento, a sua vontade e as suas capacidades intuitiva, criativa e altruísta.

Perante esta conceção, cada um de nós vem à Terra as vezes necessárias para fazer o seu percurso de amadurecimento espiritual. Depois, irá fazer a sua evolução noutros planos, ainda não conhecidos dos seres humanos nesta fase do seu desenvolvimento, sempre num trajeto de aproximação à Sabedoria Total, ao Absoluto.

O corpo físico estará para o nosso verdadeiro eu como a nossa roupa está para o corpo físico. Cada vez que vimos à Terra, utilizamos durante alguns anos um corpo físico, que nos enquadra neste mundo material.

Ao ligarmo-nos a esse corpo físico, desmemorizamos temporariamente o nosso percurso passado, para podermos ir vencendo as diversas situações com mais facilidade, sem estarmos demasiado apegados a experiências anteriores.

Assim, cada uma das nossas experiências terrenas é apenas um pequeno capítulo de um longo percurso evolutivo que vamos fazendo, desde o nada ao Todo. A consciencialização desse percurso será fundamental para a compreensão da realidade universal, para o enquadramento nessa realidade e para a enorme satisfação de aproveitamento de todo o potencial disponível.

Algumas doutrinas defendem que cada um de nós escolhe o momento e o local da sua vinda à Terra. Nesta perspetiva, somos nós que selecionamos a região do globo, a raça, o sexo, o estrato social, a família e os nossos pais (Mattos, 1983; Benner, 1989; Besant, 1995; Andrade, 2001; Morales, 2004).

Segundo esta conceção, cada um de nós terá feito, antes de vir à Terra, uma análise das suas próprias capacidades, procurando identificar as suas características menos evoluídas, a fim de escolher o ambiente mais propício à vivência de situações que lhe permitam adquirir conhecimentos enriquecedores em áreas de maior fragilidade pessoal, dando continuidade a uma trajetória evolutiva de autoaperfeiçoamento.

Para adquirir os referidos conhecimentos, cada um de nós terá de ultrapassar situações que são difíceis, o que naturalmente poderá envolver um certo sofrimento pessoal. Sofrimento que durará apenas até que a atenção e o esforço individuais concentrados na resolução daquela situação nos permitam conquistar o direito a ultrapassá-la, a que sucede a satisfação do dever cumprido, tanto mais elevada quanto maior for a sensação da riqueza conquistada.

A sensação de que este enriquecimento interior é verdadeiro e definitivo (para todo o sempre) minimiza ou apaga aquilo que antes considerámos difícil, complexo e, por vezes, quase inultrapassável, e motiva-nos para a aquisição de novos conhecimentos, encarando de forma positiva a necessidade de ultrapassarmos outras dificuldades e de, entretanto, vivenciarmos, de novo, algum sofrimento relativo a outras debilidades nossas.

Esta perspectiva é criticada por muitos e não aceita pela maioria, nomeadamente por aqueles que pensam que não pode haver conhecimento sem função cerebral. Mas é responsabilizante do indivíduo. Segundo ela, não há razão para nos lastimarmos do ambiente que nos rodeia, pois fomos nós que o escolhemos. Tivemos o livre-arbítrio para selecionar o ambiente onde nascemos, prevendo uma certa linha de tendência do tipo de experiências que iríamos encontrar. E mantemos o nosso livre-arbítrio, que nos permite, a cada momento, encaminharmos os nossos passos para onde entendermos, sendo assim os primeiros responsáveis pelo que a seguir nos acontece.

Enquanto crianças, a responsabilidade do que nos acontece é partilhada decrescentemente com os pais. Mas, tendo-os escolhido — tendo em conta as suas características e aquilo em que poderão ou não ajudar os filhos — ninguém se deverá queixar de falta de apoio dos pais.

# Responsabilidade

O Universo rege-se por leis naturais e imutáveis. Pela lei de causa e efeito todo e qualquer pensamento, palavra ou atitude vai provocar um determinado efeito. Toda e qualquer situação teve na sua origem uma determinada causa. Sublinhe-se que também um pensamento gera um certo efeito; e, previamente a uma atitude, sempre houve pelo menos um pensamento gerador.

É bonita esta concepção, por ser altamente responsabilizante. De facto, segundo esta lei, somos sempre os responsáveis por aquilo que nos acontece. O nosso presente resulta do nosso passado. Se sabemos ser construtivos, positivos, esforçados, corretos, conquistamos o direito a viver numa felicidade relativa. Se, pelo contrário, nos descuidamos, formos preguiçosos, negativos, destrutivos, maldosos, sofremos as consequências do mau uso do nosso livre-arbítrio.

Claro que o ambiente familiar, social ou de trabalho que nos rodeia tem influência no desenrolar dos acontecimentos. Mas, responsabilmente, a nossa presença nesses ambientes deve-se a opções nossas. Sendo sempre possível influenciarmos e sermos influenciados, mas, neste caso, por o consentirmos.

Há quem limite esta concepção à presente vida física e há quem considere estes valores eternos. Os primeiros buscam as causas dos seus sofrimentos atuais no seu mau comportamento desde crianças. Os segundos admitem poder sofrer por atitudes incorretas de supostas vidas anteriores.

Ambos afirmam que o mal que fazemos aos outros há de vir bater-nos à porta — como num efeito bumerangue — e que o bem que fazemos nos é proveitoso. Assim, no presente, estamos a construir o nosso futuro, que irá ser tanto melhor quanto mais nos esforçarmos para sintonizar com as referidas Leis Universais.

Perante esta concepção, o acaso não existe. Tudo tem uma razão de ser, embora por vezes nos seja muito difícil descortinar as causas remotas das situações que vivemos.

É, contudo, necessário ter cuidado com a avaliação exagerada que frequentemente é feita sobre o destino — no sentido de fatalidade —, por pessoas que se sentem condenadas a determinadas situações, sem se preocuparem em alterar o rumo da sua vida, por entenderem que não vale a pena.

Mas não será assim. O indivíduo que comete um crime horrendo precisa de aprender que isso é errado, de se arrepender e de se corrigir, criando condições para não mais o repetir. No momento em que ele efetivamente corrigiu essa faceta do seu próprio eu, libertou-se da situação negativa em que estava mergulhado, não precisando mais de sofrer em si os horrores do crime que provocou.

Apenas no caso de não se consciencializar do mal que fez e de não se corrigir necessitará então que o sofrimento daquele tipo, ou semelhante, recaia sobre ele, as vezes que forem precisas, até despertar para a realidade do seu comportamento incorreto e se aperceber de que a única forma de se libertar é não voltar a manchar o seu currículo espiritual com atitudes semelhantes. Antes procurando enriquecer esse currículo com ações de sinal oposto, de dádiva, altruístas, de dedicação aos outros, de amor ao próximo.

Quando assim fizer, não mais precisará de ser punido, nem nunca de ser perdoado. Nem isso faria sentido. Parece muito mais lógico que cada um conquiste pelo seu esforço próprio o direito a libertar-se dos seus erros e a alcançar um estado de felicidade relativa.

Aqueles que meditam profundamente na lei de causa e efeito parecem criar condições para procurarem o caminho do equilíbrio e da harmonia com as Leis Universais. Para deixarem de culpar os outros por aquilo que de menos bom lhes sucede. Para deixarem de ter medo que o azar os persiga. Para deixarem de lamentar o sofrimento por que passaram. Para deixarem de recear não serem capazes de vencer as dificuldades da vida. Para deixarem de pedir ou implorar a terceiros a resolução dos seus próprios problemas.

Aqueles que meditam profundamente na lei de causa e efeito tornam-se mais responsáveis, mais confiantes em si próprios, mais convictos das suas próprias capacidades, mais decididos a manterem pensamentos positivos e a desenvolverem o esforço necessário à

conquista do direito à resolução dos seus erros, das suas dificuldades, dos seus problemas.

O ser humano que se esforça por se esclarecer deverá chegar a aperceber-se de que tem suficiente poder para mudar os rumos da vida; a perceber que o seu futuro será o que estiver a ser projetado e construído atualmente. Então passa a viver o presente com os olhos no futuro, pois «quem bem faz para si o faz e quem mal faz para si o faz».

Determinada atitude que um indivíduo assume vai desencadear os respetivos efeitos. Mas repare-se que essa atitude já é resultante de um determinado pensamento que a originou. Logo, ao controlar os seus pensamentos, o indivíduo controla as suas atitudes e, por conseguinte, modela o seu futuro, naturalmente de acordo com o estado evolutivo em que se encontra.

No futuro individual, parece realista e vantajosa a ideia de que cada um — embora sujeito às circunstâncias ambientais — é o principal responsável pelo que lhe acontece, admitindo-se que se o ser humano realmente quiser preparar adequadamente o seu futuro, tem condições para o fazer. Sem esquecer que a evolução é progressiva, não se fazendo aos saltos. Conforme um aluno do 3.º ano não pode almejar, de repente, atingir o 10.º, também espiritualmente é necessário desenvolver o esforço necessário para ir progredindo de forma consistente e tão rápida quanto possível.

Quanto ao futuro coletivo, ao longo dos tempos vários seres deram indicações de que a Humanidade viverá dias difíceis. A própria ciência admite que o estado atual da Terra não é definitivo, podendo vir a sofrer grandes transformações, algo bruscas, como já aconteceu no passado. Vários autores se inclinam para uma próxima catástrofe pelo calor. Uns admitem a grande aproximação de um asteróide do nosso sistema solar ou de um planeta de outro sistema solar, outros preocupam-se com as alterações da quantidade de ozono na estratosfera.

Todos nós sabemos que a Humanidade vem assumindo, de forma crescente, um estilo de vida antinatural. Destruímos por minuto vinte hectares de floresta, o que significa onze milhões de hectares por ano. Temos hoje em qualquer cozinha mais produtos químicos do que

tínhamos num laboratório de química há cem anos. Fabricam-se por minuto duzentas toneladas de produtos altamente tóxicos. Atiramos ao mar anualmente sete milhões de toneladas de lixo.

Ao afastarmos a Terra do seu ponto de equilíbrio, devemos admitir e aceitar como lógica a reação natural (da própria Natureza), provavelmente tão drástica quão desequilibradas forem as atitudes dos seres humanos.

Contudo, alguns filósofos — entre eles Agostinho da Silva — pensam que o ser humano do século XXI se voltará muito mais para a sua vida espiritual, preterindo a desenfreada corrida material em que viveu no século XX.

Respeitando as Leis Universais, procurando as soluções inteligentes, vivendo de uma forma racional, construindo organizações sustentáveis, investindo na investigação científica, estaremos, logicamente, a construir um futuro melhor para a Humanidade, no caminho do reequilíbrio de atitudes e do esclarecimento espiritual. Neste enquadramento, não parecerão necessárias grandes convulsões para que a mudança se concretize e a evolução prossiga.

# Consciência

Consciência parece ser a totalidade experiencial da vida psíquica momentânea, no fluir contínuo desta, e que se manifesta pelas capacidades de captar, ordenar, integrar e responder a estímulos internos e externos; a noção mais ou menos clara que temos dos fenômenos psicológicos que se operam em nós e a faculdade de percebermos e julgarmos as nossas atitudes. É uma realidade permanente, abrangendo todos os fenômenos passados e presentes, pela qual uma multiplicidade de estados são reduzidos a um só eu. Constitui o exemplo máximo de unidade e identidade pessoais.

Na segunda metade do século xx, foram estudados com alguma profundidade os mecanismos biológicos de que a consciência se serve, nomeadamente o circuito hipocampo-mamilo-tálamo-cingular, indispensável para a memorização a curto prazo e, subsidiariamente, a longo prazo, através da utilização do córtex parietal e temporal. Com o apoio da ressonância magnética funcional e do *PET-scan*, foram mapeadas as áreas cerebrais relacionadas com os órgãos dos sentidos, com o estado das diferentes zonas do nosso corpo e com os nossos raciocínios, realçados ou não pelas emoções.

Admite-se que a consciência não se localiza numa área específica do cérebro, mas as suas funções ativam determinadas áreas preferenciais deste, originando também a participação de áreas associativas, o que vem sendo estudado em profundidade no âmbito das neurociências. Parece ser uma instância que atua como princípio organizador da vivência subjetiva, que dá sentido e significado ao conjunto de fenômenos comportamentais, controlando os processos neurofisiológicos que ocorrem no cérebro, no sistema nervoso em geral e, afinal, em todo o corpo físico.

Esta instância parece estável, ativa, diferenciada, independente e vital. Uns consideram-na o verdadeiro eu, outros dão-lhe designações diversas, como alma, espírito, etc. Uns perspetivam-na imortal, outros limitada à vida física. Uns entendem-na capaz de animar apenas um corpo físico, outros admitem-na a animar sucessivamente diferentes

formas materiais (Hart, 1967; Besant, 1991; Delgado, 1995; Radin, 1997; Stevenson, 1997; Braude, 2003; Morales, 2004; Osho, 2004; Zukav, 2004; Damásio, 2010).

Alguns sonhos e fantasias, em geral pouco valorizados, parecem constituir afinal verdadeiras recordações de um passado aparentemente desconhecido, o que levou diversos autores a considerarem a possibilidade de obtenção de níveis mais fortemente conscientes, em situações antes consideradas de privação de consciência.

A recordação de supostas vidas passadas, espontânea ou induzida por método científico, veio reforçar essa possibilidade, sobretudo quando alguns investigadores — como Ian Stevenson e Erlendur Haraldsson — foram encontrando registos históricos de factos, narrados por crianças que não podiam conhecer ao pormenor o acontecido noutras épocas e em lugares completamente desconhecidos para si e seus familiares.

Alguns autores foram admitindo diferentes dimensões de consciência e outros chegaram a falar em dupla consciência: uma abarcaria apenas os dados memorizáveis a nível cerebral; a segunda, que permaneceria para lá da morte física, assumiria a dimensão universal, eventualmente limitada ao nível evolutivo próprio. A diferença entre as duas resultaria da desmemorização verificada por altura do nascimento, esquecendo a experiência passada e atuando de acordo com as limitações físicas.

Os casos dos meninos-prodígio são, nesta perspetiva, explicados como seres em que essa desmemorização não foi totalmente feita, mantendo capacidades adquiridas anteriormente. O mesmo acontece com as crianças que evocam supostas vidas passadas e com os adultos que relatam fenómenos de *déjà vu*, ou seja, que atestam conhecerem locais, situações ou línguas nunca contactados na sua vida atual física, com grande riqueza de pormenor e habilidade performativa.

Não se trataria então de uma dupla consciência, mas de uma única consciência, limitada, desde o início da experiência terrena, às capacidades do organismo físico utilizado. Tudo se passaria como quando os cavaleiros medievais envergavam as suas armaduras e os seus elmos, ficando com uma capacidade limitada, por poderem

visualizar apenas o que estava à sua frente e terem grandes dificuldades de mobilidade.

A consciência plena será assumida fora do contacto com o corpo físico, quer por morte, quer por afastamento durante o sono. Neste caso, não existirá posteriormente grande recordação dos factos por o cérebro não receber impressões a seu respeito.

E essa consciência plena — que aqui se defende, apesar de contestada ou não aceite por muitos — é a de reconhecimento do eu como parcela do Todo, ao qual se sente indissolivelmente ligado, numa relativização dos acontecimentos terrenos, perante a aspiração incontida de infinito: de Harmonia, de Sabedoria e de Amor.

Os estados alterados de consciência são raros, duram apenas alguns minutos ou horas, podendo ser espontâneos ou induzidos, sem constituírem necessariamente sintoma de patologia. Podem ser induzidos por privação sensorial em sentido lato (como na meditação ou na hipnose), por sobrecarga de estímulos ou por substâncias alucinogénias. Em alguns casos, podem mesmo ser desencadeados apenas por intervenção da própria vontade. São pessoais e, por isso, subjetivos.

Os conhecimentos de um estado de consciência parecem ser específicos desse estado e podem questionar os paradigmas vigentes da lógica, como o tempo e o espaço, e da consciência do próprio eu.

Os estados alterados de consciência podem ser considerados patológicos quando ocorrem sem ser desejados, assumindo uma forma vivencial dominante e provocando situações inadequadas à vida quotidiana. Mas a grande maioria destes estados não deve ser considerada como sintomas de doença, podendo mesmo contribuir para um melhor conhecimento da realidade.

Entre as vivências intensas, por vezes referidas nestes estados, está o sentimento de ser uno com o Universo, a experiência de contacto com seres fisicamente mortos e a impressão de se compreender tudo de um modo não verbal. Mas também têm sido referidas experiências de percepção extrassensorial, experiências fora do corpo físico e experiências de sequências dramáticas que parecem ocorrer num contexto temporal diferente e compatível com supostas vidas passadas.

Quando se torna necessária uma intervenção terapêutica, vários autores aconselham a não intervenção nos conteúdos, dando liberdade à imaginação do paciente e orientando-o no sentido da observação desapaixonada das sensações e percepções, sem que o eu se identifique com elas, antes se tornando um observador imparcial. Esse distanciamento parece permitir um enriquecedor esclarecimento das situações e da sua compatibilidade harmoniosa com a realidade envolvente.

O enriquecimento individual possível nos estados alterados de consciência é utilizado em algumas abordagens terapêuticas, desde a hipnose e as terapias pelo relaxamento até à terapia de regressão a vivências passadas, independentemente de as descrições serem consideradas apenas como fruto da imaginação, ou dramatizações de material inconsciente, ou mesmo revivências de factos ocorridos eventualmente no passado.

O médico, cientista e pensador Abel Salazar discorria assim sobre a consciência: «Esse espetador misterioso assiste do seu trono oculto ao lampejar incessante do fluxo da mentalidade, a corrente ininterrupta das sensações, ideias e julgamentos: porque eu não sou a minha sensação, as minhas ideias e julgamentos, existe como uma diferença no espaço, que mas faz desenrolar a meus olhos, como aos olhos do espetador, imóvel nas margens, se desenrola e corre a massa tranquila das águas de um rio.»

E, como ele, a grande maioria da Humanidade admite a existência desse eu, chamado verdadeiro e apelidado de consciência, alma, espírito e algumas outras designações.

# Evidências

Alma é o princípio espiritual, a parte imaterial do ser humano e aparentemente também de outros seres. Uma partícula do Todo, que pode animar um determinado corpo físico e persistir para lá da morte deste. Uma pequena parte da Energia Universal que pode mesmo voltar a animar sucessivamente outros corpos físicos.

Quinze mil anos antes de Cristo, o ser humano desenhava nas grutas de Lascaux a alma em forma de pássaro. No Oriente e no Ocidente, a alma foi identificada como o sopro da vida. As palavras indiana *atman*, hebraica *ruah* e grega *psyche* designam a respiração, sendo que esta, quando consciente, pode centrar-nos no momento, unindo o corpo físico e a mente.

Na Grécia Antiga, a alma tornou-se uma ideia abstrata, imaterial e imortal. Para Aristóteles, a alma «faz-nos viver, sentir e pensar». No século XVII, Descartes separava a *Res cogitans* da *Res extensa*, ou seja, o espírito que reconhece do objeto reconhecido na sua expressão corporal.

Durante o século XX, o grande desenvolvimento científico e tecnológico permitiu o estudo aprofundado do corpo material, quase ignorando a dimensão espiritual. A vida humana foi muitas vezes entendida como interação entre matéria e informação, como se o ser humano fosse dirigido por sistemas neuronais e hormonais, a partir de um determinado programa genético.

Admitindo, porém, que o organismo não se consegue organizar a si mesmo, alguns pensadores continuam a defender que a alma é o princípio da organização de tudo o que tem vida. Daniel Hell, professor da Universidade de Zurique, afirma que «a alma representa aquilo que os homens só podem experimentar por e em si próprios, de certo modo, em primeira mão». Para Hell, «a alma é símbolo para a experiência do vivo (vitalidade psíquica) [...], é símbolo para uma vivência incondicionada e imediata do momento (existência psíquica) [...] e é símbolo para o que comove no relacionamento interpessoal (encontro psíquico)».

Por outro lado, muitos investigadores têm estudado, nas últimas décadas, as experiências de quase morte — estado de morte clínica experimentado durante alguns minutos ou horas, após os quais o ser volta à vida física. Nestes casos, a pessoa descreve com alguma precisão o que se passou em torno do seu corpo físico enquanto esteve dada como morta. Segundo um rastreio nacional da Gallup, feito nos EUA em 1982, cerca de oito milhões de norte-americanos dizem ter passado por pelo menos uma dessas experiências. E, destes, nove por cento afirma ter estado fora do seu corpo físico, visualizando-o a partir do exterior (Kübler-Ross, 1969; Morse, 1986; LaBerge, 1988; Appleby, 1989; Greyson, 1992; Blackmore, 1993; Van Lommel, 2001; Moody, 2004; Murray, 2005; Nelson, 2006; Parnia, 2006; Ehrsson, 2007; Easton, 2009).

Nas experiências fora do corpo — que também podem existir nas experiências de quase morte —, o indivíduo relata distanciar-se do seu corpo físico, e identifica acontecimentos que, entretanto, tiveram lugar em locais inacessíveis aos seus cinco sentidos. Este tipo de experiências tem aliás sido estudado e relatado como fenómenos que podem acontecer espontaneamente ou ser provocados em laboratório, em certos indivíduos e em determinadas situações. Olaf Blanke, neurologista do Hospital Universitário de Genebra, afirmou conseguir nos seus doentes «sensações de que a consciência parece separar-se do corpo físico por um estímulo elétrico na prega angular específica do hemisfério cerebral direito».

Entre outros, Pascal Bruckner tenta libertar o ser humano da tendência para a objetivação exclusiva, defendendo uma perspetiva global de ser uno, com corpo e alma. O sofrimento realmente ultrapassa os conhecimentos da biologia e remete o ser humano para a sua vida psíquica.

Na atualidade, alguns cientistas procuram esclarecer a realidade humana, tentando demonstrar que existe em cada um de nós uma consciência que anima o corpo físico e que se separa dele no momento da morte física, conservando a sua memória e personalidade. Estes estudos não estão devidamente comprovados e têm sido refutados em diversas publicações científicas. Contudo, parecem ser cada vez mais os investigadores que, segundo o rigor do método científico, tentam

demonstrar a verdade ou inverdade da perspectiva de Harvey Spencer Louis: «O Homem é uma alma revestida com um corpo e não um corpo animado por uma alma.»

A vida espiritual é evidenciada por um grande conjunto de dados. Muitos são os relatos de pessoas que veem imagens ou ouvem sons de seres fisicamente mortos. Hoje é possível a captação, por meios eletrônicos, de sons e imagens relativos a esses seres (transcomunicação instrumental).

Diversos são os casos apontados de crianças que apresentam habilidades musicais não aprendidas ou o domínio inato de línguas desconhecidas no meio onde nasceram. Alguns seres transmitem, consciente ou inconscientemente, mensagens por via oral ou pela escrita automática (psicografia), sendo por vezes revelados assuntos que não podiam ser do conhecimento do indivíduo que serve de veículo transmissor, mas sim de outros seres que já não existem fisicamente.

Estão estudados casos de pessoas, incluindo crianças, que apresentam recordações de supostas vidas passadas, ostentando, por vezes, marcas de nascença em locais do corpo onde teriam sofrido ferimentos na vida física imediatamente anterior; e, em alguns desses casos, foi verificada e confirmada a veracidade histórica dos factos relatados. A terapia de regressão a vivências passadas leva, com frequência, o paciente a experienciar de forma intensa situações que lhe parecem corresponder a outras suas vidas físicas (Dethlefsen, 1976; Stevenson, 1997; Desjardins, 1998; Simões, 2003; Weiss, 2006).

Estes factos encontram-se, na generalidade, amplamente descritos, sendo que alguns deles remontam à Antiguidade. Entre esses relatos verificou-se bastante charlatanice. Esta terá sido uma das razões pelas quais a ciência oficial teve relutância em estudá-los e aceitá-los como universalmente provados.

Contudo, a evidência dos factos tem vindo a aumentar recentemente, graças a pesquisas honestas e discretas, realizadas na tranquilidade dos laboratórios de investigação científica. Talvez essas evidências experimentais e observacionais possam, dentro de algum tempo, induzir uma nova «revolução» nas bases científicas vigentes, confirmativa da perspectiva existencial aqui explanada.

Trata-se de uma possível alteração do paradigma científico vigente, dado estar hoje demonstrado que o que vemos depende da maneira como o observamos, ou seja, que não existe objetividade sem subjetividade. Talvez a aplicação do paradigma científico atual necessite de uma ampliação do seu conceito, admitindo condições de experiência direta de menor objetividade, mas de indubitável realismo, como meio de aquisição de conhecimento.

Talvez seja a altura de um novo paradigma, mais abrangente, pluralista, e holístico, em que os cientistas estejam mais abertos para aprofundar o estudo dos fenômenos existentes e ainda não explicados, esclarecendo a Humanidade sobre a verdade e a mentira daquilo em que atualmente acredita e sobre as hipóteses e teorias que coloca (Braude, 2003; Bockris, 2004; Green, 2007; Sheldrake, 2009; Cardaña, Lynn & Krippner, 2014).

# Sobrevivência

A generalidade da Humanidade admite a sobrevivência da alma à morte física, o que foi relatado desde a Antiguidade e continua a ser defendido pela maioria das religiões. Muitas religiões orientais perfilham mesmo a teoria das vidas sucessivas. No Velho e no Novo Testamento do Cristianismo também há várias referências à reencarnação, entretanto abolida dos conceitos doutrinários, a partir do Concílio de Constantinopla II (ano 553), embora tenha sido mantida a ideia da sobrevivência.

Curiosamente, a ciência não se interessou pelo tema durante séculos, gerando-se no meio acadêmico um grande ceticismo e até uma certa oposição a algumas iniciativas de estudo de factos observados, que foram surgindo sobretudo a partir do final do século XIX.

Mas, em 1930, Joseph Banks Rhine fundou na Universidade de Duke, nos EUA, aquele que parece ter sido o primeiro laboratório universitário de Parapsicologia. A publicação das obras *Percepção Extra-sensorial*, em 1934, e *Novas Fronteiras da Mente*, em 1937, abalou a comunidade científica, criando uma grande expectativa. Experiências simples e suscetíveis de serem repetidas, realizadas numa universidade de grande credibilidade, por investigadores credenciados, segundo o rigor do método científico, revelavam aspetos inusitados da natureza humana.

Este laboratório, que desde 1995 se chama Rhine Research Center, tornou-se internacionalmente conhecido pelos seus estudos de percepção extrassensorial e de psicocinese (a capacidade de deslocação de objetos por utilização da força mental), mas também tem desenvolvido investigação em áreas como intuição, mediunidade e experiências de quase morte (Palmer, 2001).

Outros laboratórios e institutos que se dedicam ao estudo da Parapsicologia foram criados em diversas universidades europeias e norte-americanas. Nos EUA, constituiu-se em 1957 um organismo internacional que congregou as instituições dedicadas à investigação nesta área: a Parapsychological Association. Esta associação filiou-se

em 1969 na American Association for the Advancement of Science, o que foi tido como o reconhecimento da Parapsicologia como disciplina científica.

Com o tempo, foram-se vulgarizando os estudos de transmissão de pensamento, visão de imagens não retinianas e psicocinese, entre outros. As faculdades parapsicológicas vão sendo enquadradas nos parâmetros da normalidade, embora reconhecendo-se-lhes, em muitas situações, um carácter espontâneo, e até inconsciente, que dificulta a reprodutibilidade em laboratório.

Talvez a sobrevivência seja o conceito que tem sido menos aceite na perspectiva científica, embora o seja abundantemente no ponto de vista religioso. As opiniões continuam bastante divididas quanto às evidências descritas, como a visão de imagens não retinianas, os relatos de moribundos, as descrições fornecidas nas experiências de quase morte, os casos de meninos-prodígio capazes de executar tarefas normalmente só produzidas por adultos talentosos, e de crianças que evocam supostas vidas passadas e a transcomunicação instrumental com captação de mensagens auditivas e visuais aparentemente de origem não física.

Em *Vida Depois da Vida*, Raymond A. Moody Jr. debruça-se sobre o estudo da vida posterior à presente vida física, ou seja, da vida além da morte.

Moody é licenciado em Medicina e foi professor de Filosofia da Medicina na Universidade da Carolina do Norte. Diz que «estão em nós todas as respostas para todas as verdades profundas e fundamentais».

Durante alguns anos, estudou mais de cento e cinquenta casos de pessoas que passaram por aquilo a que chamou «experiências de ante morte»:

1. Pessoas que foram «ressuscitadas» depois de terem sido declaradas clinicamente mortas por um médico.
2. Pessoas que, na sequência de acidentes, ferimentos graves ou doença, se aproximaram muito da morte física.
3. Pessoas que, ao morrerem, contaram a outras o que lhes estava a acontecer.

Do estudo de todas essas situações, Moody, juntando os dados comuns à generalidade desses casos, conclui:

Um homem está a morrer atinge o estado de maior relaxamento físico e ouve o médico ou outra pessoa dizer que ele está morto.

Depois começa a ouvir um ruído esquisito e, ao mesmo tempo, começa a movimentar-se através de um túnel escuro e comprido. Sente-se subitamente fora do seu corpo físico, nas suas imediações, de maneira que consegue vê-lo, mas de fora, como um espetador. Deste ponto exterior observa as tentativas de reanimação, sentindo-se emocionalmente confuso.

Decorrido algum tempo, reage, habitua-se à sua estranha e nova condição. Verifica que tem ainda um «corpo», mas de natureza e características muito diferentes do outro que deixou.

Em breve vêm ao seu encontro outros seres para o saudar e o ajudar. Sente a presença de parentes e amigos que já tinham morrido. Surge depois um espírito acolhedor, um ser de luz — que pode ser um dos seus parentes ou amigos —, o qual lhe sugere a avaliação da sua vida, mas não verbalmente, e ajuda-o — induzindo-o a rever numa panorâmica instantânea os acontecimentos por que passou.

A certa altura, sente que se aproxima de uma espécie de fronteira, a qual lhe parece representar o limite entre a vida terrestre e a outra vida. Sente, contudo, que tem de voltar para trás, que ainda não chegou a altura de morrer. Neste momento resiste..., reúne-se novamente ao corpo físico e sobrevive.

Mais tarde tenta contar aos outros, mas tem dificuldade em fazê-lo. Em primeiro lugar, não consegue encontrar palavras humanas adequadas para descrever estes episódios. Percebe também que as pessoas troçam dele, e desiste da sua narrativa. Contudo, a experiência afeta profundamente a sua vida, especialmente a sua opinião sobre a morte e a sua relação com a vida física. (Moody, 2009)

Nesta sua obra, Raymond Moody relatou os resultados dos seus estudos sobre os primeiros passos da vida depois da morte física, os quais são semelhantes aos reportados por George Ritchie, Elizabeth Kübler-Ross, Robert Kastenbaum, Melvin Morse, Bruce Greyson e outros, em diversas universidades europeias e norte-americanas. Mas obviamente que vários cientistas — como Kevin Nelson, Dean Mobbs, Caroline Watt, Richard Wiseman e outros — têm procurado explicações diferentes para estes fenómenos, limitando-os a manifestações das funções cerebrais.

Contudo, alguns dos investigadores que têm aprofundado estes fenómenos assumem-nos com grande convicção. Charles T. Tart, por exemplo, afirma: «Não creio na sobrevivência depois da morte: sei que isso é verdade, porque o compreendi, porque experimentei estar vivo sem que o meu corpo físico interviesse.»

Como aconteceu historicamente noutras áreas, também no que respeita à sobrevivência os preconceitos e tabus existentes deverão desvanecer-se para dar lugar ao estudo aprofundado de toda a fenomenologia descrita. Só assim será possível separar o trigo do joio, identificando o que é demonstrado como verdade e deixando cair as fantasias que têm ocupado muitas mentes e, provavelmente, perturbado a normal trajetória evolutiva da Humanidade. Parece, assim, justificar-se um grande esforço da ciência pelo esclarecimento da sobrevivência espiritual.

# Vidas passadas

Como já referido, estão descritos milhares de casos de crianças que relatam espontaneamente supostas vidas passadas. É comum citarem nomes e acontecimentos, descreverem hábitos e locais a que não podiam ter acesso, direta ou indiretamente. Mas também é vulgar referirem alguns dados inexatos, que permitem a manutenção de dúvidas em torno destes casos.

Por isso, é louvável o esforço de investigação que alguns cientistas fizeram nesta área, nomeadamente Ian Stevenson, Erlendur Haraldsson, Antonia Mills, Tom Shroder, Jürgen Keil, Carol Bowman e Jim Tucker. A informação foi colhida por especialistas, que estudaram as crianças e os seus agregados familiares. Os dados foram depois confrontados com os registos de identidade das pessoas já falecidas citadas, seus familiares, região de residência e causa de morte.

Entre estes investigadores gostaria de destacar Stevenson, pelo seu pioneirismo, pela seriedade do seu trabalho, pela dedicação de uma vida à investigação sobre o tema e pelos notáveis resultados, que poderão vir a contribuir decisivamente para alterar a compreensão da presença do ser humano na Terra.

Ian Stevenson nasceu em 1918 em Montreal, no Canadá, e faleceu em Charlottesville, Virgínia, nos EUA em 2007. Foi considerado o melhor aluno do curso de Medicina, em 1943, da Universidade McGill da sua cidade natal. Tendo-se especializado em Psiquiatria, trabalhou em várias universidades norte-americanas, tornando-se aos 38 anos diretor do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade da Virgínia, onde criou a Divisão de Estudos da Percepção.

Interessou-se, desde jovem, pelos fenómenos parapsicológicos, o que o levou a publicar em 1960 um estudo de 44 casos de indivíduos que apresentavam memórias de supostas vidas passadas, que ele tinha colhido em literatura de base científica. Logo de seguida viajou para a Índia, onde estudou ele-próprio 25 casos. Depois, percorreu outras

partes do mundo, onde foi estudando e descrevendo ao longo da vida muitos casos de crianças que referiam supostas vidas passadas, algumas apresentando sinais físicos relacionados.

Aos 48 anos, publicou o *bestseller* *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, ilustrando casos em que lhe tinha sido possível confirmar a existência das pessoas referidas pelas crianças que estudava. A sua opção pelo estudo de crianças com poucos anos de idade foi motivada pelo desejo de evitar situações de fraude.

Em 1977, publicou *The Explanatory Value of the Idea of Reincarnation*, em 1997, *Reincarnation and Biology: A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects* e *Where Reincarnation and Biology Intersect* e, em 2000, *Children Who Remember Previous Lives: A Question of Reincarnation*, entre os seus quinze livros e centenas de artigos em revistas científicas. Embora se tivesse especializado num tema que não era consensual, conquistou o respeito e a admiração dos académicos, tornando-se uma grande figura da Ciência.

Durante cerca de 45 anos, Ian Stevenson e os seus colegas e colaboradores estudaram quase 3000 casos de crianças que apresentavam memórias de supostas vidas passadas, sobre o que ele sempre referia «a eventual vida passada não é a única explicação, mas é a melhor». Homem de grande sensibilidade e de fino trato, assumiu na sua vida de docente e de investigador uma posição de defesa intransigente da verdade.

Em muitos dos casos, a confirmação dos factos relatados veio fortalecer a teoria das vidas sucessivas ou da reencarnação, segundo a qual o nosso verdadeiro eu é de características espirituais e vai vindo à Terra, em experiências sucessivas. O planeta desempenha, nesta perspectiva, funções de mundo-escola, onde vimos para aprender, evoluindo no sentido de um aperfeiçoamento progressivo. Por isso escolhemos vir à Terra em situações muito diversas, de acordo com o que mais necessitamos para melhor burilarmos este ou aquele aspeto da nossa personalidade.

A inexatidão de alguns dados faz com que se mantenham explicações alternativas para estas situações. Alguns autores defendem que essas crianças têm apenas grande sensibilidade, apreendendo

telepaticamente dados de terceiros, que admitem como seus. Outros autores dizem que a situação se deve a fatores de ordem cultural e social, que as levam a elaborar tais histórias, que não passariam de fantasias.

Contudo, num número significativo de casos, encontram-se marcas ou cicatrizes de nascença, atribuídos a acidentes ou problemas acontecidos numa vida anterior. Em algumas destas situações foi possível verificar documentalmente a presença de marcas semelhantes nos falecidos e mesmo confirmar a veracidade dos acidentes relatados.

O estudo destes casos apresenta alguns problemas metodológicos e conceptuais. Por isso os investigadores têm preferido estudar crianças em vez de adultos e casos espontâneos, em vez dos recolhidos em situações clínicas provocadas. A persistência e o rigor dos cientistas têm vindo a proporcionar o esclarecimento necessário. E, mais uma vez na história da Humanidade, aquilo que foi mistério pode deixar de o ser.

# Corpo anímico

A grande maioria da Humanidade admite a existência de algo para lá do corpo físico. Uns falam de alma, outros de espírito. Uns admitem a sua eternidade, outros não. Uns descrevem apenas uma estrutura não física, outros duas, três, cinco ou mais.

Mas vai existindo um certo consenso de que a nossa partícula essencial é imaterial e, por isso, não é suscetível de ser vista, ouvida, cheirada ou tocada. É inteligência, vida, poder criativo e realizador.

Contudo, diversas doutrinas anteriores ao Cristianismo defendiam — por exemplo na Índia, na China e no Egito — a existência de um corpo subtil, com uma forma semelhante à do corpo humano, constituído por uma substância etérea e portanto normalmente não identificada pela visão humana. Duplo etéreo, corpo astral e corpo anímico são alguns dos nomes por que ainda hoje é conhecido, sobretudo nos meios espiritualistas.

Segundo estes, o corpo mental ou espírito prepondera sobre o corpo anímico e o corpo físico, animando-os, sendo a sua vibração responsável pela geração e emissão de pensamentos. O cérebro descodifica e interpreta os pensamentos que são emitidos pelo espírito e transmitidos pelo corpo anímico, o qual regista as memórias do pensamento.

O corpo anímico é fluídico, moldado pelo espírito, aparentemente com características marcadas pelo nível evolutivo deste, no qual são retidas as memórias do passado recente e do distante ou muito distante, marcando tendências afetivas, intelectuais e, mesmo, orgânicas. Pode ser visto por algumas pessoas com forma semelhante à do corpo físico, mas também pode ser remoldado pelo espírito noutras formas, nomeadamente quando já liberto do corpo físico.

Cordão de prata é a designação da ligação do corpo anímico ao corpo físico, que se evidencia quando esses dois corpos se separam. Uns dizem estar ligado ao coração, outros defendem ter ligação ao coração e ao cérebro e ainda outros a estas duas estruturas e ao plexo solar.

Será então um fio etéreo, cordão finíssimo, que terá a capacidade de se distender infinitamente no Universo, permitindo que o referido corpo anímico se afaste do corpo físico. A sua quebra corresponderá à morte física.

Segundo esta teoria, no estado de vigília os diversos corpos constituintes do ser humano estão concêntricos, não se notando o cordão de prata. Durante o sono, produz-se uma separação entre o corpo físico e os restantes, evidenciando-se então o cordão de prata, apenas visível por um número muito restrito de pessoas com uma acuidade visual superior ao normal (Besant, 1991; Blackmore, 1993; Andrews, 1994; Morales, 2004; Collerton, 2005).

Também nas experiências fora do corpo, por vezes chamadas desdobramentos ou projeções astrais, o cordão de prata se evidencia aquando do afastamento consciente do corpo físico. Estas experiências podem ser treinadas por meditação transcendental — cujo investigador pioneiro parece ter sido Hornell Hart, da Universidade de Duke, na Carolina do Norte —, mas também podem acontecer espontaneamente.

Segundo Charles T. Tart, professor jubilado de Psicologia da Universidade da Califórnia, em Davis, o indivíduo apercebe-se de que está a ocupar um lugar diferente do do seu corpo físico, podendo observar este a partir do exterior. Querendo, pode deslocar-se à velocidade do pensamento, onde quiser que este o leve, com uma distensão, sem qualquer dificuldade, do cordão de prata.

Esta teoria explica o fenómeno chamado bilocação, em que é referida a presença de uma pessoa em dois lugares ao mesmo tempo, como terá acontecido com diversas figuras santificadas pela Igreja Católica, como António de Pádua e Francisco Xavier. Assim é estabelecida a possibilidade de um ser se afastar do seu corpo físico, deslocando-se espiritualmente a outro lugar, sendo o seu corpo anímico aí visto por alguém com capacidade para isso.

Para os espiritualistas que defendem esta teoria, é pelo corpo anímico e pelo cordão de prata que a energia vital flui do nosso verdadeiro eu ao nosso corpo físico. Quando essa energia deixa de ser transmitida, o cordão parte-se e dá-se a morte física. A situação de coma profundo, com morte cerebral, é explicada pela quebra parcial

do cordão, nos seus filamentos de ligação ao cérebro, mantendo-se ainda ativos os filamentos de ligação ao coração.

Quando o ser humano sofre, por exemplo, uma emoção muito forte, o espírito pode — se não estiver devidamente preparado para se autocontrolar e se manter fortemente religado pelo pensamento ao que é positivo, construtivo, superior — comover-se, confranger-se e, mesmo, perturbar-se. Nesta situação, o corpo anímico contrai-se, diminuindo o fluxo energético sobre o corpo físico. No caso de esta situação ser muito forte e, sobretudo, se se repetir frequentemente, podem surgir as correspondentes doenças físicas e/ou psíquicas, de acordo com o órgão, ou órgãos, que seja mais afetado.

Admitem muitos espiritualistas que a maioria das doenças são provocadas pelo enfraquecimento do espírito, que, quando desanima, quando se deixa abater, transmite menos energia vital ao corpo físico. Muitas doenças poderão, assim, começar na debilidade do pensamento, com enfraquecimento espiritual, o qual provoca menor abastecimento de energia vital ao corpo anímico e ao corpo físico, permitindo o aparecimento das doenças.

O cordão de prata, chamado *sutratma* pelos orientais e recipiente dourado na Bíblia, será então talvez apenas uma forma de energia vital, de grande vibração. As poucas pessoas que dizem conseguir vê-lo referem tons prateados ou dourados.

Desde a Antiguidade que são referidas também radiações, emitidas pelos corpos físicos dos diversos reinos da Natureza, que se destacam nos homens bons, a que muitas vezes se associou a ideia de uma aura dourada ou prateada. Normalmente estas radiações são invisíveis pelos globos oculares humanos, mas são vistas por seres com mediunidade vidente e por muitos animais. A kirliangrafia permite atualmente a deteção física de pelo menos algumas dessas radiações emitidas por animais e por plantas.

Cada aura tem a sua frequência própria e inconfundível, mas as suas cores vão variando — especialmente nos seres humanos — de acordo com a saúde física, os estados emocionais e o tipo de pensamentos do indivíduo. Normalmente, as cores claras são compatíveis com estados de saúde física e mental, bem como com pensamentos positivos, construtivos, elevados. Pelo contrário, as cores escuras estão

associadas a situações de doença e de pensamentos negativos (Kilner, 1993; Alvarado, 1994; Andrews, 1994; Leadbeater, 1995).

Pelo estudo da aura pode ser vislumbrado o tipo de pensamentos que anima a pessoa. Talvez no futuro seja possível a detecção precoce de doenças pela análise da aura.

Estes são conceitos delicados, ainda não aceites pela maioria dos cientistas, que consideram não provada cientificamente a sua existência.

# Regresso ao futuro

Nas últimas décadas, um apreciável número de psiquiatras e psicólogos utilizou a regressão como terapia, fazendo os pacientes regressar aos seus primeiros anos de vida, à vida intrauterina e a experiências de supostas vidas passadas (Dethlefsen, 1976; Lucas, 1993; Simões, 2003; Barbeau, 2005). Mais recentemente, vários terapeutas fizeram os seus clientes vivenciar supostas experiências do futuro (Richtie, 1987).

As sessões de regressão têm muitas vezes um grande impacto por deixarem perceber situações traumáticas que podem explicar determinados problemas ou constrangimentos do presente e por permitirem uma relativamente fácil correção, a partir da consciencialização do paciente. Claro que estes domínios podem pertencer apenas ao imaginário, mas o que é importante para o terapeuta é a força das memórias evocadas e trabalhadas poder melhorar o curso presente e futuro da vida do cliente.

Quando agora são utilizadas hipotéticas memórias futuras, o terapeuta necessita de ter ainda mais cuidado, alertando para a possibilidade de os conteúdos serem meramente imaginários, ou mesmo projeções de desejos subscientes dos pacientes. As memórias futuras são como sonhos, misturando-se muitas vezes — no dizer do psiquiatra norte-americano Brian Weiss — «o símbolo e a metáfora, esperanças profundamente enraizadas e desejos, recordações reais e experiências pré-cognitivas». Só porque o paciente vê o futuro, isso não quer dizer, obviamente, que esse futuro seja verdadeiro; será provavelmente um dos futuros possíveis, a acontecer ou não de acordo com as decisões do próprio.

Analisando, porém, muitas centenas de casos e seguindo a sua evolução posterior, Weiss conclui que «muitas visões do futuro próximo provaram ser verdadeiras». E, mais do que isso, afirma que «o futuro parece ser um destino flexível; existindo uma multiplicidade de futuros possíveis e futuros prováveis [...]. Os nossos futuros individuais [...] dependem em grande parte das nossas escolhas e ações

no presente. Os nossos futuros a longo prazo, os nossos futuros coletivos, o futuro do nosso planeta dependem das decisões cumulativas de todas as pessoas».

Curiosamente, Weiss consegue que os seus doentes projetem várias situações de futuro próximo ou distante. A partir daí, eles percebem de uma forma muito vincada que se tomarem no presente as decisões corretas e fizerem o caminho apropriado, o futuro ser-lhes-á relativamente agradável. Ao invés, se tomarem as decisões erradas e não se esforçarem por construir soluções favoráveis, o futuro ser-lhes-á desfavorável.

Quando fazemos escolhas, estamos a moldar o nosso futuro, quer em termos individuais, quer em termos coletivos. A regressão ao futuro, ou progressão, afinal apenas confirma que o acaso não existe. O nosso presente é fruto das nossas decisões passadas. O nosso futuro será o resultado daquilo que fomos querendo e construindo.

Conscientes disso, podemos então encarar o futuro de uma forma verdadeiramente responsável, assumindo os nossos atos e utilizando apropriadamente o nosso livre-arbítrio, de forma útil para nós próprios e para os outros. Assim, poderemos progredir e contribuir para a progressão geral.

Grande parte da Humanidade admite pela fé a vida além da morte física, defendendo algumas correntes a possibilidade do regresso da alma a um outro corpo físico, que venha a nascer posteriormente. Nas últimas décadas, o tema das vidas sucessivas tem sido bastante tratado. O que não tem merecido ainda muita atenção no Ocidente é o que se passará no intervalo entre duas vidas físicas (Newton, 1995).

Admitem alguns pensadores que a alma que se libertou do corpo físico, mais cedo ou mais tarde, apercebe-se disso e eleva-se ao seu plano cósmico (de acordo com a sua evolução espiritual). Os seres mais esclarecidos percebê-lo-ão de imediato, enquanto os menos evoluídos poderão manter-se religados — durante dias, meses ou anos — aos acontecimentos, às pessoas ou ao património material que deixaram, alguns julgando estarem ainda fisicamente vivos, outros percebendo o seu estado.

Mas sempre chegará o momento em que se darão conta de que a sua trajetória evolutiva deverá continuar noutros parâmetros, onde, com

satisfação, se juntam a seres de nível espiritual semelhante, fazendo uma análise retrospectiva do seu percurso e planejando o seu futuro. Assim deixam de perturbar espiritualmente os seres que ainda se mantêm fisicamente no planeta.

Segundo esta corrente, depois de completamente esclarecidos, poderão optar por regressar fisicamente a um mundo-escola como a Terra, para darem continuidade ao seu aprendizado, ou poderão manter-se ancorados no seu nível cósmico, que alguns designam mundo astral, apoiando espiritualmente, a partir daí, aqueles que vivem as suas experiências terrenas e, eventualmente, noutros planetas do mesmo tipo.

As descrições destes mundos astrais revelam outra dimensão, outro plano, com seres sem corpo físico, sem forma definida, sem voz. Mas são partículas que vibram, analisam, raciocinam, mantendo uma memória humanamente inimaginável que cobre tudo o que é passado e, eventualmente, também o que é futuro.

Convivem com seres amigos; intrínseca e absolutamente amigos. Como que do mesmo nível, de evolução espiritual semelhante. Entre eles reina a paz, a solidariedade, a cumplicidade, nos objetivos e nas atitudes.

São consciências permanentes que analisam o passado bem conseguido sem se glorificar e o passado negativo sem se culpabilizar ou mortificar. As coisas aconteceram como aconteceram. É como manter a permanente visualização de um filme com muitos capítulos e outros tantos intervalos pelo meio. Um filme em que nada é esquecido, escondido ou enganado, mas onde tudo está gravado, desde os pensamentos aos atos, desde cada fecundação até cada morte física, e além dessas mortes físicas.

Durante a passagem pelos mundos-escola como a Terra, a generalidade dos seres ignora o que se passa nos mundos astrais. Nestes, apercebem-se de tudo o que se passa nos mundos-escola e nos mundos astrais até ao seu nível evolutivo, desconhecendo o que se passa nos mais evoluídos.

Nesta perspectiva, os mundos-escola serão locais de aprendizado entre seres de diferentes níveis espirituais, enquanto os mundos astrais

serão locais de reflexão e organização entre seres do mesmo nível, bem como de trabalho em prol da comunidade.

Embora não demonstradas cientificamente, estas conjeturas fazem algum sentido. Será irrealista tomá-las como a verdade definitiva, mas também será desaconselhável ignorá-las ou menosprezá-las. Pelo contrário, deverão ser tidas em consideração, estudadas e aprofundadas, de forma a que a Humanidade aproveite todas as suas potencialidades e se enquadre melhor na realidade universal.

# Sensibilidade

No mundo atual, é relativamente frequente uma pessoa sentir-se invadida por um turbilhão de pensamentos. Por vezes tem dificuldade em pôr alguma ordem no seu processo mental. Em alguns casos dá conta de que perdeu o controlo de si e de que tomou atitudes que estão em desacordo com a sua própria vontade, com os seus sentimentos e com as suas mais profundas convicções.

Com frequência, as vítimas desse descontrolo são os seres mais queridos. Por vezes os cônjuges, outras os filhos, os amigos, os colegas... Por vezes são ditas coisas quase sem nexos, que o próprio na realidade não sente, mas que magoam muito quem as ouve.

Parece que está ao alcance de qualquer um submeter-se a um processo de aprendizagem que lhe permita um distanciamento das situações que vivencia, ou mesmo dos pensamentos que lhe chegam. Que o faça sentir-se como uma entidade independente, que está a percorrer o seu próprio caminho, não se deixando influenciar levemente por qualquer coisa que aconteça à sua volta. Assim como quem se põe à janela da vida...

Aprender a ver as tragédias que os órgãos de comunicação social nos mostram como algo que está a acontecer com terceiros e não conosco. Cientes de que se nos deixarmos perturbar por esses acontecimentos perderemos discernimento e capacidade de intervenção positiva.

Aprender a olhar as pessoas que nos rodeiam como seres que não são perfeitos, logo que têm algumas imperfeições e que, por isso, por vezes nos tentam agredir de uma ou outra forma. Conscientes de que se nos envolvermos nessa onda negativa — mesmo que seja apenas a reter o pensamento no que nos fizeram ou a julgar a sua atitude —, perderemos a capacidade de os ajudarmos a serem melhores e de encontrarmos, racionalmente, as melhores soluções para as questões que nos colocam.

Aprender a perceber que os pensamentos que chegam à nossa mente podem ter as mais diversas origens, próximas ou longínquas. Cientes

de que esses pensamentos não são forçosamente parte integrante do nosso eu, pelo que devem ser alvo de uma análise peneiradora, separando aqueles em que nos interessa focar a nossa atenção e aqueles que deveremos, com serenidade, repelir.

Admitindo que os pensamentos são como que ondas vibratórias que cruzam o Universo, emitidos por seres humanos, mas também por outros animais, bem como por seres espirituais que já deixaram o seu corpo físico, é de considerar a nossa capacidade de captarmos esses pensamentos, consentindo ou não que influenciem a nossa vida (May, 1990; Schmidt, 2004; Sheldrake, 2004; Radin, 2006).

As pessoas com maior sensibilidade captarão mais e melhor os pensamentos que cruzam o Universo, mas isso não é mau, pelo contrário, é algo enriquecedor. O que será mau é o indivíduo não saber discernir entre os seus próprios pensamentos e os que lhe chegam de fora, alimentando a sua própria confusão e não sabendo defender-se do que é negativo e que acaba por o perturbar, talvez por fazer ressonância com as suas próprias debilidades.

À medida que a sensibilidade se desenvolve, o ser vai sentindo cada vez mais o que se passa à sua volta. No início, o desenvolvimento da sensibilidade é algo descontrolado. O indivíduo sente o que se passa, mas deixa-se perturbar, submerge na onda envolvente.

Com o tempo, porém, o ser humano vai distinguindo entre o que sente a partir do ambiente envolvente e o que é o seu próprio pensamento e educa este para se manter norteado pelos seus superiores interesses. O desenvolvimento da personalidade proporciona ao ser condições para saber utilizar a sua sensibilidade em proveito próprio e dos seus semelhantes, numa crescente harmonia com a Natureza.

Mantendo o pensamento positivo, disponibilizando-se a assumir as atitudes mais corretas — para si, para o outro e para o Todo — em todas as situações, o ser humano cria condições para receber a intuição certa no momento certo, conjugando-a com um raciocínio sereno, lógico e superior.

Para trás ficarão assim os deleites materiais das sensações mais primitivas. A capacidade intuitiva poderá desenvolver-se progressivamente.

O indivíduo aprende a desviar-se do que não presta, a não ter medo de coisa alguma, a controlar os seus pensamentos, as suas palavras e os seus atos, a confiar em si próprio e, sobretudo, nas leis universais. Nada o perturba. Sente-se bem.

E que satisfação sente aquele que se torna capaz de assistir a uma discussão entre familiares ou amigos sem se deixar envolver nela, mantendo sempre pensamentos construtivos, procurando com serenidade uma solução inteligente, equilibrada, justa, digna para todos!

E que prazer imenso sente aquele que aprende a não responder de forma descontrolada a este ou àquele agressor físico, verbal ou até só mental, conseguindo manter-se à janela da vida, olhando o agressor como alguém que ainda não sabe fazer melhor do que está fazendo! Procura então desviar-se da agressão e tenta ajudar o agressor a perceber que não deve repetir tal.

E que satisfação sente aquele que já não mais se deixa perturbar pelos pensamentos que chegam — seja qual for a sua origem —, conquistando o direito a viver sereno, em paz espiritual e irradiando essa mesma paz à sua volta!...

## O sexto sentido

Ao ver e rever o belo filme *O Sexto Sentido*, de M. Night Shyamalan, ressaltam dois aspetos: as formidáveis interpretações de Bruce Willis e, sobretudo, do pequeno Haley Joel Osment e um argumento que se percebe muito mais em busca da realidade do que da ficção. O menino Haley Joel acaba por, com cerca de dez anos, assumir o maior destaque de interpretação, ao desempenhar de forma brilhante um papel difícil de criança dotada de características mediúnicas.

O realizador explora o tema do sexto sentido ou percepção extrassensorial ou mediunidade de uma forma inteligente. Torna-se interessante uma certa ausência de espetacularidade, percebendo-se a preocupação de tratar o tema com seriedade, em busca do eventualmente real e provocando aqui e ali uma sensação assustadora no espetador. Como diz o próprio realizador e argumentista, provocando «um medo que tem por base a realidade. Surge dos medos das pessoas reais, das crianças e dos adultos reais, do medo da perda, do desconhecido, de ter um sexto sentido relativamente ao que está para lá dos medos e de não compreender essas intuições».

*O Sexto Sentido* é daqueles filmes que dão para ponderar diversos aspetos. A continuidade da existência do espírito, para lá da morte física. A possibilidade da permanência do espírito na atmosfera da Terra, tentando interferir na atividade de seres fisicamente vivos. A hipótese de esses espíritos poderem visualizar-se a si mesmos e mostrar-se a terceiros com um corpo fluídico, muito semelhante ao físico que tiveram. A possibilidade de alguns seres humanos verem e/ou ouvirem esses seres, mantendo com eles contactos através do pensamento, ou até da expressão verbal.

E mais. A possibilidade de se verem imagens ou ouvirem sons agradáveis, bem como desagradáveis. A capacidade de quem vê ou ouve se impressionar ou se deixar influenciar, bem como a capacidade de se manter sereno, aconteça o que acontecer. A eventualidade de, sem se ver nem ouvir, ou mesmo cheirar, a presença de seres

espirituais, os sentir por mera intuição ou por sensações físicas diversas. A capacidade de atrair ou sintonizar com esses seres e a de os repelir pela força do pensamento.

Daí: a possibilidade de os seres espirituais pouco evoluídos poderem prejudicar as pessoas e a de os seres espirituais muito evoluídos as poderem ajudar. Como também: a capacidade de, através de pensamentos negativos, os seres humanos atraírem e sintonizarem-se com o que é negativo e de, através de pensamentos positivos e/ou construtivos, atraírem e sintonizarem-se com o que é positivo. O que poderá constituir a chave para um comportamento humano verdadeiramente responsável, ao perceber que, pelo pensamento, opta por se religar ao que não lhe interessa ou ao que muito lhe interessa.

Segundo os dicionários, «mediunidade» é a capacidade que se atribui a certas pessoas de poderem comunicar com seres sem corpo físico, normalmente designados por almas ou espíritos. Também se poderá definir como sendo a sensibilidade ao que está para lá da matéria.

Embora haja quem lhe chame «sexto sentido», reconhecem diversos autores que a mediunidade está relacionada com os vários sentidos físicos, sendo referida a mediunidade vidente, a auditiva, a olfativa, a intuitiva, a telepática, a psicográfica, a de incorporação e algumas mais.

Mediunidade vidente, por exemplo, será a capacidade de visualizar imagens não relacionadas com corpos físicos, como terá acontecido aos pastorinhos no chamado «milagre de Fátima» e em muitas outras situações, abundantemente descritas (Kastenbaum, 1988; Houran, 2001; Chéroux, 2004; Collerton, 2005).

Mediunidade intuitiva será a capacidade de captar ideias de terceiros, quer de forma inconsciente, como parece poder acontecer com a generalidade das pessoas, quer de forma consciente, como Fernando Pessoa dizia acontecer consigo (Lancastre, 1981).

Mediunidade de incorporação será a possibilidade de um ser espiritual fazer prevalecer a sua vontade sobre um ser humano, tomando transitoriamente — durante segundos, minutos ou horas — o comando do seu corpo físico. Nestas circunstâncias pode expressar (por vezes com voz compatível com a sua última passagem pela Terra,

e não com a voz do médium), algumas ideias ou mesmo disparates que nada têm que ver com o médium ou provocando atos — desde ataques do tipo epilético até crimes — que também nada têm que ver com a vontade do médium. Este apenas é responsável por consentir perder o controle do seu corpo físico.

Algumas destas formas de mediunidade têm sido abordadas noutros filmes, como no caso de *Ghost — Espírito do Amor*, *A Cidade dos Anjos*, *Para Além do Horizonte*, *O Exorcista*, *Poltergeist e Hereafter — Outra Vida*.

Admite-se que a mediunidade é uma capacidade inata e com possibilidade de desenvolvimento, existindo em todos os seres humanos, embora em diferentes graus. Será, então, algo natural, normal, que pode ser útil ao indivíduo e aos seus semelhantes se bem aproveitada, mas prejudicial se perniciosamente utilizada.

Desde tempos imemoriais que o Homem utilizou as suas características mediúnicas nas mais diversas práticas místicas. Em torno dessas características foram forjados muitos conceitos, alguns tabus e variadas doutrinas. Curiosamente, os movimentos religiosos pareceram preferir fantasiar em torno dos seres com mediunidade mais desenvolvida, ora considerando-os possessos e até condenando-os à morte, ora admitindo-os como veículos de uma missão divina, designando de miraculosas algumas das suas vivências.

Muito negócio foi estabelecido em torno da mediunidade, dos conceitos, dos tabus, das doutrinas e dos ditos milagres. Ainda hoje, infelizmente, muita gente explora a ignorância do seu semelhante nestas áreas.

A ciência demorou a começar a dedicar-se ao estudo da mediunidade, procurando distinguir o falso do verdadeiro, atribuir relações de causa e efeito e criar condições de replicabilidade irrefutável (Rhine, 1984; Radin, 1997; Bartalomei, 2004; Kelly, 2011; Carpenter, 2012).

Algumas dezenas de universidades europeias, norte-americanas e mesmo de outros países têm atualmente investigadores a estudar este tema. Os resultados começam a despontar e poderão possibilitar uma perspectiva diferente do ser humano à superfície da Terra.

À medida que o esclarecimento tem lugar, segue-se a desmistificação, passando toda esta fenomenologia a ser encarada como natural. E as pessoas vão percebendo que o que por vezes atrapalha não é terem mediunidade, mas não saberem lidar com essa sua característica, pois sendo mais sensíveis ao que se passa à sua volta, são também mais suscetíveis de se enredarem ou de se perturbarem com aquilo que não lhes interessa, com o que não presta.

O que parece atrapalhar as pessoas é terem dificuldade em entender que se mantiverem o seu pensamento positivo, permanentemente construtivo, quando têm características mediúnicas desenvolvidas, podem analisar melhor o que se passa à sua volta. Mas quando compreendem o quanto podem ser úteis a si próprias e aos que as rodeiam, mantendo o pensamento positivo, optam por focar a sua atenção no controlo do pensamento, de forma a sintonizar-se, com muita satisfação, com a Harmonia Universal. Podem então experimentar momentos de êxtase capazes de as transformar e, com elas, a sociedade, abrindo caminho a uma nova Era neste planeta, em que as pessoas sintam prazer no esforço que fazem no sentido do aperfeiçoamento que lhes permita manterem-se harmoniosamente sintonizadas com as Leis Universais.

# Intuição

Toda a gente gosta de ter boas ideias, de se sentir inspirado, de sentir fluir boas intuições. No meio de grandes problemas ou no recolhimento reflexivo, ou mesmo quando acordamos a meio da noite, todos temos prazer em ser bafejados por ideias que contribuam para a resolução dos problemas, que abram novos caminhos, que nos ajudem a viver melhor ou, por nosso intermédio, que auxiliem aqueles que nos rodeiam.

Intuição é a capacidade de conhecimento direto e imediato, sem recurso ao raciocínio e aos órgãos dos sentidos. Para o professor de Psicologia e de Psiquiatria das Universidades de Zurique e de Basileia, Carl Gustav Jung, era uma «função psicológica, em virtude da qual temos uma certa tendência para a origem das coisas e pressentimos a sua evolução ou o seu devir». É considerada sexto sentido, por «sentirmos» espontânea e automaticamente qual a atitude a assumir, o caminho a seguir, a decisão a tomar ou o ato a praticar. Pode ser considerada como uma forma de mediunidade.

Parece ser algo bastante comum, embora varie de intensidade e frequência de indivíduo para indivíduo e, em cada um, de acordo com circunstâncias diversas, como o tipo de pensamentos que alimenta, o ambiente em que se encontra e a sua capacidade de se deixar intimidar ou não por esse ambiente.

Uma pessoa deprimida, por exemplo, parece ter maior dificuldade em intuir do que aquela que vive um momento psicologicamente forte. E, enquanto esta parece ter mais facilidade em intuir coisas positivas ou favoráveis, provavelmente por emitir também pensamentos desse tipo, no deprimido parecem predominar as intuições de sinal negativo.

A pessoa que confia demasiado nas suas intuições, acaba por verificar inexatidões e incongruências, pelo que será aconselhável que a necessária confiança seja complementada com alguma ponderação na análise das intuições e alguma moderação na tendência para as utilizar. Jung propôs filtrarmos a intuição, em simultâneo, pela

sensação, pela emoção e pela razão, apenas se devendo confiar nas situações de aprovação conjunta.

É normal as pessoas referirem que em determinadas situações ou ambientes — como em casa ou em contacto com a Natureza — se sentem mais favoravelmente dispostas a manifestar capacidades intuitivas; enquanto noutro tipo de situações ou de ambientes — por exemplo, de grande rebuliço ou de depravação — têm tendência para intuírem menos e/ou para intuírem coisas desagradáveis.

Tudo indica que as pessoas de personalidade mais forte têm maior capacidade para serem menos afetadas pelo ambiente que as rodeia. Mas diversos autores defendem a possibilidade de desenvolvimento relativamente a essa capacidade, podendo-se aprender a colocar o pensamento de forma que se consiga intuir coisas belas, mesmo quando se está rodeado de circunstâncias adversas.

Também a capacidade intuitiva em si parece poder ser desenvolvida. Alguns investigadores aconselham a começarmos por libertar a nossa imaginação através de simples reproduções daquilo que já conhecemos. A imaginação criativa permite-nos ultrapassar os limites do espaço e do tempo.

No sentido de desenvolvermos a imaginação, será útil habituarmos-nos a ter em atenção alguns pormenores que passam despercebidos a muitas pessoas, mas que podem ser o ponto de partida para a imaginação criativa e, mais tarde, para a intuição. Uma boa concentração parece possibilitar uma consciência acrescida das coisas, abrindo-nos a impressões subtis, antes não detetadas. E essas impressões tanto poderão ter origem em nós mesmos como no exterior material ou imaterial.

Por outro lado, parece útil também a utilização de uma memória tão completa quanto possível, abarcando todos os níveis de consciência e, segundo alguns autores, podendo estender-se ao registo dos dados universais, a que Jung chamou o «inconsciente coletivo». Consideram tais autores que estes dados poderão não ter acontecido diretamente connosco ou terem sido eventualmente vivenciados em outras experiências terrenas, mas aos quais poderemos ter acesso apenas pela nossa disponibilidade para o efeito, acrescida da imprescindível persistência (Bierman, 2002; Kagan, 2002; Segalowitz, 2007).

A expansão da consciência pode minimizar alguns obstáculos, permitindo-nos abarcar uma outra dimensão, com a assunção crescente da total responsabilidade pelas nossas ações passadas, presentes e futuras, bem como, obviamente, pelos pensamentos que as alimentam. A intuição deverá ser então apenas uma janela, ou um conjunto de janelas, que nos alargam os estreitos horizontes em que antes nos movimentávamos, permitindo-nos ser mais responsáveis e mais completos.

Aparentemente é fundamental conseguir uma pureza de intenções e a manutenção sistemática do pensamento positivo, eliminando o negativismo emocional. Assim, poderemos perceber mais facilmente quais os nossos interesses superiores, sintonizando-nos melhor com as correntes energéticas das mais elevadas características.

Para isso será bom libertarmo-nos dos impactos emocionais negativos do dia a dia, procurando relaxar com disciplina a determinadas horas e criando o hábito salutar de rever pela autoanálise se estamos ou não a afastar-nos da trajetória evolutiva que verdadeiramente desejamos para nós mesmos. O contacto com a Natureza, um passeio a pé ou o exercício da meditação num canto acolhedor poderão facilitar.

Mas também será importante purificar o corpo físico, evitando sobrecarregá-lo com produtos tóxicos, através de uma dieta equilibrada e saudável e libertando-o dos desperdícios e toxinas, pelo hábito do exercício físico retemperador.

Parece facilitadora uma atitude de abertura perante a vida, não ficando agarrados a este ou àquele esquema, a esta ou àquela situação, por mais marcante ou vantajosa que ela possa ter sido. Pelo contrário, cultivando uma postura flexível, tolerante e disponível.

Assim, a pessoa poderá captar melhor a intuição, e por isso perceber e reagir de forma apropriada, aproveitando as oportunidades e deixando a vida acontecer. E acontecer com prazer, com criatividade, com destreza e com superior capacidade de realização.

# Equilíbrio e motivação

Jesus não julgou aqueles que o torturaram; pediu perdão para eles, porque «não sabiam o que faziam». Gandhi foi várias vezes espancado, sem processar os seus atacantes, porque — dizia — faziam «o que pensavam estar certo». Mandela saiu da prisão, onde tinha estado sem culpa formada mais de um quarto de século, com um olhar impressionantemente sereno, sem qualquer vestígio de ódio. Estas posições de aceitação sem julgamento são por vezes difíceis de entender e, por isso, de seguir.

Cada pensamento, cada palavra e cada ação são motivados por uma intenção e provocam um efeito. Em meu entender, o Universo não julga. Mas existe um equilíbrio universal, que envolve tudo e todos, e que prefigura um amplo critério de justiça. Para se tornar inteiro, o ser tem de equilibrar a sua energia, podendo ter de experimentar os efeitos que causou.

Sendo responsáveis pelas nossas intenções, é prudente e aconselhável que tentemos perceber que efeitos provocam e que procuremos selecioná-las de acordo com os efeitos que desejamos produzir. O que implica o controlo dos pensamentos, das palavras e das ações, até pelo retorno da energia respetiva: no âmbito da realidade física, para cada ação existe uma reação igual ou contrária. O povo diz que «quem semeia ventos, colhe tempestades», forma personalizada de entender a gestão em equilíbrio da Energia Universal, no enquadramento de um percurso evolutivo que todos estamos a fazer no mundo-escola que habitamos.

Para que a interação entre seres seja frutuosa, é importante assumir uma visão para lá dos interesses imediatos, numa perspetiva universal, o que proporciona uma lucidez de apreciação de quem não é ainda perfeito e está numa fase de evolução. O sentimento que surge não será, assim, de ira, rancor, vingança ou depressão. Mas, naturalmente, de compreensão, tolerância e compaixão.

Sendo muito difícil perceber as razões mais profundas de cada interação e todas as suas implicações, não se deve julgar o que se vê. É

salutar identificar as situações negativas, procurando reagir positivamente na concretização dos nossos superiores objetivos, sem nos envolvermos em julgamentos que não nos competem.

Não será apropriado consentirmos que as nossas reações sejam motivadas por indignação, revolta ou vitimização. Esses sentimentos resultam de juízos inadequados, em que nos perspetivamos como superiores aos seres que conosco interagem. Atuando dessa forma, não desenvolvemos o esforço necessário para aprendermos a lição de vida que temos pela frente e ainda criamos mais desequilíbrios que, mais cedo ou mais tarde, se voltarão contra nós.

A justiça sem juízos é uma forma de percebermos tudo na vida, sem mobilizar as emoções negativas. E a liberdade de vermos o que vemos e experimentar o que experimentamos, sem reagir negativamente, ou seja, sem obstruirmos o salutar fluxo da inteligência, do raciocínio, da solidariedade e do amor.

O médico e professor universitário brasileiro António Pinheiro Guedes escreveu o seguinte:

A maioria das doenças tem as suas causas predisponentes no enfraquecimento do espírito que, por seu abatimento, por seu desânimo, não comunica, não transmite ao corpo a vitalidade que nasce da energia.

A alegria é expansiva, ela avigora a circulação, dá calor ao corpo, anima e robustece o organismo, mantém a saúde, prolonga a vida.

A tristeza, ao contrário, é reconcentrada; ela retarda a circulação, arrefece, tira calor ao corpo, desanima e enfraquece o organismo, arruína a saúde, encurta a vida.

Mas, como os extremos se tocam e todo o excesso é mau, se a deprimente tristeza é funesta à existência, a alegria, quando excessiva, não o é menos; pode até fulminar.

As grandes verdades podem ser ditas de uma forma simples. Contudo, curiosamente, por vezes esquecemo-las e não as assumimos no nosso quotidiano.

Sabemos que quanto mais motivados estivermos para alcançar um determinado objetivo, mais facilmente o atingimos. Também sabemos que, quando surgem contrariedades, se desanimamos, afastamo-nos do caminho do êxito; se deixamos de acreditar ou se concentramos a nossa atenção na derrota, ela acontece naturalmente.

Reconhecemos que o ser humano que sabe encarar a realidade com uma pitada de otimismo e um sorriso sereno nos lábios está no

caminho do triunfo. As estatísticas mostram-nos que a sua esperança de vida é maior.

Temos conhecimento de que o pessimista se torna lamuriento e que o lamuriento se torna pessimista. A derrota está a um passo e a doença a dois ou três. As doenças do foro psicossomático são prova disso. E podem considerar-se nesta área muitas patologias do aparelho digestivo, do sistema cardiovascular, do aparelho respiratório, da pele, etc. Para além das depressões de diferentes tipos de problemas psicológicos.

Sabemos tudo isso, mas aqui ou ali esquecemos. Ou pensamos que só acontece aos outros.

Sabemos que a permanente busca de equilíbrio, de soluções inteligentes, racionais, harmoniosas, num quadro realista, sereno, de boa disposição, nos conduz a uma vida saudável e de relativo êxito material e espiritual.

Também sabemos que essa é uma vida valorosa e, como tal, difícil de ser conseguida. Difícil, mas possível. Inequivocamente possível se, e só se, desenvolvermos por nós próprios os esforços necessários e suficientes. Remotivando-nos, animando-nos, mantendo sempre uma perspetiva positiva de tudo quanto nos rodeia.

# Livre-arbítrio

Livre-arbítrio é a faculdade de praticar ou não um ato qualquer, ou seja, a liberdade que cada ser humano tem de atuar pelo domínio da razão, de acordo com os seus mais elevados interesses, ou, pelo contrário, atuar segundo as suas tendências. É, então, uma característica controlada pela vontade e, quando bem usada, orientada pelo raciocínio.

Trata-se do poder que o ser humano — na aparência ao contrário dos restantes animais — tem de se autodeterminar, isto é, de escolher o seu caminho independentemente das suas próprias tendências, das influências de terceiros e das circunstâncias ambientais em geral. É a própria vontade que se comporta como um juiz ou árbitro que decide.

Admite-se, então, que nenhum objeto, nenhum valor, nenhuma necessidade (física, metafísica ou moral) se impõe à escolha humana. O ser humano não precisa nem tem de ser comandado por nada nem por ninguém, possuindo consciência da sua responsabilidade em decidir por si o seu presente e o seu futuro.

Usufruindo do livre-arbítrio, o indivíduo tem o poder de construir o seu caminho, pelos pensamentos que alimenta e pelos atos que pratica. Ao acumular experiência, vai fortalecendo a convicção de que a sua sorte está na própria capacidade de decidir o seu caminho. Assim, pode em qualquer momento mudar o rumo da sua vida.

Tomando decisões egoístas ou perversas, estará naturalmente a complicar o seu futuro pela via da desorientação e do sofrimento. Os quais se mantêm com a indolência, a displicência ou a negligência, retardando a natural progressão evolutiva. Esta tem lugar quando o indivíduo, no pleno usufruto da sua liberdade, utiliza o raciocínio e orienta a vontade, pensando construtivamente e atuando em sintonia com as Leis Universais, de acordo com os seus mais elevados interesses, os quais se aproximam dos mais elevados interesses dos outros e, logo, do Todo.

O indivíduo vai corrigindo a sua trajetória evolutiva, não por ser obrigado a isso, mas por, em liberdade, ser essa a opção que lhe

proporciona o mais profundo prazer de realização pessoal, de contributo para o Todo e de integração progressiva neste. A educação não deve, assim, ser repressiva nem demasiado normativa, mas sobretudo orientativa, direcionando-se para os valores universais, e responsabilizante no sentido do desenvolvimento da convicção firme da própria capacidade de escolher os pensamentos, selecionar as palavras e decidir os atos.

À medida que evolui, o ser humano vai-se empolgando cada vez menos com o gozo material das coisas e abandonando automaticamente a prática de ações que a sua consciência reprove. Quanto mais se mantém atento e esforçado para se ir corrigindo, mais vai progredindo, adquirindo sabedoria e desenvolvendo a sua capacidade de controlar cada vez melhor os seus pensamentos e os seus atos, no apuramento do uso do seu livre-arbítrio.

Nesse sentido, é aconselhável que cada indivíduo, de vez em quando, pondere se tem atuado ou não de acordo com os seus mais elevados interesses — o que implica atuar também de acordo com os superiores interesses dos outros — e em como fazer para conseguir controlar-se racionalmente, de forma a utilizar apropriadamente o seu livre-arbítrio e a conseguir um maior êxito material e espiritual. E, nesse exercício, algumas questões assumem primordial importância.

Será pertinente a análise da capacidade de manutenção do pensamento orientado positivamente em proveito próprio e dos que estão mais próximos. Importará considerar o desenvolvimento da força de vontade e se esta tem sido aplicada de forma positiva.

É conveniente examinar se tem sido mantido o equilíbrio emocional, evitando todo e qualquer descontrolo (verbal, de atitudes e mesmo de pensamentos). Não poderá deixar de ser apreciado o nível de cumprimento dos deveres familiares e profissionais e, complementarmente, o tipo de linguagem utilizada, o plano de alimentação seguido, o género de ocupação dos tempos livres e até a gestão do tempo de sono.

Convirá considerar o nível de confiança em si próprio e a frequência e o grau de assunção das responsabilidades. Também será bom verificar até que ponto é assumido o hábito de tomar decisões só

depois de terem sido devidamente ponderadas, e de ter sido conseguida a vantajosa serenidade interior.

Não deverá ser esquecida a análise da capacidade de manutenção do bom humor, sobretudo nos momentos difíceis. Também será proveitosa a verificação do respeito ao semelhante, o nível de tolerância, as palavras e as atitudes utilizadas nas situações de discordância.

Útil também será a verificação da periodicidade com que são assumidas, perante terceiros, atitudes não desejadas em sentido inverso, bem como da disponibilidade para se ser útil sem nada solicitar em troca. Pertinente será ainda a análise da capacidade de se afastar tranquilamente dos ambientes hostis, maledicentes ou de qualquer forma indesejáveis e de os esquecer.

Será oportuno saborear um pensamento de Albert Einstein:

O sábio, bem convencido da lei da causalidade de qualquer acontecimento, decifra o futuro e o passado submetidos às mesmas regras de necessidade e determinismo. A moral não lhe suscita problemas com os deuses, mas simplesmente com os homens. A sua religiosidade consiste em espantar-se, em extasiar-se diante da harmonia das leis da Natureza, revelando uma inteligência tão superior que todos os pensamentos humanos e todo o seu engenho não podem desvendar, diante dela, a não ser o que for irrisório. Este sentimento desenvolve a regra dominante da vida, da sua coragem, na medida em que supera a servidão dos desejos egoístas.

# Reflexão

No dealbar do século XXI, muitos seres humanos têm uma vida bastante preenchida e, por vezes, muito agitada. Desde a preocupação do cumprimento dos afazeres profissionais, passando pelas tarefas de envolvimento familiar, até ao tempo de conexão com os órgãos de comunicação social.

Nesta época de superestimulação, de surpresas múltiplas e do chamado *stress* torna-se algo difícil viver serenamente, escolhendo o caminho e progredindo em consonância com os nossos mais elevados interesses. Os acontecimentos de que tomamos conhecimento sucedem-se a um ritmo acelerado, tornando-nos pobres em pensamento reflexivo.

Por vezes, o exercício da reflexão exige um grande esforço, cuidados delicados e uma forte persistência, que se traduzem num treino apropriado. Parece não ser fulcral seguir este ou aquele método; mais importará cada um descobrir a sua própria maneira de melhor refletir. E, depois, usá-la.

Importa reservarmos algum tempo para nós, analisando aquilo que nos diz respeito, o que está mais próximo e tudo o resto. Pensando em como seria mais bonito que as coisas acontecessem. Refletindo sobre o que precisamos para isso. Determinando como devemos proceder para conseguirmos a real satisfação interior.

Na autorreflexão não faz falta a crítica a si mesmo e, muito menos, ao outro. A análise serena permite-nos a lucidez necessária ao aperfeiçoamento e a convicção de que não nos cabe julgar os outros, mas procurar oferecer-lhes um bom exemplo e o nosso apoio. Não é, ou não deve ser, um caminho de desunião, mas de harmoniosa integração, de verdadeira unidade no Todo, o que nunca se consegue impondo soluções, mas conquistando com inteligência e com coerência.

E essa coerência implica uma prévia pacificação interior pelo gosto do encontro consigo mesmo, ao descortinar todo o potencial disponível em si e ao pô-lo ao seu serviço, concentrando-se no que

verdadeiramente importa. Ao permitir que a vida na realidade aconteça em si e por si.

O caminho da reflexão não obriga a ignorar o mundo tecnicista que nos envolve. Pelo contrário, permite-nos utilizar os objetos técnicos e a informação, enquanto úteis, não consentindo que nos absorvam, confundam e desgastem. Podemos utilizá-los e permanecer ao mesmo tempo livres, desligando-nos deles quando assim entendemos, como algo que não interessa àquilo que temos de mais íntimo e de mais próprio.

A serenidade para com tudo e para com todos, num verdadeiro espírito de abertura e de tolerância, mas também de responsabilidade e de solidariedade, brota de um pensamento reflexivo e determinado. A reflexão, numa saudável utilização do livre-arbítrio, permite ao ser humano o inebriante prazer de fusão progressiva com a Harmonia Universal.

Assim podemos, com satisfação, descontrair-nos, recuperando energia. Assim podemos procurar a inspiração para nos mantermos no caminho mais apropriado. Assim podemos analisar com alguma frieza o que temos feito, como será melhor fazer e como consegui-lo. Assim podemos altear o nosso pensamento, religando-nos ao que é superior.

O exercício de reflexão, quando bem conduzido, parece potenciar as nossas capacidades, tornando-nos mais conscientes e, por isso, mais responsáveis, mais eficazes e, ao mesmo tempo, mais pacientes, mais tolerantes e mais solidários. Mesmo quando profundamente envolvidos nas nossas tarefas profissionais, com a agenda sobrecarregada, parece apropriado retirarmos alguns minutos para a autorreflexão.

Depois poderá tornar-se um hábito. Cada um pode escolher uma hora do dia para — durante cinco, dez ou quinze minutos — se recolher numa higienização mental tão ou mais salutar do que a higienização física. Mas pode preferir fazê-lo semanalmente durante uma ou duas horas, ou acumular os dois exercícios. Sem esquecer a possibilidade de aproveitar o período de férias para uma revisão mais geral, um reenquadramento mais profundo, uma redefinição de estratégias ou mesmo de objetivos.

A solidão, a quietude e o silêncio desses momentos não significam inação ou inércia. Pelo contrário, o estado de calma, de paz consigo mesmo e com o Universo pode ser profundamente dinâmico e poderoso. Provavelmente, tanto mais poderoso quanto maior for a paz interior, a simplicidade, o desinteresse, o prazer de ser útil, o amor (Daishi, 1995; Descamps, 1997; Eckartshausen, 2003; Ramacharaca, s. d.).

A crença é completamente desnecessária, tal como os ideais. Crenças e ideais dissipam a energia que é necessária para perceber e revelar os factos, aquilo que é. Crenças e ideais são meios de se fugir aos factos e, nessa fuga, o sofrimento é infindável. O fim do sofrimento vem com a compreensão dos factos, momento a momento. Não há nenhum sistema ou método que dê essa compreensão; só uma atenção profunda aos factos a conseguirá. Meditar de acordo com um sistema é evitar os factos, que são aquilo que somos. Compreendermo-nos a nós mesmos, e compreender a constante mudança dos factos que nos dizem respeito, é de longe mais importante do que meditar tendo em vista encontrar deus ou ter visões, sensações ou outras formas de entretenimento.

Este extrato do livro *Meditações*, do pensador indiano Juddu Krishnamurti, dá que pensar.

O ser humano que se analisa, que procura um melhor conhecimento de si e da realidade à sua volta vai criando o hábito de se libertar de preconceitos e tabus, para procurar perscrutar a Sabedoria Universal. Ciente de que a Sabedoria Universal existe, é apenas preciso procurar sintonizar com ela, através da pureza dos pensamentos, da moderação das palavras, da verticalidade das atitudes e de uma postura em harmonia com a Natureza.

Aquele que se liberta desenvolve crescentemente em si um sentido de utilidade. Primeiro para si mesmo. Depois para os seus familiares e amigos. Também para os seus colegas, vizinhos e concidadãos. Para toda a Humanidade. E, finalmente, para todas as partículas do Universo.

Pode deixar de ser uma pessoa de fé, evoluindo para um ser com uma enorme convicção. Pode deixar de alimentar ideais ilusórios, assumindo o pulsar da sua própria força interior, procurando analisar serenamente os factos e atuar em sintonia com as Leis Universais.

Pode deixar de procurar que os outros lhe expliquem a vida ou lhe indiquem o caminho, para passar ele mesmo a procurar as suas

interpretações e o seu caminho, sem, contudo, menosprezar as experiências, as convicções e as explicações dos outros.

Krishnamurti publicou diversos livros, sempre incitando os homens a orientarem a sua vida para a livre adesão à verdade e ao bem. Considerado por muitos um sábio ou um mestre espiritual, recusou sempre ser olhado como uma autoridade, afirmando que, espiritualmente, «cada um é, para si mesmo, o mestre e o discípulo».

# Aprender a pensar

Ao longo dos tempos, o pensamento foi sendo aceito como uma manifestação da capacidade espiritual diretamente relacionada com a inteligência. Pelo pensamento descobrimos, esclarecemos, resolvemos e solucionamos os mais diversos problemas que nos surgem, formando e combinando ideias, meditando e criando imagens, numa atitude construtiva para o presente e/ou para o futuro.

Diferentes filósofos, sociólogos e psicólogos foram considerando o pensamento como uma força, o que só recentemente veio a ser demonstrado de forma científica por investigadores que têm estudado, entre outras coisas, a movimentação de objetos provocada pelo pensamento humano e também pelo de animais — como coelhos e galinhas — sem a interferência de meios físicos (Chauvin, 1986; Peoc'h, 1988, 2001; Sheldrake, 1999; Schmidt, 2004).

Teorizam alguns estudiosos que, ao emitirmos um determinado pensamento, irradiamos uma onda vibratória — à semelhança do som e da luz — invisível, mas capaz de fazer sentir os seus efeitos à distância. Algumas pessoas de maior sensibilidade são capazes de captar conscientemente esses pensamentos, naquilo a que se chama comumente telepatia ou transmissão de pensamento.

Talvez a generalidade das pessoas possa sentir inconscientemente os seus efeitos, ignorando a causa, a origem e o mecanismo. Admitem alguns pensadores que, por isso, muitas vezes nos encontramos maldispostos sem saber porquê, estando a ser alvo de pensamentos nefastos. Noutras situações, sentimo-nos surpreendentemente galvanizados para desenvolvermos uma atividade construtiva sem percebermos as causas, estando a ser alvo de pensamentos positivos.

A força do pensamento pode aparentemente estabelecer um ambiente proporcionador de saúde ou de doença, de alegria ou de tristeza, de triunfo ou de fracasso, de bem ou de mal-estar. E a sua ação parece poder fazer-se sentir a uma distância sem limites.

Essa força — ao contrário da eletricidade e do magnetismo — parece ter características atrativas para correntes afins e repulsivas para

contrárias. Pensando o mal, o ser não só emite, mas também capta, na mesma intensidade, pensamentos maléficos, repelindo bons pensamentos. Pelo contrário, pensamentos de valor, de coragem e de firmeza atraem outros pensamentos do mesmo tipo e repelem pensamentos negativos, produzindo um ambiente de confiança capaz de conduzir ao êxito.

Admite-se que o ser humano se sente melhor junto de seres que têm os mesmos gostos e uma forma de pensar idêntica, que melhor compreende e que melhor o compreendem. Se admitirmos a perenidade da existência da alma e imaginarmos que ela se desloca à velocidade do pensamento, sem limites de espaço e tempo, talvez seja lógico considerar que se poderá manter no plano espiritual a tendência de se sintonizar com quem pensa no mesmo tom.

Poderemos então teorizar a existência de redes espirituais de diferentes níveis. E é possível admitir que quando pensamos negativamente nos sintonizamos com redes espirituais de negatividade. Assim como quem pensa persistentemente de forma positiva se sintoniza com redes espirituais do mesmo tom, que poderão potenciar a sua capacidade de realização, por transferência de informação que o próprio intui e/ou capta por transferência de energia do sistema.

O acesso à respetiva rede terá que ver com as características do nosso pensamento, sendo tanto mais fácil e forte quanto melhor o focarmos de forma permanente num determinado tom. Não só atrairemos a rede de sinal semelhante, como repeliremos tudo o que tiver sinal contrário.

Por esta conceção, estará muito autolimitado o indivíduo que, em geral, é mal-intencionado, que deseje episodicamente o bem para si ou para outros, que se limite a rezar ou implorar nesse sentido, ou que tenha mesmo alguma atuação esporádica em prol do bem. Pelo contrário, o pensamento positivo, voluntária e construtivamente mantido no tempo, poderá ser a chave de uma vida física e espiritual bem conseguida, ao permitir a conexão de uma forma cada vez mais ilimitada com a Sabedoria Universal.

A maioria dos pensadores e pedagogos convida ao pensamento positivo, repelindo os maus pensamentos e usando de vontade forte

para manter o pensamento orientado de modo útil para cada um de nós, para os nossos semelhantes e para o Todo.

Uma das formas de pensar negativamente é duvidarmos das nossas próprias capacidades, recearmos não ser capazes. Outra forma de pensar negativamente é ficarmos tristemente enredados em determinado insucesso, assumindo uma postura lamuriosa.

Sendo o pensamento uma poderosa arma, é necessário aprender a utilizá-la com cuidado e fazermos um treino primoroso para o pormos de forma permanente ao serviço dos nossos mais elevados interesses, sintonizando-nos com as forças universais de características mais elevadas.

Assim, será bom ponderarmos um pouco sobre o que fazer quando somos alvo de pensamentos de inveja, ódio, malquerença ou outros de tipo inferior. Se recebermos essas cargas negativas e reagirmos mandando-as de volta, eventualmente acrescidas da nossa própria carga reativa, também inferior, estaremos a aumentar a negatividade do nosso agressor e envolvendo-nos nessa negatividade até detonar alguma ocorrência danificadora em ambos os lados.

É perigoso o dito popular de que «quem não se sente, não é filho de boa gente», por nos poder induzir a comportamentos que, no fundo, nos vão prejudicar a nós mesmos.

Parece mais inteligente e apropriado, ao recebermos uma carga negativa, admiti-la tal qual é, sem a ignorarmos, nem a recearmos, mas também sem nos sintonizarmos com a negatividade, desenvolvendo, em vez disso, um raciocínio sereno e construtivo. Procurando manter presentes os nossos superiores objetivos e um forte espírito de tolerância, saberemos compreender que quem nos tenta agredir o faz por fraqueza ou deficiência, pelo que merece a nossa compreensão e o nosso perdão. Teremos pena de quem ainda não aprendeu a fazer melhor do que está a fazer.

Ao absorver a carga negativa, descodificando-a pela nossa compreensão e transformando-a positivamente pelo nosso perdão, estaremos, de modo automático, a devolver a carga energética já com sinal positivo, contribuindo para diminuir o desequilíbrio negativo de quem tentou agredir-nos. Dependendo da intensidade aplicada nesta

ação de verdadeiro amor ao próximo, poderemos até conseguir o equilíbrio, pelo menos temporário, de um desequilibrado.

A criatura que falha por pensamentos ou por atos coloca-se numa posição de inferioridade e deve ser olhada com tolerância, porque naquele momento está a precisar do nosso apoio, através de pensamentos elevados, fortes e bem dirigidos, e através de um irrepreensível comportamento que lhe sirva de exemplo. Assim, não permitiremos que a tentativa de agressão se concretize. Ajudaremos quem precisa; e progrediremos na nossa própria trajetória evolutiva.

Se quem tentou agredir-nos corrigir a atitude, continuará a merecer o nosso apoio; caso contrário, tornar-se-á aconselhável o nosso afastamento físico e psíquico. Cada um tem o seu próprio grau evolutivo e nós não poderemos exigir a perfeição a quem ainda a não atingiu. Deveremos aceitar cada um como é, ajudando, mas também tendo a coragem de nos desviarmos de quem possa não ter ainda condições para compreender a ajuda que lhe estamos a procurar dar — embora possa naturalmente ser mais evoluído do que nós noutros aspetos —, a fim de podermos continuar na nossa trajetória, sem perturbações inconsequentes.

Aqueles que procuram aprender a pensar de forma correta vão-se, naturalmente, mantendo sempre disponíveis para ajudar, nunca exigindo a correção de atitudes de terceiros, mas dando tempo a que cada um possa fazer a sua própria evolução. Contudo, sem desbaratar energias com quem ainda não está capaz de entender a mensagem de apoio, quando for esse o caso.

A força do pensamento parece ter como medida o grau de evolução do ser e como limite a capacidade que este possui de recorrer aos seus próprios atributos espirituais. A força do pensamento emitido por um ser mentalmente saudável parece crescer de acordo com as necessidades, ampliando-se de forma a superar as correntes de pensamentos inferiores, provavelmente por se sintonizar de forma atrativa com a correspondente Energia Universal, cujo poder se admite ser infinito.

# Transmissão de pensamento

Telepatia é a transmissão do pensamento de um indivíduo para outro sem nenhum meio de comunicação material. É a sensação recebida por uma pessoa e relacionada com um acontecimento no mesmo momento e a uma distância ou em circunstâncias tais que o seu conhecimento por essa pessoa era materialmente impossível.

A generalidade das pessoas experimenta, pelo menos algumas vezes ao longo da vida, de forma espontânea, a sua própria capacidade telepática. Contudo, torna-se evidente que certas pessoas têm essa característica mais desenvolvida do que outras. Muitos autores admitem hoje que é uma característica comum a todos os seres humanos e a muitos animais, que pode ser treinada e desenvolvida. Cada um de nós será emissor e recetor de pensamentos. Uns mais fortes emissores, outros melhores recetores.

São muitas as universidades europeias e norte-americanas que, na segunda metade do século XX, se abriram ao estudo da telepatia, não só em seres humanos, mas também em animais diversos, como golfinhos, cães, coelhos, ratos e galinhas. Algumas das experiências realizadas ficaram famosas.

Em 1973, por exemplo, uma equipa de especialistas em investigação parapsicológica e de técnicos multidisciplinares da Universidade Estatal de Leninegrado, dirigida pelo professor de Psicofisiologia Gennaly Sergeev, levou a cabo uma surpreendente experiência telepática de identificação de objetos. Um dos seus colaboradores, Yuri Kamensky, que estava em Moscovo, transmitia mentalmente o nome de objetos diversos que lhe eram entregues a Karl Nicolaev, que se encontrava em Novosibirsk, na Sibéria, a cerca de três mil quilómetros de distância, onde conseguia captar as informações mentais sobre os objetos que lhe eram desconhecidos.

Desde então, muitos outros estudos têm sido realizados, a maioria dos quais na descrição dos laboratórios de investigação científica. Embora estes conceitos sejam ainda hoje controversos, e seja necessário confirmá-los de forma cientificamente convincente, mais

cedo ou mais tarde, deverão ser mais divulgados (Chauvin, 1986; Peoc'h, 1988, 2001; Ullman, 1989; Sheldrake, 1999; Murray, 2007; Pérez-Navarro, 2012).

Quanto às regras de transmissão de pensamento, estas afiguram-se semelhantes às da capacidade de entendimento de raciocínios. Se tivermos reunidos três estudantes — um do 2.º ano, outro do 8.º ano de escolaridade e outro a finalizar um curso universitário —, o mais avançado percebe com clareza o tipo de raciocínios dos outros dois. O do meio percebe com clareza os pensamentos do que está no segundo ano, mas tem bastante dificuldade em compreender os raciocínios do universitário. Enquanto o menos evoluído tem dificuldade em acompanhar os raciocínios dos outros dois.

Na transmissão de pensamento as coisas passar-se-ão de forma semelhante. Um ser espiritualmente muito evoluído percebe com facilidade os pensamentos da generalidade dos restantes seres, quer estes habitem na Terra, quer não. Um ser medianamente evoluído percebe facilmente o que pensam os seres menos evoluídos, sendo-lhe difícil compreender os pensamentos dos seres muito evoluídos. Um ser ainda pouco evoluído percebe bem o que pensam os seres do seu nível e os raciocínios ainda inferiores que os seres medianamente evoluídos possam emitir, mas os pensamentos de características superiores ainda não lhe são acessíveis, embora possa entender o seu sentido positivo, sem contudo se aperceber do seu alcance.

Se assim for, à medida que qualquer ser evolui, vai assumindo uma crescente honestidade e transparência de raciocínios e de atitudes, que lhe dão o direito de ir percebendo claramente o que os outros seres tão ou menos evoluídos pensam. Não sentindo necessidade de esconder o seu pensamento, conquista o direito de se aperceber do pensamento dos outros. Sendo o oposto também verdade: enquanto alguém sente necessidade de esconder o seu pensamento dos outros, não tem o direito de se aperceber com clareza do que esses outros pensam.

Admitindo a continuidade da vida além da morte física, estas regras aplicam-se não só aos seres humanos, mas também aos espirituais. Ou seja, entre seres humanos, de seres humanos para seres espirituais, e vice-versa, bem como entre seres espirituais.

Assim se explica como qualquer pessoa, ao emitir pensamentos de características inferiores, cria condições para se rodear de outros que gostem de alimentar pensamentos do mesmo tipo, bem como de seres espirituais desse nível evolutivo, que aumentarão a carga de negatividade ambiente.

Por outro lado, quando qualquer indivíduo emite pensamentos positivos, está a atrair para junto de si não só pessoas que gostam de pensar positivamente, mas também seres espirituais desse nível evolutivo, que aumentarão a positividade ambiental, reforçando as condições para a concretização de elevados propósitos.

Será de admitir que a maioria dos seres que estão na Terra, sendo medianamente evoluídos, são suscetíveis de atrair o que é negativo quando pensam negativamente, e o que é positivo quando pensam positivamente. Sublinha-se, ainda, a força de vontade que permite a qualquer ser manter-se atento e procurar discernir a cada momento as características dos pensamentos que emite, procurando selecionar os que são bons, positivos, construtivos e criando, assim, condições para se manter sintonizado com o que é positivo, reforçando e potenciando as suas capacidades de realização.

Mas há a convicção popular de que existem, a nível terreno, almas perdidas, que terão dificuldade em se libertar do ambiente terreno. Provavelmente seres tão apegados à realidade material que nem sequer se dão conta da morte física ou que, percebendo-a, não conseguem compreender nada para lá da matéria e que, por isso, ficam vagueando por aí.

Segundo esta conceção, tratar-se-á de seres ainda pouco evoluídos cujo pensamento, tendencialmente negativo, os mantém ligados ao que não presta e a outros seres do mesmo nível espiritual, formando grupos de seres inferiores, que, por vezes — para satisfação da sua malvadez —, conseguem influenciar negativamente os seres vivos. A designação popular «encosto» refere-se a seres destes que possam manter-se junto de alguém com quem se sintonizem por qualquer razão.

Será então desejável que os seres humanos se defendam destas situações, já que a eventual presença e influência de seres inferiores não augura nada de bom, mesmo que essas influências partam de seres

que tenham sido familiares ou amigos e que sejam até bem-intencionados. Teoriza-se que se se mantêm agarrados à Terra é porque são pouco evoluídos e, assim sendo, tenderão — intencional ou inadvertidamente — a influenciar negativamente.

Mas quem admite a força do pensamento percebe que cada um de nós tem em si a capacidade de pensar aquilo que quer e de atuar de acordo com o que pensa. E quem mantém pensamentos positivos fortes atua positivamente, resistindo às tentativas de influência de quem, fisicamente ou não, tente influenciar de forma negativa (Marden, 1983; Mattos, 1983).

Pensando positivamente, cada um de nós religa-se ao que é positivo, superior e torna-se um instrumento ao serviço dos seus interesses mais elevados, ao serviço dos interesses de todos, ao serviço do Todo. Não haverá então razão para rezear as investidas de quem procura prejudicá-lo. Pelo contrário, será aconselhável aprender a fortalecer o pensamento positivo, para, sendo útil a todos, também o ser a quem procura prejudicar, oferecendo o exemplo de positividade, de atitude correta e de tolerância esclarecida.

Os espiritualistas admitem, em geral, que o positivo sempre acaba por vencer o negativo, o que faz sentido. Neste caso, por influência de um ser vivo, uma alma até então perdida poderá positivar o pensamento e, por essa via, encontrar o caminho do esclarecimento, afastando-se finalmente da Terra.

# Transcomunicação instrumental

Desde há muito que o ser humano procura comunicar com os seres fisicamente mortos. Há imensas descrições de mensagens visuais e sonoras deixadas por aqueles que supostamente existem numa dimensão não identificada pelos nossos cinco sentidos.

Para esses contactos foram tradicionalmente utilizadas pessoas de grande sensibilidade e consideradas capazes de verem, ouvirem, sentirem, intuïrem e/ou incorporarem temporariamente a expressão dos seres espirituais. Foram chamados médiuns por serem os meios através dos quais essa comunicação se fazia.

A dificuldade de confirmação da veracidade das informações transmitidas pelos médiuns e o aparecimento de algumas fraudes tornaram desejável a existência de outros meios de comunicação com o Além. Quando os primeiros investigadores ouviram uma voz de alguém já falecido sair do altifalante do rádio, ficou apontado um novo caminho neste tipo de comunicação.

Friedrich Jürgenson foi um artista sueco, que se dedicou desde jovem à música e à pintura, tendo privilegiado esta e realizado também alguns filmes. Era um pintor realista, sobretudo de retratos e paisagens, tendo sido chamado a pintar o retrato do Papa Pio XII, com quem fez amizade.

Em 12 de junho de 1959, quando tinha 56 anos, deixou um gravador de som no exterior da sua casa de campo, para recolher o canto dos pássaros e os ruídos da floresta. Ao ouvir a gravação verificou, com espanto, a presença de vozes de pessoas, embora a casa se encontrasse num sítio isolado, sem que ninguém pudesse ter entrado na propriedade.

Resolveu fazer outras gravações, procurando perceber se se tratava de vozes de pessoas que já tinham falecido. Foi quando aconteceu algo que mudou a sua vida. Numa das gravações surgiu uma voz sua conhecida que disse: «Friedel, estás-me a ouvir? É a tua mãe...» Friedel era o diminutivo por que a sua falecida mãe costumava tratá-lo.

Nessa altura, Jürgenson decidiu dedicar-se ao estudo de vozes eletrônicas gravadas em direto e através de aparelhos de rádio dessintonizados. Em 1964, publicou o livro *Vozes do Espaço* (Rösterna Från Rymden, Saxon & Lindström Förlag, Estocolmo).

Seguiram-se outros livros sobre o tema e alguns filmes. Mas voltou a notabilizar-se na pintura, tendo recebido o pedido do Papa Paulo VI para também o retratar, que aceitou.

Faleceu em 1987, com 84 anos, deixando centenas de gravações de vozes de pessoas aparentemente já falecidas e tendo previsto que esse tipo de mensagens poderia vir a ser feito via televisão com imagens associadas, o que veio a acontecer. Embora já houvesse algumas referências a transcomunicação instrumental desde os anos 1920, Friedrich Jürgenson é considerado o pai desta nova disciplina.

Entretanto, foram realizadas múltiplas experiências por diversos autores. Em 1985, Schreiber desenvolveu uma técnica para gravar imagens de vídeo. Desde então também foram utilizados computadores, telefones e aparelhos de fax.

Nos últimos anos foram publicados cerca de uma centena de livros sobre o tema, que merece atualmente o interesse de muitos investigadores. Entre estes encontram-se universitários e peritos no estudo de sons que utilizam as técnicas mais sofisticadas (Jürgenson, 1980; Nunes, 1990; Schäfer, 1992; Fontana, 2006; Cardoso, 2010).

A comunidade científica tem mostrado grande reserva perante este tipo de transcomunicação. Contudo, as análises recentes de reconhecimento de voz e imagem feitas por peritos altamente qualificados, como Daniele Gullà — que utilizam os mais recentes programas de computador e as sofisticadas técnicas usadas pelo FBI e pela polícia científica de alguns países europeus —, contribuem para a sua credibilização.

Os resultados obtidos neste tipo de exames, em que são comparadas duas amostras de vozes ou de imagens — uma alegadamente de um falecido e outra pertencente à mesma pessoa, mas gravada ainda em vida —, são tão fiáveis como os testes de reconhecimento de voz e imagem, aceites pelos tribunais europeus e norte-americanos. A sua margem de erro situa-se por vezes abaixo de 0,1 por cento, embora, em muitos casos, varie entre os 5 por cento e os 40 por cento.

Ernst Senkowski, professor de Física Experimental e autor do livro *Transcomunicação Instrumental — o Diálogo com o Desconhecido*, diz que «devemos considerar todos os factos objetivos e as experiências subjetivas que digam respeito à mais importante das questões: a sobrevivência. Provavelmente nunca mais encontraremos ‘provas científicas’ de acordo com um sistema redutor, mas há mais do que bastante ‘evidência’, que deverá levar-nos a procurar novas definições de ‘prova’, no contexto de novos paradigmas» (Cardoso, 2010).

O padre e professor de Teologia François Brune, membro do comité de investigação da IANS, organização internacional para o estudo dos estados próximos da morte, afirma: «As comunicações recebidas por transcomunicação experimental são muito importantes por poderem ser testadas, e eventualmente conseguidas, por qualquer pessoa [...]. A Ciência deve aceitar os seus limites e investigar os fenómenos paranormais, mesmo que para isso tenha de ultrapassar alguns dos paradigmas estabelecidos. Deve prever a existência de outros paradigmas, estar preparada para formular outras hipóteses e libertar-se de alguns constrangimentos.»

A transcomunicação instrumental existe. É legítimo utilizá-la para o estudo da vida além da morte física. Não para a satisfação de curiosidades pessoais ou para solicitar favores de entidades espirituais, desresponsabilizando-nos por aquilo que nos cabe fazer. Mas é possível e desejável que alguns cientistas se dediquem nos próximos anos à investigação do fenómeno, na busca de um maior esclarecimento espiritual da Humanidade.

# Investigação científica

A ciência moderna alcançou grandes progressos através da metodologia da repetibilidade, universalidade e objetividade. Os cientistas foram desenvolvendo as suas investigações no estudo concentrado de cada parte do todo e, assim, descobrindo valiosos conhecimentos para as gerações futuras.

Contudo, foram relativamente ignorados pela ciência alguns fenómenos limítrofes de cada parte, certas inter-relações entre as partes e uma perspetiva mais abrangente do seu conjunto, ou seja, do todo.

Mais recentemente, vários cientistas de diversos países e em diferentes universidades têm vindo a abrir caminho ao esclarecimento, na investigação destes fenómenos, assumindo uma visão holística, tentando perceber a totalidade que existe em cada parte, e admitindo a possibilidade da existência de um sistema de informação vasto e invisível, a ser estudado com o máximo rigor.

A Parapsicologia é atualmente definida como uma «disciplina científica que estuda fenómenos da experiência humana e animal nos quais parecem existir interações não correntemente explicáveis dentro dos paradigmas habituais de tempo, espaço e energia conhecidas».

Utiliza o método científico, embora estude fenómenos geralmente espontâneos e por vezes inconscientes, difíceis de reproduzir de forma voluntária nos laboratórios de investigação. Comprovados estatisticamente, admite-se que possam vir a ser estudados por um método próprio, a ser desenvolvido.

Esta foi uma área que interessou ao ser humano desde a Antiguidade, tendo sido assinalados múltiplos fenómenos. A visão não retiniana de imagens não captadas por terceiros, a capacidade de ouvir, cheirar ou sentir aquilo que outros circunstantes não captam, podendo essas sensações corresponder a fenómenos acontecidos a distâncias enormes, no presente, no passado ou até no futuro, são alguns exemplos. Assim como a captação de pensamentos de outros seres, próximos ou distantes, a faculdade de falar corretamente línguas

estrangeiras totalmente desconhecidas do indivíduo, a capacidade de produzir a movimentação de objetos a uma certa distância (por vezes quilómetros), sem contacto físico e a possibilidade de influenciar o comportamento de terceiros, próximos ou distantes, pela força do pensamento.

Talvez pela ausência de explicação lógica para esses fenómenos no enquadramento de então, talvez por alguns deles conflituarem com conceitos e preconceitos socialmente estabelecidos, talvez pelo oportunismo, o sensacionalismo e as fraudes a que recorriam alguns seres sem escrúpulos, procurando tirar vantagem da ignorância humana, a Parapsicologia foi olhada com reserva e mesmo com descrédito.

Contudo, durante o século xx, esta disciplina científica conquistou o interesse de uma plêiade de investigadores, vindos de diversos campos: psicólogos, médicos, físicos, matemáticos, etc. Os fenómenos parapsicológicos são atualmente estudados em algumas dezenas de universidades, institutos e laboratórios especializados, espalhados por todo o mundo, mas principalmente na Europa e na América do Norte.

Entre os divulgadores da Parapsicologia, destacou-se o psicólogo norte-americano Robert Morris, professor na Universidade de Edimburgo entre 1985 e 2004, onde orientou 32 doutoramentos em Parapsicologia e se tornou um prestigiado investigador e palestrante. Morris habituou-se a visitar muitas universidades na Europa e nos EUA, onde divulgava a Parapsicologia e apoiava a investigação que nesses locais era feita. Os seus alunos e seguidores estão atualmente espalhados por todo o mundo.

Do trabalho realizado na área, reconhece-se hoje que esta fenomenologia envolve uma multiplicidade de variáveis e persiste como bastante complexa para o atual nível de conhecimentos da Humanidade. Admite-se que as faculdades parapsicológicas são normais e que existem em todos os indivíduos, manifestando-se, contudo, apenas em algumas pessoas e/ou em certas circunstâncias.

Os fenómenos parapsicológicos podem ser classificados em *psi-gama* — que inclui a telepatia, a clarividência e a precognição —, *psi-kappa* ou psicocinese e *psi-theta* — que inclui o estudo de vivências para lá do corpo físico, como as experiências fora do corpo, as experiências

de quase morte, as memórias de supostas vidas passadas e a transcomunicação instrumental (Roberts, 2001; Fontana, 2006; Irwin, 2007; Cardena *et al*, 2014).

A investigação parapsicológica evoluiu, tornando-se extremamente rigorosa e exigente. Após um século de trabalho continuado, muitos cientistas mantêm a opinião de que os fenómenos parapsicológicos que se produzem de forma controlada não são suficientemente intensos, nem suficientemente reprodutíveis, para conseguirem a sua aceitação oficial como factos naturais, ou para exigirem uma mudança do atual paradigma científico.

Contudo, a análise imparcial e objetiva dos casos espontâneos tem levado à aceitação generalizada da sua existência, e continua a constituir um forte incentivo à necessidade de serem prosseguidas e desenvolvidas as investigações, até ao esclarecimento total do tema. Acresce que — como afirma Stanley Krippner, professor de Psicologia e diretor do Centro de Estudos da Consciência, da Universidade Saybrook, em S. Francisco — «a investigação parapsicológica é uma das fontes de dados que nos indicam que a nossa atual visão do mundo é, no melhor dos casos, incompleta e, no pior dos casos, defeituosa.»

Os resultados da investigação parapsicológica sugerem formas de fluxo de informação e de influência que são naturalmente unitivas, confundindo as fronteiras convencionais entre uns organismos e os outros, entre os organismos e o seu meio ambiente e entre os organismos e a sua localização no espaço e no tempo. É hoje ponto assente que o investigador é parte inevitável do que está a ser estudado, influenciando-o e podendo ser influenciado.

Alguns cientistas sugerem agora que o espantoso grau de coerência entre os seres vivos pode depender, fundamentalmente, de conexões entre si, explicadas pela mecânica quântica. A noção do Universo como um todo interligado iria, então, além da mera descrição matemática exata do mundo material, abarcando os fenómenos psíquicos. Existiria como que um entrelaçamento de tudo o que existe no Universo numa realidade global holística, compatível com a teoria dos *superstrings* (Bem, 1994; Descamps, 1997; Jahn, 1997; Radin, 1997, 2006; Cetin, 1999; Andrade, 2001; Braude, 2003; Greene,

2004; Schwarz, 2004; Goswami, 2005; Green, 2007; Sheldrake, 2009).

Por exemplo, numa experiência realizada por Leanna Standish, verificou-se através de ressonância magnética funcional por imagiologia a ativação do córtex visual de um gêmeo distante do irmão exposto a estímulos luminosos. Estes resultados confirmaram o já observado por EEG (eletroencefalograma) e publicado na revista *Science*, em 1965 (Duane, 1965; Standish, 2003; Achterberg, 2005).

Em 2008, Samuel Moulton e Stephen Kosslyn procuraram reproduzir este tipo de resultados no seu laboratório de Harvard, o que não conseguiram, considerando, então, os seus resultados como «a mais forte evidência obtida contra a existência dos fenômenos paranormais».

Por outro lado, o Projeto Consciência Global, dirigido por Roger Nelson desde 1997, permite inferir períodos de coerência mental global perante acontecimentos de grande impacto nos meios noticiosos, que atraem em breves minutos a atenção de uma percentagem considerável da população mundial. Utilizando largas dezenas de geradores aleatórios de números, espalhados por todo o planeta, foram detetados desvios claros do acaso em 459 acontecimentos impactantes, com probabilidades de 3,9 biliões para um. Os resultados sugerem que quando milhões de pessoas se concentram mentalmente de modo coerente, a coerência física no mundo também aumenta (Radin, 2006).

Este reenquadramento do ser humano como partícula do Todo, esta reaproximação do ser humano à Natureza, não parece ser tarefa só para a investigação parapsicológica, mas admite-se que ela possa desempenhar um papel da maior importância.

# Psicocinese

Psicocinese é a interação mental com a matéria animada ou inanimada, pela simples ação do pensamento. Os fenômenos deste tipo também são conhecidos por *psi-kappa* e podem ocorrer espontaneamente, de forma inconsciente, ou deliberada e conscientemente. A sua explicação não era viável pelas leis da física clássica, mas especula-se que é compatível com a física quântica.

A psicocinese é conhecida desde a Antiguidade. No século XIX, Daniel Dunglas Home era famoso por levitar. Já no século passado, Rudi Schneider tornou-se conhecido por fazer mover objetos sem a interferência de meios físicos. Nos anos setenta, o israelita Uri Geller deslumbrou os telespetadores de todo o mundo ao dobrar objetos metálicos, como colheres, pela sua concentração mental; mais tarde, admitiu ter utilizado truques em algumas situações.

Atualmente é dividida em três áreas: micro, macro e biopsicocinese. A micropsicocinese é investigada sob o rigor do método científico pelo menos desde 1934, altura em que J. B. Rhine começou a estudar, na Universidade de Duke, um jogador que dizia ter a faculdade de influir nos dados que lançava, fazendo com que ficassem voltados para cima os números que pretendia. E, de facto, embora não ficasse para cima sempre o número desejado, eram estatisticamente muito significativas as vezes em que isso acontecia.

Outros investigadores, como Robert Jahn e Brenda Dunne, da Universidade de Princeton, têm estudado, com resultados interessantes, a interação mente-máquina. E outros, como Dean Radin e Roger Nelson, têm evidenciado a possível interferência da mente humana no funcionamento de computadores, segundo o estado psicológico do operador.

A macropsicocinese é a influência sobre objetos de grande tamanho ou até múltiplos, como acontece nos chamados casos *poltergeist*. Foi disso exemplo a russa Nina Kulagina, observada também por cientistas ocidentais que fotografaram e filmaram a movimentação pelo ar de diversos objetos em simultâneo sem a intervenção de meios

físicos. Muitos outros casos estão descritos e documentados (Pratt, 1973; Péoc'h, 2001; Fontana, 2006).

*Poltergeist* é um termo utilizado em Psiquiatria e em Parapsicologia, que abarca um conjunto de fenômenos de psicocinese pouco frequentes e de origem desconhecida, por vezes atribuídos à presença de determinada pessoa ou de seres espirituais. Estes fenômenos manifestam-se, frequentemente, ligados a um lugar, pelo que foram muitas vezes relacionados com aquilo a que se chamou «casas assombradas» ou «lugares assombrados».

Estão descritos bastantes casos destes, envolvendo o aparecimento de imagens não retinianas, a audição de vozes e de sons estranhos de origem aparentemente não física, bem como a movimentação de objetos sem interações explicáveis dentro dos paradigmas habituais. Estas situações são, com frequência, associadas à presença de determinada pessoa — muitas vezes uma criança ou um adolescente —, com grande sensibilidade, a quem são atribuídas características de sensitivo ou médium.

Desde tempos remotos que o povo atribui a origem destes fenômenos a seres espirituais, identificando, por exemplo, alguém já falecido que habitou a casa ou se relacionou com os seus habitantes. A presença do dito sensitivo servirá como desencadeadora dos fenômenos, por ele poder ser um meio propício à manifestação de energias ainda não abrangidas pelo conhecimento científico.

Durante séculos, este tipo de situações não mereceu a atenção dos cientistas, o que fez prolongar a ignorância sobre elas. Finalmente, como já foi dito, nas últimas décadas, diversos investigadores de várias universidades europeias e norte-americanas decidiram dedicar-se ao estudo destes fenômenos, apesar da dificuldade de enquadramento no método científico, pois a generalidade dos fenômenos descritos são muito dificilmente reproduzíveis em condições experimentais.

O investigador inglês Alan Gauld compilou quinhentos casos de *poltergeist*, analisando as suas diferentes características e relatando a presença ou ausência de cada uma delas, com grande variabilidade. Mais recentemente, James Houran e Rense Lange, investigadores do departamento de Psiquiatria da Southern Illinois University School of

Medicine, publicaram em livro — *Hauntings and Poltergeists: Multidisciplinary Perspectives* — um grande balanço sobre o tema. Aí são relatados muitos casos verídicos de *poltergeist*; descrevendo o contexto sociocultural; avançando as explicações conhecidas e as hipóteses que têm vindo a ser equacionadas; apresentando uma discussão entre aqueles que realçam certas práticas fraudulentas, mantendo um grande ceticismo, e aqueles que evidenciam os factos incontestáveis, apontando a necessidade de se incrementar a investigação de base científica, que permita alicerçar e desenvolver o seu conhecimento.

O crescente interesse do tema fica evidenciado pela sua divulgação, também recente, no cinema e na televisão. Impressiona verem-se objetos a voar, ouvirem-se vozes de defuntos ou ruídos estranhos, vislumbrarem-se imagens maravilhosas ou aterradoras, por vezes de familiares já falecidos.

A biopsicocinese é a influência do pensamento sobre organismos biológicos, como culturas de células, plantas, animais ou seres humanos. Vários investigadores estudaram a influência mental sobre o crescimento de lotes de sementes, comparadas com outras de controlo, com resultados estatisticamente significativos (Roney-Dougal, 2002).

Outros cientistas analisaram ao microscópio o desenvolvimento influenciado mentalmente de colónias de fungos e de bactérias cultivadas em placa, comparando-as com grupos de controlo, tendo encontrado também resultados estatisticamente significativos. Bernard Grad da Universidade McGill, no Canadá, estudou com êxito a capacidade de influir mentalmente na cicatrização de feridas cirúrgicas de ratos de experiência, comparados com grupos de controlo.

Algumas pessoas dizem-se capazes de curar ou contribuir para a cura de doenças pela imposição das mãos no local da patologia, outras consideram-se capazes de o fazer à distância, apenas por orientarem o seu pensamento com intensidade nesse sentido. Cientistas como os norte-americanos Daniel J. Benor e Stanley Krippner têm-se dedicado ao estudo destes fenómenos, mas, para já, sem resultados suficientemente significativos, no quadro do paradigma científico atual. Outros cientistas, nomeadamente William Bengston do Colégio S. José, em Nova Iorque, reportaram recentemente resultados

significativos e replicáveis, na cura de ratos de laboratório injetados com cancro (Grad, 1976; De'Carli, 1998; Benor, 2007).

Continuam a existir muitas dúvidas em torno da psicocinese, mas, como diz Gertrude R. Schmeidler, professora de Psicologia na Universidade de Nova Iorque, «céuticos e parapsicólogos só podem beneficiar da investigação científica das experiências e das crenças do paranormal, e assim concordarem em quais são as causas reais dos fenómenos [...] certos de que quanto mais investigarem, mais consensos se formarão».

# Transparência

A verdade traduz a conformidade da ideia com o objeto, do pensamento com a expressão, do facto narrado com a sua realidade. É a qualidade pela qual as coisas se apresentam tal qual são.

O uso da verdade permite ao ser humano enquadrar-se nas leis naturais, assumindo-se com realismo, como partícula do Todo Universal.

Nesse sentido, parece importante que o hábito do seu uso seja cultivado desde o berço, oferecendo os pais aos filhos salutareos exemplos de veracidade nas pequenas coisas do dia a dia e nas questões habitualmente consideradas mais complexas, como sejam a vida sexual e o aceitar os seus próprios erros, definindo-os como tal.

Mentir é afirmar como verdadeiro o que se sabe ser falso, ou negar o que se sabe ser verdade, enganar. Omitir é deixar de dizer ou de fazer alguma coisa, não mencionar, olvidar. Omitir é escamotear a verdade; é, de certo modo, uma forma de mentir.

Neste mundo de ilusões e fantasias, têm sido muito valorizadas as aparências, o que é quimérico, passageiro e, naturalmente, secundário. Das pequenas às grandes coisas, habituámo-nos a viver no meio da mentira, como se ela fosse respeitavelmente uma verdade... mitigada, uma quase verdade, uma situação até algo vantajosa. Mas, no fundo, sabemos e sentimos que não é assim.

Mesmo nas difíceis situações das doenças malignas, parece vantajoso o uso da verdade total. Ou melhor, da verdade disponível, que permite ao ser humano uma apropriada consciencialização do seu estado. Só consciente pode o ser meditar nas causas da sua doença e, devidamente apoiado sob os pontos de vista psicológico e fisiológico, desenvolver uma reação apropriada. Estão hoje descritos casos diversos de resolução de difíceis situações clínicas, com base na reação positiva do doente, removendo as causas da sua patologia, dispondo-se a uma vida mais saudável, encarando com otimismo o futuro.

A transparência de atitudes é, e terá de ser sempre, muito valorizada. É transparente o que se deixa atravessar pela luz e permite distinguir

os objetos através de si, o que se percebe facilmente, o que é claro ou evidente. Ser transparente é ser verdadeiro, optando por nunca omitir, esconder ou mentir. Ser transparente é deixar que os outros conheçam os nossos pensamentos como se os vissem.

Como já foi afirmado no capítulo «Sensibilidade», alguns espiritualistas admitem que os pensamentos que emitimos se transmitem por uma radiação invisível, o que tem vindo a merecer a atenção de alguns investigadores. Assim explicam a capacidade de algumas pessoas lerem o pensamento de outras, teorizando que todos somos simultaneamente emissores e recetores de pensamentos embora a capacidade de receção seja diferente de pessoa para pessoa (Ullman, 1989; May, 1990; Jahn, 1997; Storm, 2003; Schmidt, 2004; Sheldrake, 2004; Radin, 2006).

Admitem ainda que os seres espirituais que já se libertaram do corpo físico têm capacidade de ler o nosso pensamento. Comunicam entre si através do pensamento e tomam conhecimento de tudo o que pensamos, provavelmente só tendo capacidade de os entender de acordo com o seu nível evolutivo.

Ou seja, segundo esta conceção, somos transparentes em pensamentos. Se assim é, aquilo que para já é evidente apenas para alguns, mais cedo ou mais tarde, tornar-se-á evidente para todos. Vale a pena refletir um pouco sobre essa perspetiva e será útil que cada um de nós, no seu esforço de aproximação à verdade, admita essa hipótese.

Ao admitir que ao pensar estamos a emitir radiações capazes de serem percebidas pelos seres humanos e por qualquer ser espiritual, concluiremos que a mentira é, afinal, um engano apenas para nós próprios. A realidade é como é e os outros têm meios para a perceberem. Mas nós temos a capacidade de fantasiar, fazendo de conta que é possível esconder a verdade, apenas desperdiçando energia que poderia ser utilizada de forma proveitosa.

Ao admitir que os nossos pensamentos são ou podem ser transparentes para todos aqueles que nos rodeiam, será mais fácil assumir a verdade simples, radiosa, cristalina e capaz de nos impulsionar cada vez mais além na trajetória de aperfeiçoamento que cada um de nós e todos vamos fazendo.

A verdade é o que é. Não precisa, nem deve, ser imposta. Vai-se aceitando, pelo que basta ser anunciada. Com serenidade, com coerência, com transparência.

A verdade é simples. Sócrates dizia: «apenas sei que nada sei.»

A verdade é corajosa e persistente. Galileu, apesar de condenado pelo Santo Ofício, manteve a sua teoria de movimentação da Terra em torno do Sol: «*eppur si muove* [e contudo ela move-se].»

A verdade é serena e tolerante. Jesus, injustamente condenado e crucificado por procurar esclarecer a Humanidade, afirmava: «Pai, perdoa-lhes que não sabem o que fazem.»

Quanto à Verdade Total, ela não poderá ainda estar disponível ao ser humano, minúsculo habitante de um tão pequeno planeta, quando comparado com a imensidão do Universo. Parece que vamos tendo acesso à verdade a que fazemos jus através do nosso esforço honesto de investigação, de busca de esclarecimento e de um cada vez maior domínio do conhecimento universal.

A Verdade Total deverá ser única e una. Mais cedo ou mais tarde, todos os que a anunciam, nas suas diversas vertentes, confluirão até ela. Os caminhos unificar-se-ão no Caminho, não por ser obrigatório, mas pelo prazer de ser inteiro.

Mais cedo ou mais tarde, todos terão capacidade para reconhecer os valores universais. Alguns — talvez demasiados — parecem manter-se distraídos com outras coisas. Outros vão aceitando-os, mas atuam como se não os conhecessem. Mas, por fim, todos tenderão a senti-los como seus, tanto como de todos, vivendo com progressiva satisfação a sua adoção.

A perfeição afigura-se um ideal, mas também parece poder praticar-se todos os dias, senão na totalidade, pelo menos numa aproximação progressiva e talvez mesmo sem retorno. Como escada que se sobe, degrau a degrau, mas que não mais fará sentido descer-se, representando cada degrau a esforçada conquista de cada um na sua reintegração no Todo.

A perfeição é consumação ou plenitude. Eventualmente material, mas plenamente espiritual. Algo que corresponde à realização plena de todas as potencialidades ou virtualidades, o que se pode e deve incentivar, apoiar, acarinhar, mas que não fará sentido exigir. A escada

do autoaperfeiçoamento sobe-se degrau a degrau — e não aos saltos —, apenas quando o próprio opta por se esforçar até conseguir.

À medida que o Homem aprende a sintonizar-se com os valores universais — que, sendo-o, estão permanentemente disponíveis —, vai-se descobrindo como pequena partícula do Todo. E talvez percebendo como afinal o Todo se projeta em tudo, mesmo no que (ainda) é pequeno. Mesmo em si.

# Valores universais

As palavras corretas nem sempre são agradáveis.  
As palavras agradáveis geralmente não são corretas.  
Os homens bem informados jamais discutem.  
Os que discutem estão mal informados.  
O sábio não é necessariamente instruído.  
O instruído não é necessariamente sábio.  
O sábio nada possui, nada mantém na memória, mas  
serve a todos e com isso tudo possui.  
Já que continuamente se dá a todos, no fim, conquista  
o que nunca desejou.

Belo trecho do filósofo Lao Tsé em *O Livro do Caminho Perfeito*.  
Vale a pena relê-lo e meditar um pouco.

Afinal, a simplicidade, a defesa serena e corajosa da verdade, sem conflitos, sem confusões, são valores universais. O Homem vai descortinando que a Sabedoria Universal não se limita ao conhecimento tecnológico e está muito para lá da conquista da riqueza material. Vai descobrindo que aqueles que nada pedem para si e nada desejam para si, tudo alcançam, mesmo o que nunca desejaram.

Estes são os verdadeiros sábios. Que criam condições para nunca serem pisados pelos outros, mas que também nunca se põem em bicos de pés. Que nunca procuram tarefas ou responsabilidades para as quais não se sentem preparados, mas que tentam cumprir integralmente aquilo de que são incumbidos. Que sempre se sentem iguais, quer perante os intelectuais, quer perante os analfabetos. Que toleram as falsas demonstrações de sabedoria dos mais ignorantes, mantendo-se tranquilamente disponíveis para os ajudar a encontrar o verdadeiro conhecimento. Que sempre se consideram aprendizes.

Quando cada um de nós se decide a ser autêntico na sua postura, a procurar assumir como seus os valores universais em transparente autenticidade, na medida do seu atual nível evolutivo e desejando progredir de acordo com todo o seu potencial, então cada um de nós é. Não precisa de se preocupar em ajudar os outros ou em cumprir

esta ou aquela missão, porque, sendo o que é, já está a ajudar e as oportunidades de ser útil surgem com naturalidade.

Quando alguém procura outrem a quem ajudar, não é provavelmente a pessoa indicada para o fazer; poderá estar apenas a meter-se na vida dos outros. Já é muito bom não prejudicarmos os outros com as nossas atitudes. Ainda é melhor oferecermos-lhes o exemplo de uma conduta ponderada, correspondente a uma mentalidade sã.

É preferível aguardar que sejam as pessoas a virem ao nosso encontro, procurando o nosso apoio, ainda que por vezes não o explicitem. Nessa altura, revelam confiar em nós e estarem abertas a comungar da nossa experiência. Então, o nosso auxílio flui espontaneamente.

Mas é aconselhável ter em atenção que ajudar alguém não é impor-lhe uma solução, não é tentar modificá-lo. Ajudar alguém é apresentar-lhe novas perspetivas para o problema que o aflige, é abrir-lhe uma janela para um caminho diferente. E, depois, deixar que seja o próprio a ponderar e decidir qual o caminho que mais lhe convém. Só assim o outro estará a fazer o seu próprio amadurecimento. Só assim estaremos a ser-lhe verdadeiramente úteis.

Por vezes, o homem que ama a esposa gostaria de a possuir tão profundamente como se se alimentasse dela. Por vezes, a mulher que ama o marido gostaria que ele fosse uma cópia perfeita do seu ideal. Por vezes, os pais ou as mães desejam moldar os filhos de acordo com as suas próprias ideias. Por vezes, alguns seres procuram convencer os amigos a quem desejam ajudar de que as suas perspetivas é que seriam as mais apropriadas à solução dos problemas deles.

Mas estas formas possessivas de amar afiguram-se demasiado limitativas para poderem ser verdadeiramente frutuosas. O amor verdadeiro, o amor espiritual, parece ser autenticidade, liberdade, respeito pelo próximo. O amor verdadeiro parece ser dar sem nada exigir, sem nada pedir, sem nada esperar em troca. O amor espiritual parece ser apenas dar-se.

Aqueles que desejam de forma possessiva ajudar os outros tornam-se permanentemente insatisfeitos, por nunca conseguirem atingir os objetivos irrealistas e antinaturais que perseguem.

Aqueles que assumem uma postura de dádiva vão-se sentindo felizes. Uns mais do que outros. Talvez menos aqueles que procuram dar aquilo que é seu, aquilo que têm. Com certeza mais aqueles que estão conscientes de que nada têm para dar, porque afinal nada é seu, a não ser as vivências acumuladas e a sua capacidade de se sintonizar com a Sabedoria Universal, o que partilham com profundo prazer.

Afinal, o que tem cada um de nós? O que possuímos de facto? Não seremos meros administradores temporários de determinados recursos que a Natureza põe à nossa responsabilidade?

O ser humano que se distancia da materialidade das coisas, que se desapega, torna-se serenamente consciente de que não é verdadeiramente importante ter; é importante saber gerir, é muito importante saber, é importantíssimo ser.

À medida que o indivíduo aprende a sintonizar-se com os valores universais, deverá passar a saber ocupar exatamente o «seu» espaço no Todo, respeitando com tolerância as restantes partículas do Todo. Então, sentirá espelhada em si em todo o seu esplendor a Sabedoria Universal.

Citando de novo Lao Tsé:

O incompleto será completado.  
O vazio, preenchido.  
O gasto, renovado.  
O insuficiente, aumentado.  
O excessivo, dissipado.  
É por essa razão que o sábio abraça a Unidade tomando-a por modelo do Universo.  
Como nunca se põe em evidência, brilha.  
Como nunca se vangloria, tem mérito.  
Porque nunca luta, ninguém a ele se opõe.  
A frase dos Antigos dizia:  
Aquele que é incompleto será completado.  
Será uma frase vã?  
No fim, tudo retorna à perfeita integridade.

# Vida impessoal

Nos últimos anos, alguns pensadores têm defendido que durante o século XXI o ser humano tenderá a modificar a sua perspectiva da vida e a nortear-se por outros valores.

Em *A Vida Impessoal*, Joseph S. Benner expõe como cada um de nós é essencialmente uma partícula do Todo Universal, apenas de passagem pela Terra. Assim, incentiva o leitor a pensar-se como sendo esse ser universal (ainda que partícula), a descortinar na sua consciência os seus verdadeiros interesses e a assumir-se na simplicidade de partícula do Todo, ao serviço do Todo, através de si mesmo.

Benner aponta para uma revitalização dos problemas materiais: «Tu és aquilo que crês que és; nenhuma coisa é real na tua vida ou tem qualquer valor para ti, a menos que o teu pensar e crer lhe tenha atribuído essa realidade.»

Nesta perspectiva, o ser humano deixará de hipervalorizar a riqueza material. Não verá mais os recursos materiais como «seus», percebendo-se apenas seu fiel depositário, por tempo limitado e de acordo com a sua própria capacidade de neles concentrar a atenção, a vontade e o esforço realizador.

O egoísmo, a ambição desmedida, a inveja perderão sentido. Tudo, afinal, é do Todo.

Desenvolver-se-á, naturalmente, a noção de utilidade ao Todo. Concretizada em primeiro lugar na partícula do Todo que cada um de nós é, através da análise conscienciosa da nossa forma de ser e de estar: como poderemos ser verdadeiramente úteis a nós próprios? E como poderemos ser construtivamente úteis àqueles que nos rodeiam, como familiares, amigos, vizinhos, colegas, conhecidos ou desconhecidos?

Crescendo em desprendimento das coisas terrenas, o ser humano tenderá a preocupar-se em ser útil mesmo aos seus inimigos (que então tenderão a não o ser) e, indiscriminadamente, a todas as partículas do Todo: humanos, outros animais, vegetais, minerais. Útil ao Todo.

Assim, a vida de cada um de nós será cada vez menos marcada pelas «nossas» coisas, para ser cada vez mais impessoal.

Deixará de ter razão de existir a noção de caridade. Tudo é de todos. Cada um tem disponível temporariamente apenas a parte que merece, ou precisa, para o seu processo evolutivo.

Crescerá em força a noção de solidariedade (harmoniosa, discreta, cristalina). Tudo é de todos. E todos se apoiarão mutuamente, sempre.

A leitura de autores como Benner parece levar-nos a abstrair das coisas vulgares do nosso dia a dia e a mergulhar no ideal e, na aparência, irreal. Mas afinal parece que a vivência apaixonada das coisas vulgares do nosso dia a dia é que nos tem levado a uma vida longe do ideal e, desse modo, verdadeiramente irreal.

Outro autor, Ken Carey, no seu livro *A Estrela-Semente: A Vida no Terceiro Milénio*, expressa-se assim: «Criar a réplica de uma geração segundo a imagem de uma que a antecedeu não é mais possível. A geração atual de jovens só sorverá pequenos goles da fonte de ilusão. Pois aqueles que têm a capacidade de perceber já sentiram mudança no clima do mundo. E já compreenderam que, nesse novo clima, a reprodução exata de gerações não perpetuaria as suas sociedades mas, antes, seria o seu fim.»

Nas últimas décadas, o mundo evoluiu a um ritmo acelerado em vários aspetos, nomeadamente do ponto de vista educacional. Apesar disso, ainda há muitas pessoas que vivem baseadas naquilo que pensam que os seus pais gostariam que fizessem. Assim como há um enorme número de cidadãos que orientam as suas vidas fundamentando-se numa estrutura de compreensão de outro ou outros seres humanos, dentro de molduras de preconceitos de organizações sociais de tipo religioso, político, etc.

Continua a considerar-se vantajoso respeitar os pais, ouvir as suas ideias, sugestões, conselhos, ponderar as suas opções e atitudes. Mas é agora dado grande realce ao facto de dever ser o próprio, quando adulto, a decidir a direção a tomar na sua vida. É tido como bom escutar os outros, intuindo entre as palavras, sentindo a essência do espírito por trás do que nos expressam. Contudo, no final, deverá ser o próprio a decidir de acordo com a sua consciência, sem medos,

assumindo toda a sua dimensão, imerso no amor que ilumina a criatividade e a vida.

O ser humano sente cada vez mais o dever de procurar a verdade que está por trás de cada ritual, de cada conceito, de cada cerimônia que encontra na grande diversidade das múltiplas expressões dessa verdade. Sente que deve estar grato perante todos aqueles que procuram fazer-lhe chegar a sua perspectiva da realidade. Mas, por fim, sente dever deixar brotar de dentro de si o sentido da vida, a sua verdade, a sua própria capacidade de canalizar a energia disponível a iluminar o seu caminho, na alegria da construção de um mundo melhor.

Graças ao tipo de educação mais liberal das últimas décadas, muitos jovens de hoje percebem que se orientarem as suas vidas em torno de organizações humanas lhes restará pouca satisfação e quase nenhuma felicidade. Por isso, é crescente o número de pessoas que procuram recolher o máximo de informação, mas analisar e decidir por si, de acordo com a sua compreensão do Universo.

A construção de uma nova era de paz e harmonia talvez possa concretizar-se quando cada ser humano perceber que não deve limitar-se ao estudo das coisas espirituais já conhecidas. Será bom estar sempre aberto a novas ideias, ouvir os mais diferentes pontos de vista, obter muita informação, mas nunca permitir que alguém o faça duvidar de si mesmo. Então, a realidade espiritual brota do âmago de cada um. E assim cada um percebe quem é e qual é a sua real dimensão perante o Todo.

Os padrões de identidade centrados no indivíduo e na materialidade, aparentemente geradores de receios, limitações e frustrações, parecem desvanecer-se progressivamente. De forma simples, tranquila, vão sobressaindo seres que surgem nas mais diversas classes sociais, de diferentes raças e de várias nacionalidades, que parecem permitir que outra dimensão da eternidade penetre, silenciosa, nesta época ao assumirem-se como partículas do Todo. São reconhecidos pela sua postura serena, pela sua grande sensibilidade, pela independência dos seus movimentos, pela nobreza natural das suas atitudes, pela sua grande criatividade, pela segurança pessoal apoiada na humildade de quem vive por amor.

Citando de novo Carey: «A individualidade humana saudável traz consigo uma compreensão holística do Ser cujo desabrochar é o Universo, uma compreensão na qual o todo é refletido microscopicamente na estrutura da parte.»

# Vale a pena

No decorrer de uma existência, há momentos profundamente marcantes, que nos levam a transformar a orientação que damos à nossa vida. Acontecimentos por vezes inesperados, outros nem tanto, mas que nos fazem sorver um significativo conhecimento, parecendo alterar qualitativamente a nossa estrutura psicofisiológica e impelir-nos a mais altos voos.

Um acidente acontecido com um familiar ou conosco mesmo, a leitura de um livro, ou apenas uma frase que uma pessoa nos dirige. Um encontro com alguém ou alguma coisa que nos marca. Embora em certos casos tenhamos a sensação de que já conhecíamos esse alguém de outros tempos, ou que já sabíamos o que agora parece apenas ser-nos lembrado, mas nem por isso menos marcante.

Quando vivemos essas situações, ficamos física e mentalmente abalados, disponíveis para outra vibração, como quem adquire outro nível de consciência de si e do Universo. Com mais ou menos deslumbramento, parecemos descobrir-nos e despertamos para outros níveis de realidade.

Temos a sensação que tudo já era, que tudo lá estava. Apenas nós não o percebíamos, não tínhamos lá chegado; estávamos com a nossa atenção concentrada noutras coisas, que pareciam ofuscar o que descobrimos agora. Como se não quiséssemos ver o visível, ou perceber o óbvio.

São momentos de uma extraordinária beleza não por o Universo se modificar, mas por termos feito o percurso necessário para lá chegar, por termos conquistado o direito a ir mais além, por termos sido capazes de nos abrir à mudança, reconhecendo as nossas limitações e a nossa ignorância. Beleza que está em nós próprios, na nossa progressão, no nosso reencontro com o saber que vem de dentro e de fora, que nos interpenetra, como a todo o resto.

De repente temos como que uma certeza inabalável. Não nos importa se está nos livros. Não nos interessa se nos foi soprada ou intuída. Sentimo-nos sintonizados com a realidade; com outros níveis

da realidade. Estamos mais maduros, porventura (e por ventura) mais evoluídos. Sentimo-nos bem e motivados para continuar a crescer. Com o discernimento necessário para fazermos o nosso caminho. Sempre igual e sempre diferente de todos os outros caminhos.

Caminho de experimentação, de realização, de descoberta, de integração. Caminho de pequenas, mas fulgurantes, iluminações. Caminho individual, mas profundamente interconetado com tudo e com todos. Caminho de aprendizado, mas também de mestria crescente. Caminho que parece aproximar-nos do Todo, tanto quanto nos sentimos uma sua partícula, tanto quanto sentimos o Todo em nós próprios.

A descoberta de nós próprios. O conhecermo-nos a nós mesmos. Num crescendo de humildade, de despojamento, de participação verdadeiramente integrada. O despertar para a realidade, para o que é tão simples como o que é.

Percebemos que o nosso caminho é para ser percorrido por nós, à custa do nosso esforço. Sem proteções políticas, sem benefícios de fé, sem soluções miraculosas, porque tudo isso iria contra a justiça universal.

Cultivamos o agregado familiar, os valores da amizade e da solidariedade, a capacidade de realização em grupo; mas assumindo de forma responsável a condução do nosso trajeto, não ficando à espera que os outros façam o que nos cabe fazer.

Sentimos necessidade de nos aperfeiçoarmos, de nos corrigirmos, de sermos cada vez melhores, conscientes de que para isso precisamos de desenvolver um trabalho construtivo. Sentimos necessidade de caminhar no sentido do conhecimento mais completo das coisas, da Sabedoria Universal.

Assumindo a verdade, cai a necessidade de ocultar sentimentos, expressando-se livremente a alma por pensamentos, por palavras e por atos. Assumindo o sentido de Unidade Universal, cai o egoísmo e a perspectiva materialista e imediatista, sobressaindo a satisfação de partilhar honestamente, na busca de reais benefícios para o próprio, para os outros e para o Todo.

Parece não serem necessárias muitas palavras. A transparência dos nossos pensamentos é captada pelos outros e nós sentimos facilmente

as características do ambiente que nos envolve e o sentido da vontade dos que nos rodeiam.

Aprendemos a observar na totalidade, lendo nas entrelinhas e percebendo o que realmente funciona em nosso proveito, dos outros e do Todo, ou seja, mantendo o respeito pela Harmonia Universal. Noções que transcendem as de pecado e de certo e errado, que, afinal, não fazem falta.

Desse modo, não faz sentido danificar ou destruir o que quer que seja, mas apenas construir. Aprendemos a desenvolver uma relação de mútua dependência com o ambiente, cientes de que a cada causa corresponde um efeito e de que cada efeito tem a sua causa. Conflituar ou guerrear deixa de ser opção.

Torna-se impensável fumar carcinógenos e beber líquidos que entorpecem o funcionamento do nosso sistema nervoso. Não faz mais sentido ingerir cadáveres de animais. Evidencia-se a vantagem da vida em contacto com a Natureza, sintonizando-se com as suas leis, imutáveis, que tudo abrangem.

A simplicidade brota naturalmente daquele que deixa de se preocupar com o que parece, para ser. Desde o comportamento até aos agasalhos, seja na roupa, seja na habitação.

A educação transforma-se num efetivo apoio construtivo dos mais experientes — pais, avós e educadores profissionais —, sempre realizado na base do exemplo. Porque não pode resultar ensinar algo, praticando o oposto.

E, como a educação de um povo se faz também pelo que uns comunicam aos outros, a comunicação social passa a fazer-se pela positiva, atentando no que de valoroso acontece e pondo de parte as imagens dos comportamentos a evitar, em consciência, com honestidade, responsabilmente. Não por ser proibido, mas por livre opção dos espetadores e dos comunicadores.

As atividades profissionais são realizadas com alegria e empenhamento, em ambientes de sã camaradagem e onde empregadores e empregados procuram reunir as condições necessárias ao bom desempenho de todos. A competência individual e coletiva conquista-se com naturalidade.

Deixa de ter sentido remunerar excessivamente desportistas profissionais e atores de cinema, enquanto professores e investigadores passam a ser bem pagos. A sociedade reconhece os seus mais valorosos e, entre estes, seleciona os mais aptos para servirem o coletivo no exercício da governação; sendo esta serena, imparcial e eficaz.

Assim, o ser humano contribuirá para a construção de um mundo mais evoluído. Já sem se preocupar porque tantos parecem ter-se esquecido de o realizar. Mas tendo a certeza de que vale a pena usufruir do inebriante prazer de participação na Harmonia Universal.

# Atento e disponível

A construção de um mundo melhor é muitas vezes considerada utopia. A compreensão de que o ser humano tem em si a capacidade de desenvolvimento até à perfeição é facilmente considerada disparate. A percepção da realidade espiritual é amiúde banalizada como uma atitude de fé, cientificamente não demonstrada.

Mas, olhando em volta, identificamos seres, quase sempre simples e discretos, que parecem viver na pureza de importantes parcelas de sabedoria. Não são a maioria — nesta época —, mas estão serenamente no caminho.

Poderão ser considerados idealistas ou mesmo utópicos, poderão não ser levados a sério ou até serem ridicularizados, mas são seres que têm sobretudo o prazer de procurar proporcionar felicidade à sua volta. Descobriram que a felicidade maior não está na sua busca, mas na sua realização, não está em colher, mas em semear, não está em receber, mas em dar.

Até à concretização da utopia, enquanto outros poderão não fazer o que lhes cabe, sentem a possibilidade da enorme satisfação de fazerem a sua parte. E a mais não serão obrigados.

Não lhes parece que a trajetória evolutiva possa restringir-se ao mundo das formas. O processo criativo inicia-se com o pensamento. Nada existe que não tenha existido primeiro como simples pensamento. A energia de um qualquer pensamento pode, aliada à energia de concretização, transformar o mundo.

Percebem que aquele que quer mudar o rumo da sua vida deverá começar por mudar as ideias que tem sobre si e sobre o que lhe acontece. Positivando os seus pensamentos e responsabilizando-se pelo seu percurso, cria condições para descobrir todas as suas capacidades e para se realizar. Deixa de esperar que as coisas aconteçam, mas também deixa de as procurar; fá-las acontecer.

Compreendem que, na atividade diária, é importante manter uma certa alegria e um moderado otimismo, com o pensamento alteado e sintonizado nos grandes objetivos, evitando distrações com o

secundário e, sobretudo, com o negativo, deletério ou destrutivo. Nesse sentido, procuram desenvolver ideias simples, claras e puras, tornando o comportamento coerente e transparente, na defesa dos valores universais, sem titubear em assumir harmoniosamente o justo, o bom e o belo.

Percebendo-se uma partícula do Todo, o ser humano sente em si o desejo da perfeição e a capacidade de ser tudo. Mas essa realidade está embotada por uma multiplicidade de fatores que quase a tornam irreal ou ilusória. Torna-se difícil a cada um consciencializar-se de quem realmente é e optar por realizar tudo o que está ao seu alcance. Mas importa despertar.

A evolução parece, afinal, consistir no processo de contínua ampliação da consciência da integração do ser individual no Todo. Não se trata da conquista da imortalidade, mas da consciência da sua imortalidade.

Este é um caminho de renúncia daquilo que não interessa, o que começa por ser pesado, mas que, com paciência e persistência, se torna, ao fim de algum tempo, impressionantemente leve. Este é um caminho de libertação do acessório — mesmo das muletas que a sociedade nos disponibilizou —, de descoberta — possivelmente cada vez mais maravilhosa — do essencial. Este é um caminho de depuração, de alguma forma solitário, mas, afinal, verdadeiramente gregário, em sintonia progressiva com o Todo.

Mas é também um caminho de tolerância crescente, em que o outro e os outros são respeitados como alunos de um mesmo processo de aperfeiçoamento, e que, portanto, ainda não são perfeitos, porque — coitados — ainda não souberam lá chegar. A perfeição não pode ser um destino imposto, mas é uma conquista lenta e progressiva, para nós e para os outros.

A disciplina interior ou autodisciplina revela uma fase evolutiva posterior à disciplina imposta por terceiros, sendo provavelmente uma via imprescindível para o desenvolvimento interior, ou até mesmo a via única para a libertação de muitas peias entorpecedoras. Ao procurar em si a energia necessária para vencer as dificuldades de percurso, o indivíduo vai descobrindo o enorme potencial dessa energia, não por si, mas pela sua re ligação ao Todo.

E quanto mais se autodisciplina na busca da Harmonia Universal, procurando servir apropriadamente os seus mais elevados interesses, os outros e, por fim, tudo e todos, mais descobre em si a capacidade de se religar à Energia Universal. A sua força estará então em se sintonizar com a Energia Universal, assumindo-se como uma sua partícula, com a humildade para abdicar de si em prol do Todo. E o micro funde-se com o macro.

Apesar de estarmos na Terra, não deixamos o Universo. Apesar das limitações materiais, será possível sermos iguais a nós mesmos, na nossa dimensão universal. E o macro exprimir-se-á no micro.

Este é um percurso de renúncia, pelo prazer de servir o Todo. O indivíduo vai-se habituando a perscrutar o que importa ao Todo, doando-se como meio consciente de satisfação da Harmonia Universal. Como partícula do Todo, atento e disponível, ele é cada vez menos partícula e cada vez mais Todo.

# Bibliografia selecionada

- ACHTERBERG, Jeanne; COOKE, Karin; RICHARDS, Todd; STANDISH, Leanna J.; KOZAK, Leila; LAKE, James (2005). Evidence for correlations between distant intentionality and brain function in recipients. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 11(6), 965-971.
- AÏVANHOV, Omraam M. (1983). *A Luz, Espírito Vivo*. Lisboa: Edições Prosveta.
- ALAVARADO, Carlos S.; ZINGRONE, Nancy L. (1994). Individual differences in aura vision: Relationships to visual imagery and imaginative-fantasy experiences. *Europe J. Parapsychology* 10: 1-30.
- ANDRADE, Hernani Guimarães (2001). *Psi Quântico*. Votuporanga: Casa Editora Espírita Pierre Paul-Didier.
- ANDREWS, Ted (1994). *Como Ver e Interpretar a Aura* (2.<sup>a</sup> edição). São Paulo: Editora Siciliano.
- APPLEBY, L. (1989). Near Death experience: Analogous to other stress induced psychological phenomena. *British Medical Journal* 298, 976-977.
- ATKINSON, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J.; HOEKSEMA, S. N. (1996). *Hilgard's Introduction to Psychology* (12.<sup>a</sup> edição). Nova Iorque: Harcourt Brace College Publishers.
- BARBEAU, E. *et al.* (2005). Recollection of vivid memories after perirhinal region stimulations: Synchronization in the theta range of spatially distributed brain areas. *Neuropsychologia* 43(9), 1329-1337.
- BARTALOMEI, F. *et al.* (2004). Cortical stimulation study of the role of rhinal cortex in déjà vu and reminiscence of memories. *Neurology* 63(5), 858-864.
- BEM, D. J.; HONORTON, C. (1994) Does Psi exist? Replicable evidence for an anomalous process of information transfer. *Psychological Bulletin* 115, 4-18.
- BENNER, Joseph S. (1989). *A Vida Impessoal*. Belo Horizonte: Editora Itatiaia, Lda.
- BENOR, Daniel J. (2007). *Healing Research*. Nova Jérícia: Wholistic Healing Publications.
- BESANT, Annie; LEADBEATER, C. W. (1991). *O Corpo Astral nas Formas do Pensamento*. Porto: Brasília Editora.
- , Annie (1995). *Um Estudo sobre a Consciência*. São Paulo: Editora Pensamento, Lda.
- BIERMAN, Dick J.; SCHOLTE, H. S. (2002). A fMRI brain imaging study of presentiment. *Journal of ISLIS* 20-2, 380-390.
- BLACKMORE, Susan (1993). *Dying to Live*. Londres: Prometheus Books.
- , Susan (1993). *Experiências Fora do Corpo*. São Paulo: Editora Pensamento, Lda.
- BLANKE, Olaf; ORTIGUE, S.; LANDIS, T; SEEK, M. (2002). Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature* 419, 269-270.
- , Olaf; LANDIS, T; SPINELLY, L.; SEEK, M. (2004). Out-of-Body experience and autoscopia of neurological origin. *Brain* 127, 243-258.
- BOCKRIS, John O'M. (2004). *The New Paradigm*. Texas: D & M Entreprises Publisher.
- BOWMAN, Carol (1998). *Children's Past Lives — How Past Lives Memories Affect Your Child*. Nova Iorque: Bantam.

- BRAITHWAITE, Jason J.; BROGLIA, Emma; BAGSHAW, Andrew R; WILKINS, Arnold J. (2012). Evidence for elevated cortical hyperexcitability and its association with out-of-body experiences in the non-clinical population: New findings from a pattern-glare task. *Cortex* 10, 1016.
- BRAUDE, S. (2003). *Immortal Remains — The Evidence for Life After Death*. Boston: Rowman & Littlefield Publishers.
- BRUCKNER, Pascal (2010). *Perpetual Euphoria — On the duty to be happy*. Nova Jérícia: Princeton University Press.
- BRUNE, François; CHAUVIN, Rémy (1994). *Linha Direta do Além*. Sobradinho: Edicel.
- CARDEÑA, E.; LYNN, S. J.; KRIPPNER, S. (2014). *Varieties of Anomalous Experiences: Examining the Scientific Evidence* (2.<sup>a</sup> edição). Washington: American Psychological Association.
- CARDOSO, Anabela (2010). *Electronic Voices — Contact with Another Dimension?* Winchester: O-Books.
- CAREY, Ken (1995). *A Estrela-Semente — A Vida no Terceiro Milénio*. São Paulo: Editora Cultrix, Lda.
- CARPENTER, James C. (2012). *First Sight — ESP and Parapsychology in Everyday Life*. Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers Inc.
- CETIN, Bedri C. (1999). *Energía Universal: una Investigación Sistemática y Científica*. México: Autor.
- CHAUVIN, R. (1986). A PK Experiment with mice. *JSPR* 53, 348.
- CHÉROUX, C.; FISCHER, A.; APRAXINE, P.; CANGUILHEM, D.; SCHMIT, S. (2004). *The Perfect Medium — Photography and the Occult*. New Haven e Londres: Yale University Press.
- COLLERTON, D.; PERRY, E.; MCKEITH, I. (2005). Why people see things that are not there: A novel perception and attention deficit model for recurrent complex visual hallucinations. *Behavioral and Brain Sciences* 28(06), 737.
- DAÏSHI, Yoka (1995). *Shokoda — O canto do Satori imediato*. São Paulo: Editora Pensamento.
- DAMÁSIO, António (1999). *The Feelings of What Happens — Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Orlando: Harcourt, Inc.
- , António (2005). *O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro Humano* (23.<sup>a</sup> edição). Mem Martins: Publicações Europa- América.
- , António (2010). *O Livro da Consciência*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- DE'CARLI, Johnny (1998). *Reiki — Amor, Cura e Transformação*. São Paulo: Madras Editora, Lda.
- DELAY, J.; PICHOT, P. (1969). *Abrégé de Psychologie*. Paris: Masson & Cie, Éditeurs.
- DELGADO, José M. Rodriguez (1995). *El Control de la Mente*. Madrid: Editorial Espasa Calpe, S.A.
- DELORME, Arnaud; BEISCHEL, Julie; MICHEL, Leena; BOCCUZZI, Mark; RADIN, Dean; MILLS, Paul J. (2013). Electrocortical activity associated with subjective communication with the deceased. *Frontiers in Psychology* 4, 834.
- DESCAMPS, Marc-Alain; ALFILÉ, Lucian; NICOLESCU, Basarab (1997). *O que é o Transpessoal?* Lisboa: Editora Temática.
- DESJARDINS, Denise (1998). *A Memória das Vidas Anteriores*. Lisboa: Editorial Presença.

- DETHLEFSEN, Thorwald (1976). *A Regressão a Vidas Passadas como Método de Cura*. São Paulo: Editora Pensamento, Lda.
- DROUOT, Patrick (1996). *Somos Todos Imortais*. Rio de Janeiro: Nova Era.
- DUANE, T. D.; BEHRENDT, Thomas (1965). Extrasensory electroencephalographic induction between identical twins. *Science* 150 (3694), 367.
- DUNNE, B. J.; JAHN, R. G. (2005). Consciousness, information and living systems. *Cellular and Molecular Biology* 51, 703-714.
- EASTON, S.; BLAKE, O.; MOHR, C. (2009). A putative implication for fronto-parietal connectivity in out-of-body experiences. *Cortex* 45(2), 216-227.
- ECKARTSHAUSEN, Karl Von (2003). *Algumas Palavras do Mais Profundo do Ser*. São Paulo: Editora Rosacruz.
- EHRSSON, H. H. (2007). The experimental induction of out-of-body experiences. *Science* 317 (5841), 1048.
- EINSTEIN, Albert (1981). *Como Vejo o Mundo*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, S.A.
- EVANS-WENTZ, W. Y. (1993). *O Livro Tibetano dos Mortos*. São Paulo: Editora Pensamento.
- FENWICK, Peter; FENWICK, Elizabeth (2008). *The Art of Dying*. Londres: Continuum Books.
- FIGURE, Edith (1978). *You Have Been Here Before*. Nova Iorque: Ballantine Books.
- FONTANA, David (2006). *Is There an Afterlife?* Londres: Books.
- FRENCH, Christopher C. (2003). Fantastic memories: The relevance of research into eyewitness testimony and false memories for reports of anomalous experiences. *Journal of Consciousness Studies* 10, 153-174.
- GANDHI, Mahatma (1999). *Preceitos de Vida*. Lisboa: Editora Pergaminho.
- GELL-MANN, Murray (2010). *Murray Gell-Mann: Selected Papers (World Scientific Series in 20<sup>th</sup> Century Physics)*. Singapura: World Scientific Publishing Co. Pt. Ltd.
- GOSWAMI, Amit (2005). *A Física da Alma*. São Paulo: Aleph.
- GRAD, Bernard R. (1976). *The biological effects of the «laying on of hands» on animals and plants: Implications for biology*, in G. R. Schneider (Ed.). *Parapsychology: Its relations to physics, biology, psychology and psychiatry*. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 76-89.
- GREENE, Brian (2004). *O Universo Elegante*. Lisboa: Gradiva.
- GREEN, Michael B.; OOGURI, H; SCHWARZ, J. H. (2007). Nondecoupling of maximal supergravity from the superstring. *Physical Review Letters* 99(4): 041601.
- GREYSON, B.; BUSH, N. (1992). Distressing near-death experiences. *Psychiatry* 55(2), 95-110.
- GREYSON, Bruce (2003). Incidence and correlates of near-death experiences in cardiac care unit. *General Hospital Psychiatry* 25(4), 269-276.
- GUEDES, António Pinheiro (1983). *Ciência Espírita* (7.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Centro Redentor.
- HARALDSSON, Erlendur (1995). Personality and abilities of children claiming previous-life memories. *Journal of Nervous and Mental Disease* 183, 445-451.
- , Erlendur (2000). Birthmarks and claims of previous-life memories. *Journal of the Society for Psychical Research* 64, 16-25.
- HART, Hornell (1967). Scientific Survival Research. *International Journal of Parapsychology* 9, 43-52.
- HELL, Daniel (2005). Medicina sem Alma? *Bulletin des Médecins Suisses* 86 (41), 2342-2346.
- HENRY, Michel (1989). Ce que la Science ne sait pas. *La Recherche* 20, 422-426.

- HESSE, Hermann (1998). *Sidarta* (38.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Distribuidora Record de Serviços de Imprensa, S.A.
- HOURAN, J.; LANGE, R. (2001). *Hauntings and Poltergeists*. Carolina do Norte: McFarland & Company.
- IRWIN, Harvey J.; WATT, Caroline (2007). *An Introduction to Parapsychology*. Carolina do Norte: McFarland & Company, Inc.
- JAHN, R. G.; DUNNE, B. J.; NELSON, R. D.; DOBYNS, Y. H.; BRADISH, G. J. (1997). Correlations of random binary sequences with pre-stated operator intentions: A review of a twelve-year program. *Journal of Scientific Exploration* 11, 345-367.
- JESUS, Felino Alves (1973). *Trajetória Evolutiva* (5.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Centro Redentor.
- JUNG, Carl G. (1960). *The Structure and the Dynamics of the Psyche*. Nova Jérícia: Princeton University Press.
- JÜRGENSON, Friedrich (1980). *Telefone para o Além*. São Paulo: Civilização Brasileira.
- KAGAN, Jerome (2002). *Surprise, Uncertainty and Mental Structures*. Cambridge: Harvard University Press.
- KASTENBAUM, Robert (1988). *Haverá Vida Depois da Morte?* Lisboa: Editora Caravela.
- KELLY, Edward; KELLY, Emily W.; CRABTREE, Adam; GAULD, Alan; GROSSO, Michael; GREYSON, Bruce (2007). *Irreducible Mind*. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- KELLY, Emily W.; ARCANGEL, Dianne (2011). An investigation of mediums who claim to give information about deceased persons. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 199(1), 11-17.
- KILNER, Walter J. (1993). *A Aura Humana*. São Paulo: Editora Pensamento.
- KRIPPNER, Stanley (1998). *Decifrando a Linguagem dos Sonhos*. São Paulo: Editora Cultrix, Lda.
- KRISHNAMURTI, J. (1999). *Meditações*. Lisboa: Editorial Presença.
- KÜBLER-ROSS, E. (1969). *On Death and Dying*. Nova Iorque: Macmillan.
- LABERGE, Stephen; LEVITAN, L.; BRYLOWSI, A.; DEMENT, W. (1988). «Out-of-body» experiences occurring in REM sleep. *Sleep Research* 17, 115.
- LANCASTRE, Maria José (1981). *Fernando Pessoa — Uma Fotobiografia*. Lisboa: Imprensa Nacional-Casa da Moeda.
- LEADBEATER, C. W. (1995). *O Homem Visível e Invisível — Um estudo das variações da aura dos diferentes tipos de indivíduos*. São Paulo: Editora Pensamento, Lda.
- LUCAS, W. (1993). *Regression Therapy — a Handbook for Professionals*. Crest Park: Deep Forest Press.
- MARDEN, Orison S. (1983). *Querer é Poder*. Porto: Livraria Figueirinhas, Lda.
- MATTOS, Luiz de (1983). *Pela Verdade — A Acção do Espírito Sobre a Matéria* (9.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Centro Redentor.
- MAY, Edwin C.; UTTS, J. M.; HUMPHREY, B. S.; LUKE, W. L. W.; FRIVOLD, T. J.; TRASK, V. V. (1990). Advances in remote-viewing analysis. *Journal of Parapsychology* 54, 193-228.
- MEULDERS, M.; BOISACQ-SCHEPENS, N. (1977). *Neuro-psychophysiology*. Paris: Masson.
- MOBBS, Dean; WATT, Caroline (2011). There is nothing paranormal about near-death experiences: how neuroscience can explain seeing bright lights, meeting the dead, or being convinced you are one of them. *Trends in Cognitive Sciences* 15: 10, 447-449.
- MOODY Jr., Raymond A. (2004). *A Vida Depois da Vida*. São Paulo: Butterfly.

- MORALES, Pedro Raúl (2004). *Evidências — Morte, Reencarnação, Carma*. Curitiba: Editora Rosacruz.
- MORSE, Melvin; PERRY, Paul (1992). *Do Outro Lado da Vida*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva.
- MOULTON, Samuel; KOSSLYN, Stephen (2008). Using neuroimaging to resolve the Psi debate. *Journal of Cognitive Neuroscience* 20: 1, 182-192.
- MURRAY, Craig D.; FOX, Jez (2005). Dissociational body experiences: Differences between respondents with and without prior out-of-body experiences. *British Journal of Psychology* 96(4), 441-456.
- , Craig D.; HOWARD, Toby; WILDE, David J.; FOX, Jez; SIMMONS-MOORE, Christine (2007). Testing for telepathy using an immersive virtual environment. *Journal of Parapsychology* 70(1), 105-123.
- NELSON, Kevin; MATTINGLY, Michelle; LEE, Sherman; SCHMITT, Frederick (2006). Does the arousal system contribute to near death experience? *Neurology* 66, 1003-1009.
- NEPPE, V. M. (2002). Out of body experiences (OBEs) and brain localisation: A perspective. *Australian Journal of Parapsychology* 2, 85-96.
- NEWTON, Michael (1995). *La Vida Entre Vidas*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- NUNES, Clóvis S. (1990). *Transcomunicação — Comunicações Tecnológicas com o Mundo dos «Mortos»*. São Paulo: Edicel.
- OSHO, Bhagvan Shree Rajneesh (1997). *Tantra: A suprema Compreensão*. São Paulo: Editora Cultrix, Lda.
- , Bhagvan Shree Rajneesh (2004). *Consciência — A Chave para Viver em Equilíbrio*. Cascais: Editora Pergaminho, Lda.
- PALMER, John A. (2001). *Parapsychology & the Rhine Research Center*. Durham: Parapsychology Press.
- PARNIA, Sam (2006). *What Happens When We Die*. Carlsbad: Hay House.
- PENROSE, Roger; HAMEROFF, Stuart (2011). Consciousness in the universe: Neuroscience, quantum space-time geometry and Orch OR theory. *Journal of Cosmology* 14.
- PÉOCH, René (1988). Chicken imprinting and the tyroscope: an anpsi experiment. *Journal of the Society for Psychical Research* 55, 1.
- , René (2001). Chick's distant psychokinesis (23 kilometres). *Revue Française de Parapsychologie* 11(1), 1-5.
- PÉREZ-NAVARRO, José M.; GUERRA, Xana M. (2012). An empirical evaluation of a set of recommendations for extrasensory perception experimental research. *Europe's Journal of Psychology* 8(1), 32-48.
- PESSOA, Fernando (1995). *Mensagem*. Lisboa: Ática, S.A.
- PORTELA, Luís (1994). *Para Além da Evolução Tecnológica*. Porto: Edições ASA.
- , Luís (1997). *À Janela da Vida*. Porto: Edições ASA.
- , Luís (1999). *Esvoaçando*. Porto: Edições ASA.
- , Luís (2001). *Serenamente*. Porto: Edições ASA.
- , Luís (2004). *Encarar a Realidade*. Porto: Edições ASA.
- , Luís (2008). *O Prazer de Ser*. Porto: Edições ASA.
- PRATT, J. G.; KEIL, H. J. (1973). Firsthand observations of Nina S. Kulagina suggestive of PK upon static objects. *Journal of the American Society for Psychical Research* 67, 381-390.

- RADIN, Dean (1997). *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*. Nova Iorque: HarperCollins Publishers.
- , Dean (2006). *Entangled Minds — Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*. Nova Iorque: Paraview.
- RAMACHARACA, Yogue (s. d.). *14 Lições de Filosofia Yogue*. Porto: Brasília Editora.
- , Yogue (1998). *A Vida Depois da Morte*. São Paulo: Editora Pensamento.
- RHINE, J. B., BRIER, Robert (1984). *Parapsicologia Atual*. São Paulo: Editora Cultrix, Lda.
- RICHTIE, George G.; SHERRILL, Elisabeth (1987). *Voltar do Amanhã*. Lisboa: Editora Caravela, Lda.
- ROBERTS, R.; GROOME, D. (2001). *Parapsychology — The Science of Unusual Experience*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- RONEY-DOUGAL, S. M.; SOLFVIN, J. (2002). Field study of enhancement effect on lettuce seeds: Their germination rate, growth and health. *Journal of the Society for Psychological Research* 66, 129-143.
- SALAZAR, Abel (1915). *A Diferenciação Sistemática do Pallium Cerebral*. Porto: Tipografia da Enciclopédia Portuguesa.
- , Abel (1915). *Ensaio de Psicologia Filosófica*. Porto: Tipografia da Enciclopédia Portuguesa.
- SCHÄFER, Hildegard (1992). *Théorie et Pratique de la Transcommunication: Un pont entre notre monde et l'au-delà*. Paris: Éd. Robert Laffort, S.A.
- SCHMIDT, S.; SCHNEIDER, R.; UTTS, J.; WALACH, H. (2004). Distant intentionality and the feeling of being stared at: Two meta-analyses. *British Journal of Psychology* 95(2), 235-247.
- SCHNETZLER, Jean-Pierre (1998). *Da Morte para a Vida*. Lisboa: Editorial Presença.
- SCHWARTZ, Gary E.; SIMON, William L.; RUSSEK, Linda G. (2002). *The After Life Experiments*. Nova Iorque: Pocket Books.
- SCHWARZ, Patricia M.; SCHWARZ, John H. (2004). *Special Relativity — From Einstein to Strings*. Cambridge: Cambridge University Press.
- SEGALOWITZ, S. J. (2007). Knowing before we know: conscious versus preconscious top-down processing and a Neuroscience of intuition. *Brain and Cognition* 65, 143-144.
- SHELDRAKE, Rupert (1999). *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home and Other Unexplained Powers of Animals*. Londres: Hutchinson.
- , Rupert (2004). *The Sense of Being Stared at*. Londres: Hutchinson.
- , Rupert (2009). *A New Science of Life*. Londres: Icon Books Ltd.
- SHRODER, Tom (1999). *Old Souls — The Scientific Evidence for Past Lives*. Nova Iorque: Simon & Schuster.
- SILVA, Agostinho da (1990). *As Aproximações*. Lisboa: Relógio D'Água.
- SPOTTISWOODE, J.; MAY, E. C. (2003). Skin conductance prestimulus response: Analysis, artifacts and a pilot study. *Journal of Scientific Exploration* 17, 617-641.
- SIMÕES, Mário; RESENDE, Mário; GONÇALVES, Sandra (2003). *Psicologia da Consciência — Pesquisa e Reflexão em Psicologia Transpessoal*. Lisboa: Lidei.
- STANDISH, L. J.; JOHNSON, L. C.; KOSAK, L. (2003). Evidence of correlated functional magnetic resonance imaging signals between distant human brains. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 9(1), 122-125.

- STEVENSON, Ian (1974). *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* (2.<sup>a</sup> edição). Charlottesville: University of Virginia Press.
- , Ian (1997). *Where Reincarnation and Biology Intersect*. Westport: Praeger Publishers.
- , Ian (2001). *Children Who Remember Previous Lives*. North Carolina: McFarland & Company.
- STICKGOLD, Robert; HOBSON, J. A.; FOSSE, R.; FOSSE, M. (2001). Sleep, learning and dreams: Off-line memory reprocessing. *Science* 294 (5544), 1052-1057.
- STORM, Lance (2003). Remote viewing by committee: RV using a multiple agent/multiple percipient design. *Journal of Parapsychology* 67, 325-342.
- STRÜBIN, Barbara (1996). *Reiki — Force Universelle de Vie*. Romont: Editions Recto-Verseau.
- TART, Charles (1975). *States of Consciousness*. Nova Iorque: Dutton.
- TSÉ, Lao (1993). *O Livro do Caminho Perfeito — Tao Té Ching*. São Paulo: Editora Pensamento.
- TUCKER, Jim B. (2007). *A Vida Antes da Vida*. Lisboa: Sinais de Fogo.
- ULLMAN, M.; KRIPPNER, S. (1989). *Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP* (2.<sup>a</sup> edição). Jefferson: McFarland.
- VAN LOMMEL, Peter; VAN WEES, R.; MEYERS, V.; ELFFERICH, I. (2001). Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands. *Lancet* 358, 2039-2045.
- WALSH, Neale Donald (2003). *Conversas com Deus — 3*. Cascais: Sinais de Fogo Publicações, Lda.
- WAMBACH, Helen (1978). *Reliving Past Lives*. USA: Harper & Row, Publishers, Inc.
- WEIL, Pierre (2005). *Rumo ao Infinito*. Petrópolis: Editora Vozes.
- WEISS, Brian L. (1991). *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. Rio de Janeiro: Salammandea Consultoria Editorial.
- , Brian L. (2005). *Muitas Vidas, Uma Só Alma* (3.<sup>a</sup> edição). Rio de Janeiro: Sextante.
- WISEMAN, R; WATT, C. (2006). Belief in psychic ability and the misattribution hypothesis: A qualitative review. *British Journal of Psychology* 94, 195-211.
- ZUKAV, Gary (2004). *O Lugar da Alma*. Lisboa: Sinais de Fogo Publicações, Lda.