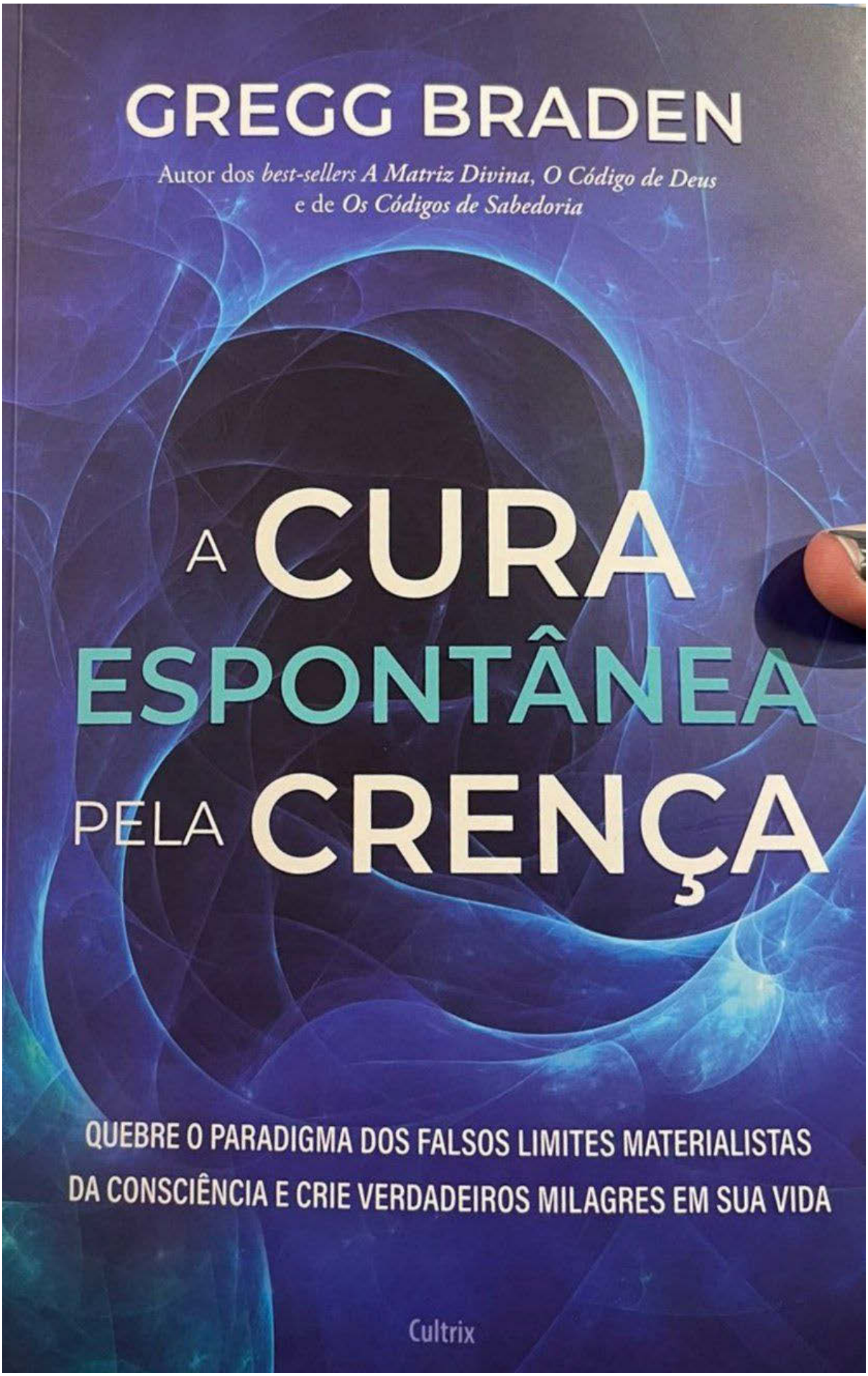
GREGG BRADEN
Autor dos best-sellers A Matriz Divina, O Código de Deus
e de Os Códigos de Sabedoria
A CURA ESPONTÂNEA PELA CRENÇA
QUEBRE O PARADIGMA DOS FALSOS LIMITES MATERIALISTAS
DA CONSCIÊNCIA E CRIE VERDADEIROS MILAGRES EM SUA VIDA
Cultrix

Índice

Capa
Folha de rosto
Página de direitos autorais
Índice
Introdução
Capítulo 1: Uma Nova Visão da Realidade: O Universo como um Computador da Consciência
Capítulo 2: Programando o Universo: A Ciência da Crença
Capítulo 3: Do Cérebro à Mente: Quem está Gerenciando Nossa Fábrica de Crenças?
Capítulo 4: Em que você acredita?: A grande questão no centro de sua vida
Capítulo 5: Se você conhece o código, você escolhe as regras: quebrando o paradigma dos falsos limites
Capítulo 6: A cura da crença: como reescrever seu código de realidade
Capítulo 7: Um Guia do Usuário para o Universo
Agradecimentos
Notas finais
Sobre o autor

A CURA ESPONTÂNEA PELA CRENÇA

ALSO DE GREGG BRADEN

livros

A Matriz Divina O Código de Deus O Efeito Isaías Segredos do Modo Perdido de Oração Caminhando Entre os Mundos* Despertando para o Ponto Zero**

Programas de CD

Uma Antiga Oração Mágica (com Deepak Chopra)
Despertando o Poder de um Deus Moderno
A Matriz Divina O Nome Divino
(com Jonathan Goldman)
*A coleção de áudio Gregg Braden **
Falando a Língua Perdida de Deus
A Cura Espontânea da Crença
*Liberando o Poder do Código de Deus **

Todos os itens acima estão disponíveis na Hay House, exceto itens marcados com um asterisco

Visite Hay House EUA: www.hayhouse.com
Hay House Austrália: www.hayhouse.com.au
Hay House Reino Unido: www.hayhouse.co.uk
Hay House África do Sul: www.hayhouse.co.za
Hay House India: www.hayhouse.co.in

A CURA ESPONTÂNEA PELA CRENÇA

QUEBRANDO O PARADIGMA DE LIMITES FALSOS

GREGG BRADEN

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, Califórnia • Nova York
Londres • Sydney • Joanesburgo
Vancouver • Hong Kong • Nova Delhi

Copyright © 2008 por Gregg Braden

Publicado e distribuído nos Estados Unidos por: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com • **Publicado e distribuído na Austrália por:** Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • **Publicado e distribuído nos Estados Unidos Kingdom por:** Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • **Publicado e distribuído na República da África do Sul por:** Hay House SA (Pty), Ltd.: orders@psdprom.co.za • www.hayhouse .co.za • **Distribuído no Canadá por:** Raincoast: www.raincoast.com • **Publicado na Índia por:** Hay House Publishers Índia: www.hayhouse.co.in

Consultoria editorial: Stephanie Gunning • *Supervisão editorial:* Jill Kramer *Desenho:* Tricia Breidenthal

Agradecemos a reprodução de um trecho de *The Illuminated Rumi,* traduções e comentários de Coleman Barks, Copyright © 1997. Reimpresso por cortesia da Broadway Books, um selo da Random House, Inc.

Agradecimentos adicionais são feitos para ilustrações licenciadas através da Dreamstime, membro da PACA e CEPIC

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou na forma de gravação fonográfica; nem pode ser armazenado em um sistema de recuperação, transmitido ou de outra forma copiado para uso público ou privado - exceto para "uso justo" como breves citações incorporadas em artigos e resenhas - sem permissão prévia por escrito do editor.

O autor deste livro não dispensa aconselhamento médico ou prescreve o uso de qualquer técnica como forma de tratamento para problemas físicos, emocionais ou médicos sem o conselho de um médico, direta ou indiretamente. A intenção do autor é apenas oferecer informações de caráter geral para ajudá-lo em sua busca pelo bem-estar emocional e espiritual. Caso você use qualquer informação deste livro para si mesmo, que é seu direito constitucional, o autor e a editora não assumem nenhuma responsabilidade por suas ações.

Dados de Catalogação na Publicação da Biblioteca do Congresso

Braden, Greg.

A cura espontânea da crença: quebrando o paradigma dos falsos limites / Gregg Braden. -- 1ª ed.

pág. cm.

ISBN-13: 978-1-4019-1689-3 (capa dura) ISBN-13: 978-1-4019-1690-9 (tradepaper) 1. Crença e dúvida. 2. Falácias comuns. 3. Contágio (Psicologia social) I. Título.

BF773.B73 2008

299'.93--dc22 2007039920

ISBN de capa dura: 978-1-4019-1689-3

Tradepaper ISBN: 978-1-4019-1690-9

11 10 09 08 4 3 2 1

1ª edição, abril de 2008

No instante de nossa primeira respiração, somos infundidos com a maior força do universo - o poder de traduzir as possibilidades de nossas mentes na realidade de nosso mundo. Para despertar totalmente nosso poder, no entanto, é necessária uma mudança sutil na maneira como pensamos sobre nós mesmos na vida, uma mudança de crença.

Da mesma forma que o som cria ondas visíveis enquanto viaja através de uma gota de água, nossas "ondas de crença" ondulam através do tecido quântico do universo para se tornar nossos corpos e a cura, abundância e paz – ou doença, carência e sofrimento – que experimentamos na vida. E da mesma forma que podemos sintonizar um som para mudar seus padrões, podemos sintonizar nossas crenças para preservar ou destruir tudo o que prezamos, inclusive a própria vida.

Em um mundo maleável onde tudo, de átomos a células, está mudando para corresponder às nossas crenças, somos limitados apenas pela maneira como pensamos sobre nós mesmos nesse mundo.

Este livro é dedicado à nossa aceitação de um poder tão impressionante e ao nosso conhecimento de que nunca estamos a mais do que uma crença de nosso maior amor, cura mais profunda e milagres mais profundos.

Conteúdo

Introdução

Capítulo 1: Uma Nova Visão da Realidade: O Universo como um Computador da Consciência

Capítulo 2: Programando o Universo: A Ciência da Crença

Capítulo 3: Do Cérebro à Mente: Quem está Gerenciando Nossa Fábrica de Crenças?

Capítulo 4: Em que você acredita?: A grande questão no centro de sua vida

Capítulo 5: Se você conhece o código, você escolhe as regras: quebrando o paradigma dos falsos limites

Capítulo 6: A cura da crença: como reescrever seu código de realidade

Capítulo 7: Um Guia do Usuário para o Universo

Agradecimentos

Notas finais

Sobre o autor

Introdução

Deixe-se atrair silenciosamente pela
atração mais forte daquilo que você realmente ama.

— **Rumi** (c. 1207 dC–1273 dC), poeta sufi

O físico pioneiro John Wheeler disse uma vez: "Se você não encontrou algo estranho durante o dia, não foi um bom dia". [1]

Para um cientista, o que poderia ser mais estranho do que descobrir que, simplesmente observando nosso mundo em um lugar, de alguma forma mudamos o que acontece em outro lugar? . . . No entanto, é exatamente isso que as revelações da nova física estão nos mostrando. Já em 1935, o físico vencedor do Prêmio Nobel, Albert Einstein, reconheceu o quão perturbadores esses efeitos quânticos podem ser, chamando-os de "ação assustadora à distância". Em um artigo que ele co-escreveu com os notáveis físicos Boris Podolsky e Nathan Rosen, ele declarou: "Não se pode esperar que nenhuma definição razoável de realidade permita isso [ação à distância]". [2]

Hoje, são precisamente essas anomalias bizarras que desencadearam uma revolução poderosa na maneira como pensamos sobre nós mesmos e sobre o universo. Durante a maior parte do século 20, os cientistas lutaram para entender o que a estranheza quântica está nos dizendo sobre o funcionamento da realidade. É um fato documentado, por exemplo, que a consciência humana influencia a energia quântica — *o material de que tudo é feito* — sob certas condições. E esse fato abriu a porta para uma possibilidade que ultrapassa os limites do que fomos levados a acreditar sobre nosso mundo no passado. Um crescente corpo de evidências agora sugere que esses resultados inesperados são mais do que apenas exceções isoladas. A pergunta é: *Quanto mais?*

Os efeitos dos observadores em influenciar seus experimentos são realmente uma janela poderosa para o tipo de realidade em que vivemos? E, se assim for, devemos perguntar: "Esses efeitos também nos dizem *quem somos* dentro dessa realidade?" A resposta para ambas as perguntas é sim: essas são precisamente as conclusões que as novas descobertas sugerem. Eles também são o motivo pelo qual escrevi este livro.

Não Há Vigilantes

Os cientistas mostraram que, embora *possamos pensar* que estamos apenas observando nosso mundo, na verdade é impossível para nós simplesmente "observar" qualquer coisa. Quer nossa atenção esteja voltada para uma partícula quântica durante um experimento de laboratório ou qualquer outra coisa — desde a cura de nossos corpos até o sucesso de nossas carreiras e relacionamentos —, temos expectativas e crenças sobre o que estamos assistindo. Às vezes, estamos conscientes desses preconceitos, mas muitas vezes não. São

essas experiências internas que se tornam parte daquilo em que estamos focados. Ao "observar", nos tornamos parte do que estamos observando.

Nas palavras de Wheeler, isso nos torna todos "participantes". A razão? Quando focamos nossa atenção em um determinado lugar em um momento do tempo, envolvemos nossa consciência. E no vasto campo da consciência, parece que não há um limite claro que nos diga onde *paramos* e onde começa o resto do universo. Quando pensamos no mundo dessa maneira, fica claro por que os antigos acreditavam que tudo estava conectado. Como energia, *é.*

À medida que os cientistas continuam a explorar o que significa ser participantes, novas evidências apontam para uma conclusão inescapável: vivemos em uma realidade interativa em que mudamos o mundo ao nosso redor, mudando o que acontece dentro de nós enquanto assistimos - isso é , nossos pensamentos, sentimentos e crenças.

- **A implicação:** desde a cura da doença até a duração de nossas vidas, ao sucesso de nossas carreiras e relacionamentos, tudo o que vivenciamos como "vida" está diretamente ligado ao que acreditamos.

- **Conclusão:** Para mudar nossas vidas e relacionamentos, curar nossos corpos e trazer paz para nossas famílias e nações, é necessária uma mudança simples, mas precisa, na maneira como usamos a crença.

Para aqueles que aceitam o que a ciência nos levou a acreditar nos últimos 300 anos, até mesmo considerar que nossa experiência interior pode afetar a realidade é uma heresia. A própria ideia obscurece a zona de segurança que tradicionalmente separa ciência e espiritualidade – e nós de nosso mundo. Em vez de pensar em nós mesmos como vítimas passivas em um lugar onde, por exemplo, as coisas simplesmente "acontecem" sem motivo aparente, tal consideração agora nos coloca diretamente no banco do motorista da vida.

Nesta posição nos encontramos diante de evidências inegáveis que confirmam que *somos* os arquitetos de nossa realidade. Com essa confirmação, vemos também que temos o poder de tornar obsoletas as doenças e relegar a guerra à memória do nosso passado. De repente, a chave para transformar nossos maiores sonhos em realidade está ao nosso alcance. Tudo volta para *nós:* onde nos encaixamos no universo? O que é que deveríamos estar fazendo na vida?

O que poderia ser mais importante do que responder a essas perguntas, entender as implicações dessa revolução para nossas vidas e descobrir o que isso significa para *nós?* Em um mundo onde as maiores crises da história humana registrada agora ameaçam nossa sobrevivência, os riscos não poderiam ser maiores.

Código de crença 1:

Experimentos mostram que o foco de nossa atenção muda a própria realidade e sugerem que vivemos em um universo interativo.

As falsas suposições da ciência

Embora a revolução na maneira como pensamos sobre nós mesmos tenha começado há quase 100 anos, ela pode não ter sido reconhecida pelas pessoas comuns em sua rotina diária. A mudança que isso traz para nossas vidas aceleradas de planejadores do dia,

relacionamentos na Internet e reality shows está acontecendo em um nível tão sutil que poucas pessoas podem ter notado que começou.

Você provavelmente não leu sobre isso no jornal da manhã, por exemplo. É improvável que a questão da "realidade" tenha sido o assunto das conversas nas reuniões semanais de sua equipe ou no bebedouro do escritório. . . isto é, a menos que você seja um cientista trabalhando para entender a natureza dessa realidade. Para *essas* pessoas, a revolução é semelhante a um grande terremoto que registra "fora da escala" – ao mesmo tempo em que nivela algumas das crenças mais sagradas da ciência. Seus efeitos estão trovejando em seus laboratórios, salas de aula e livros didáticos como um estrondo sônico sem fim. Em seu rastro, está deixando uma ampla faixa de ensinamentos desatualizados, junto com a dolorosa reavaliação de crenças antigas e até de carreiras inteiras.

Embora possa parecer silenciosa, a transformação que essa revolução da realidade traz para nossas vidas explodiu com uma força incomparável com qualquer coisa do passado, porque as mesmas descobertas que provocaram os questionamentos também levaram à conclusão de que os "fatos" confiamos por 300 anos para explicar o universo e nosso papel nele é falho. Eles são baseados em duas suposições que se provaram falsas:

- **Falsa Suposição 1:** O espaço entre as "coisas" está vazio. Novas descobertas agora nos dizem que isso simplesmente não é verdade.
- **Falsa Suposição 2:** Nossas experiências internas de sentimentos e crenças não têm efeito no mundo além de nossos corpos. Isso também foi provado absolutamente errado.

Experimentos que quebram paradigmas publicados em revistas de ponta e revisadas por pares revelam que somos banhados por um campo de energia inteligente que preenche o que costumava ser considerado um espaço vazio. Descobertas adicionais mostram, sem sombra de dúvida, que esse campo responde a nós — *ele se reorganiza* — na presença de nossos sentimentos e crenças baseados no coração. E esta é a revolução que muda tudo.

Isso significa que desde a época em que as "leis" da física de Isaac Newton foram formalizadas em seu lançamento de *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* (Princípios Matemáticos da Filosofia Natural) de 1687, baseamos o que aceitamos como nossas capacidades e limites em informações falsas. ou, no mínimo, incompleto. Desde aquela época, a maior parte da ciência se baseou na crença de que somos insignificantes no esquema geral das coisas. Isso nos tirou da equação da vida e da realidade!

É de admirar que muitas vezes nos sintamos impotentes para ajudar nossos entes queridos e a nós mesmos quando enfrentamos as grandes crises da vida? É surpreendente que frequentemente nos sintamos tão desamparados quando vemos nosso mundo mudar tão rápido que foi descrito como "desmoronando pelas costuras"? De repente, tudo, desde capacidades e limitações pessoais até nossa realidade coletiva, está em disputa. É quase como se as condições do nosso mundo estivessem nos empurrando para a nova fronteira da própria consciência, forçando-nos a redescobrir quem somos para sobreviver ao que criamos.

A razão pela qual você é uma chave poderosa nesta revolução é que ela se baseia inteiramente em algo que você e eu estamos fazendo agora, neste exato momento. Sozinhos e juntos, individual e coletivamente, consciente e inconscientemente, estamos todos

escolhendo a maneira como pensamos sobre nós mesmos e *o que acreditamos* ser verdadeiro em nosso mundo. Os resultados de nossas crenças nos cercam como nossa experiência cotidiana.

A revolução da compreensão científica sugere que, desde nossa saúde e relacionamentos pessoais até a guerra e a paz globais, a realidade de nossas vidas é nada mais nada menos que nossas "ondas de crença" moldando o material quântico de que tudo é feito. Está tudo relacionado ao que aceitamos sobre nosso mundo, nossas capacidades, nossos limites e nós mesmos.

Os fatos inegáveis

"Tudo bem", você está dizendo, "nós já ouvimos tudo isso antes. É ingênuo, e talvez até arrogante, sugerir que o universo é de alguma forma afetado por nossas crenças pessoais. Não pode ser tão simples." Vinte anos atrás, como um cientista treinado nas formas convencionais que a ciência via nosso mundo no passado, eu teria concordado com você.

À primeira vista, parece não haver nada em nossa maneira tradicional de ver o mundo que permita que nossas crenças internas façam qualquer coisa, muito menos mudem o próprio universo - isto é, até que comecemos a examinar o que o novo descobertas estão nos mostrando. Embora os resultados da pesquisa de distorção da realidade tenham sido publicados nas principais revistas técnicas, eles são frequentemente compartilhados no vocabulário da "cientificação" que mascara o poder de seu significado para uma pessoa não científica.

E é aí que entra a nossa revolução. De repente, não *precisamos* da linguagem da ciência para nos dizer que somos uma parte poderosa do nosso mundo. Nossas vidas cotidianas nos *mostram* que somos. O que acredito que estamos *pedindo* , no entanto, são as chaves para aplicar nosso poder ao que acontece em nosso mundo.

Suspeito que as gerações futuras verão nosso tempo na história como o ponto de virada em que as condições do planeta nos forçaram a descobrir como o universo realmente funciona e a aceitar nosso papel interativo nele. Em vez de seguir os primeiros três séculos de imagens científicas que nos retrataram como vítimas impotentes na vida, a nova ciência sugere que somos exatamente o oposto. No final dos anos 1990 e início dos anos 2000, a pesquisa revelou os seguintes fatos:

- **Fato 1:** O universo, nosso mundo e nossos corpos são feitos de um campo compartilhado de energia que foi cientificamente reconhecido no século 20 e agora é identificado por nomes que incluem o campo, o holograma quântico, a mente de Deus, a natureza mente e a Matriz Divina. [3]
- **Fato 2:** No campo da Matriz Divina, "coisas" que foram conectadas fisicamente e depois separadas agem como se ainda estivessem ligadas, através de um fenômeno conhecido como *emaranhamento.* [4]
- **Fato 3:** O DNA humano influencia diretamente o que acontece na Matriz Divina de uma forma que parece desafiar as leis do tempo e do espaço. [5]
- **Fato 4:** A crença humana (e os sentimentos e emoções que a cercam) altera diretamente o DNA que afeta o que ocorre na Matriz Divina. [6]

- **Fato 5:** Quando mudamos nossas crenças sobre nossos corpos e nosso mundo, a Matriz Divina traduz essa mudança na realidade de nossas vidas. [7,8]

Com essas e outras descobertas em mente, devemos nos fazer a pergunta que talvez seja a mais reveladora de todas: *nascemos com a capacidade natural de criar e modificar nossos corpos e o mundo?* Nesse caso, devemos estar dispostos a fazer uma pergunta ainda mais difícil: *que responsabilidade temos de usar nosso poder na presença do que são indiscutivelmente as maiores ameaças ao futuro de nossas vidas, nosso mundo e até mesmo de nossa espécie?*

Agora é a hora

Claramente não sabemos tudo o que há para saber sobre como o universo funciona e nosso papel nele. Embora novos estudos, sem dúvida, revelem maiores percepções, podemos esperar mais cem anos e ainda não ter todas as respostas. Um crescente consenso de cientistas sugere que talvez não tenhamos tanto tempo assim.

Vozes poderosas na comunidade científica, como Sir Martin Rees, professor de astrofísica da Universidade de Cambridge, sugerem que temos apenas uma chance de "50/50" de sobreviver ao século 21 sem um grande revés. [9]Embora sempre tenhamos enfrentado desastres naturais, uma nova classe de ameaças que Rees chama de "induzidas pelo homem" agora também deve ser levada em consideração.

Estudos emergentes, como os relatados na edição especial da *Scientific American* intitulada "Crossroads for Planet Earth" (setembro de 2005), ecoam o alerta de Rees, dizendo-nos: "Os próximos 50 anos serão decisivos para determinar se a raça humana - agora *entrando um período único em sua história* - pode garantir o melhor futuro possível para si [grifo meu]." [10]

Em uma série de ensaios escritos por especialistas em áreas que variam de saúde global e consumo de energia a estilos de vida sustentáveis, o consenso geral é que simplesmente não podemos continuar com a forma como usamos a energia, a direção da tecnologia e uma expansão constante população se esperarmos sobreviver mais cem anos. Para complicar todos esses problemas está a crescente ameaça de uma guerra mundial que é impulsionada, pelo menos em parte, pela competição pelos mesmos recursos em extinção que definiram os ensaios. Talvez a singularidade de nosso tempo seja melhor descrita pelo biólogo da Universidade de Harvard, EO Wilson. Ele afirma que estamos prestes a entrar no que ele chama de "gargalo" no tempo, quando nossos recursos e nossa capacidade de resolver os problemas de nossos dias serão levados ao limite.

A boa notícia repetida pelos especialistas, no entanto, é que "se os tomadores de decisão conseguirem acertar a estrutura, o futuro da humanidade será garantido por milhares de decisões mundanas. . . . Geralmente é em assuntos mundanos que os avanços mais profundos são feitos." [11]Sem dúvida, há inúmeras escolhas que cada um de nós será solicitado a fazer em um futuro próximo. Não posso deixar de pensar, porém, que uma das mais profundas — e talvez a mais simples — será a decisão de abraçar o que a nova ciência nos mostrou sobre quem somos e nosso lugar no universo.

Se pudermos aceitar a poderosa evidência de que a própria consciência e nosso papel nela são os elos perdidos nas teorias de como a realidade funciona, então tudo muda. Nessa

mudança, começamos de novo. Isso nos torna parte, em vez de separados, de tudo o que vemos e experimentamos.

E é por isso que esta revolução é tão poderosa. Ele nos coloca - toda a humanidade - de volta na equação do universo. Também nos coloca no papel de resolver as grandes crises de nossos dias, em vez de deixá-las para uma geração futura ou simplesmente para o destino. Como somos arquitetos de nossa realidade, com o poder de reorganizar os átomos da própria matéria, que problema não pode ser resolvido e que solução poderia estar fora de nosso alcance?

O poder de escolher é o poder de mudar

A perspectiva de confiar em algo *dentro de nós* para enfrentar os desafios de nosso tempo, em vez de depender da ciência e da tecnologia de nosso mundo exterior, pode ser um pouco perturbadora para algumas pessoas. "Como aprendemos a fazer algo tão poderoso e tão necessário?" é a pergunta que muitas vezes surge. Geralmente é seguido por outro: "Se este é o caminho do futuro, como aprenderemos agora – e o faremos rapidamente?" Talvez essas duas perguntas sejam melhor respondidas nas palavras do filósofo e poeta do século 20 Kahlil Gibran.

Em seu clássico livro *O Profeta,* Gibran nos lembra o que significa ter um grande dom e saber que seu poder já está dentro de nós. Ele declara: "Nenhum homem pode revelar a você nada além daquilo que já está meio adormecido no alvorecer de seu conhecimento." [12] Em palavras que são tão bonitas hoje quanto eram quando foram publicadas pela primeira vez em 1923, Gibran nos diz que não podemos aprender o que ainda não sabemos. E viemos ao mundo já sabendo como usar nossas crenças.

Portanto, este livro é menos sobre aprender a reescrever o código da realidade e mais sobre aceitar que já temos o poder de fazê-lo - algo que foi explorado por muitos místicos no passado, incluindo o antigo poeta sufi Jalal ad-Din ar- Rumi. "Que seres estranhos nós somos", diz Rumi, "que sentados no inferno no fundo da escuridão, temos medo de nossa própria imortalidade." [13]Com estas palavras, o grande místico descreve a ironia de nossa misteriosa condição neste mundo.

Por um lado, dizem-nos que somos seres frágeis e impotentes que vivem num mundo onde as coisas simplesmente "acontecem" sem razão aparente. Por outro lado, nossas tradições espirituais mais antigas e queridas nos dizem que existe uma força que vive dentro de cada um de nós, um poder que nada no mundo pode alcançar. Com ele vem a promessa de sobreviver aos momentos mais sombrios da vida e a garantia de que tempos difíceis são apenas parte de uma jornada que leva a um lugar onde coisas ruins não podem mais acontecer. Não é de admirar que nos sintamos confusos, desamparados e às vezes até com raiva ao testemunharmos o sofrimento de nossos entes queridos e compartilharmos a agonia do que às vezes parece um inferno no mundo ao nosso redor.

Então qual é? Somos vítimas irremediavelmente frágeis de eventos que estão além do nosso controle, ou somos criadores poderosos abrigando habilidades adormecidas que estamos apenas começando a entender? A resposta pode revelar a verdade de um dos mistérios mais profundos do nosso passado. É também o foco de algumas das maiores controvérsias nas discussões científicas de hoje. A razão? Ambas as perguntas têm a mesma resposta: *Sim!*

Sim, ocasionalmente somos vítimas das circunstâncias. E sim, às vezes somos os criadores poderosos dessas mesmas circunstâncias. Qual desses papéis vivenciamos é determinado pelas escolhas que fazemos em nossas vidas, *escolhas baseadas em nossas crenças.* Através do poder divino da crença humana, recebemos a habilidade igualmente divina de dar vida ao *que* acreditamos na matriz de energia que nos banha e nos envolve.

Por que este livro?

Enquanto escrevia *The Divine Matrix* (Hay House, 2007), ficou imediatamente claro que nosso papel na aceitação de milagres poderia facilmente se perder como uma barra lateral na mensagem geral do livro. Descrever a linguagem da crença e como ela nos permite ser os arquitetos de nossas vidas exigiria outro volume.

Nestas páginas, você descobrirá como curar as falsas crenças que podem ter limitado você no passado. Além disso, você vai. . .

- . . . identifique as crenças que revertem a doença em seu corpo.
- . . . aprenda aqueles que criam relacionamentos duradouros e nutritivos em sua vida.
- . . . descubra aqueles que trazem paz para sua vida, sua família, sua comunidade e seu mundo.

Por mais diferentes que a paz, os relacionamentos e a cura possam parecer uns dos outros, todos se baseiam no mesmo princípio: a "linguagem" da crença e os sentimentos que temos sobre aquilo em que acreditamos.

Por sua natureza, a exploração da crença é uma jornada profundamente pessoal. Cada um de nós tem uma visão um pouco diferente de nossas próprias crenças, ao mesmo tempo em que encontramos uma maneira de que elas se encaixem no coletivo maior de nossa cultura, ensinamentos religiosos, família e amigos. Já que é uma experiência assim, provavelmente há tantas ideias sobre o que é crença quanto pessoas que as têm.

Ao longo dos sete capítulos concisos deste livro, estou convidando você a uma maneira nova e possivelmente muito diferente de pensar sobre si mesmo, sua vida e seu mundo. Para alguns, essa forma de ver as coisas é um desafio a tudo o que aprenderam. Para outros, desperta a curiosidade apenas o suficiente para iniciar um novo caminho de autodescoberta.

Para todos, é importante saber de antemão o que esperar das informações a seguir. Se você é como eu, gosta de saber para onde está indo antes de começar a jornada. Por esse motivo, descrevi precisamente o que este livro é - e o que *não é:*

— **Este não é um livro de ciências.** Embora eu vá compartilhar a ciência de ponta que nos convida a repensar nossa relação com o mundo, este trabalho não foi escrito para se adequar ao formato ou aos padrões de um texto científico de sala de aula ou de uma revista técnica.

— **Este não é um artigo de pesquisa revisado por pares.** Cada capítulo e cada relatório de pesquisa *não* passou pelo longo processo de revisão de um conselho certificado

ou painel selecionado de “especialistas” com uma história de ver nosso mundo através dos olhos de um único campo de estudo, como física, matemática ou psicologia.

— Este é um guia bem pesquisado e bem documentado. Ele foi escrito de uma maneira fácil de ler que descreve as experiências, estudos de caso, registros históricos e experiências pessoais que apóiam uma maneira poderosa de nos vermos no mundo.

— Este é um exemplo do que pode ser alcançado quando cruzamos os limites tradicionais da ciência e da espiritualidade. Em vez de ver os problemas de nosso tempo através dos olhos da natureza, artificialmente separados e isolados como física, química ou história, ele é projetado para preencher a lacuna entre a melhor ciência de hoje e a sabedoria atemporal de nosso passado, tecendo as duas juntos em uma maior compreensão do nosso papel na vida. O objetivo ao fazer isso é que possamos aplicar esse conhecimento para criar um mundo melhor – e descobrir mais sobre nós mesmos ao longo do caminho.

A Cura Espontânea da Crença foi escrita com um propósito em mente: compartilhar uma mensagem fortalecedora de esperança e possibilidade em um mundo onde muitas vezes somos levados a nos sentir sem esperança e impotentes.

Queremos mesmo a verdade?

Em outro de seus escritos, Rumi descreveu ainda mais a curiosa natureza de nosso relacionamento com a realidade, dizendo: “Nós somos o espelho e o rosto no espelho. Nós somos a doce água fria *e* a jarra que derrama [a água]”. Semelhante à maneira como Jesus nos disse que podemos nos salvar trazendo à tona o que está dentro de nós, Rumi nos lembra que estamos continuamente criando realidade (às vezes conscientemente e às vezes inconscientemente *)* e estamos fazendo isso *enquanto* experimentamos o que criamos. Em outras palavras, nós somos os artistas assim como a arte, sugerindo que temos o poder de modificar e mudar nossas vidas hoje, ao mesmo tempo em que escolhemos como as moldaremos novamente amanhã.

Enquanto para algumas pessoas essas analogias fortalecedoras são uma nova maneira revigorante de ver o mundo, para outras elas abalam os fundamentos de suposições tradicionais de longa data. Não é incomum ver cientistas proeminentes que relutam em reconhecer as implicações de suas próprias pesquisas quando elas revelam que somos, de fato, criadores poderosos do universo.

Quando compartilho essa ironia com o público ao vivo, muitas vezes recebo uma resposta que ecoa uma frase clássica do filme *A Few Good Men.* No poderoso drama de 1992, quando o comandante da base de Guantánamo, coronel Nathan Jessep (interpretado por Jack Nicholson) é submetido a um exame no tribunal pelo tenente Daniel Kaffee (interpretado por Tom Cruise), ele é questionado sobre a verdade sobre a misteriosa morte de um militar dos *EUA* . na base. Reconhecendo que sua resposta seria demais para as pessoas no tribunal, Jessep responde com as palavras atemporais: “Você não consegue *lidar com* a verdade!”

Talvez o maior desafio de nosso tempo na história seja simplesmente este: *podemos lidar com a verdade que pedimos a nós mesmos para descobrir?* Temos coragem de aceitar quem somos no universo e o papel que nossa existência implica? Se a resposta for sim, também devemos aceitar a responsabilidade que vem de saber que podemos mudar o mundo mudando a nós mesmos.

Já vimos que as crenças amplamente difundidas de ódio, separação e medo podem destruir nossos corpos e nosso mundo mais rápido do que jamais poderíamos imaginar. Talvez tudo o que precisamos seja uma pequena mudança na maneira como pensamos sobre nós mesmos para reconhecer a grande verdade de que somos, de fato, os arquitetos de nossa experiência. Somos artistas cósmicos expressando nossas crenças mais profundas na tela quântica do universo. Quais são as chances de que, ao transformar as crenças destrutivas de nosso passado em crenças afirmativas de cura e paz, possamos mudar o mundo de hoje e também o futuro?

Talvez não precisemos nos fazer essa pergunta por muito mais tempo. Novas descobertas sobre o poder da crença sugerem que estamos prestes a descobrir.

—Greg Braden
Taos, Novo México

❋ ❋ ❋

CAPÍTULO UM

Uma Nova Visão da Realidade: O Universo como um Computador da Consciência

"A história do universo é, de fato, uma enorme e contínua computação quântica. O universo é um computador quântico."

— Seth Lloyd, professor do MIT e designer do primeiro computador quântico viável

"Há muito tempo, o Grande Programador escreveu um programa que executa todos os universos possíveis em Seu Grande Computador."

— Jürgen Schmidhuber, pioneiro em inteligência artificial

Vivemos nossas vidas com base no que acreditamos. Quando pensamos na veracidade dessa afirmação, imediatamente reconhecemos uma realidade surpreendente: além de qualquer outra coisa que possamos realmente *fazer* em nossas vidas, as crenças que precedem nossas ações são a base de tudo o que valorizamos, sonhamos, nos tornamos e realizamos. .

Desde os rituais matinais pelos quais passamos para saudar o mundo todos os dias, até as invenções que usamos para tornar nossas vidas melhores, até a tecnologia que destrói a vida por meio da guerra – nossas rotinas pessoais, costumes comunitários, cerimônias religiosas e civilizações inteiras são com base em nossas crenças. Nossas crenças não apenas fornecem a estrutura para a maneira como vivemos nossas vidas, mas agora as mesmas áreas de estudo que menosprezaram nossas experiências internas no passado estão nos mostrando que a maneira como sentimos o mundo ao nosso redor é uma força que se estende para dentro *de* nós . aquele mundo.

Dessa forma, a ciência está alcançando nossas tradições espirituais e indígenas mais queridas, que sempre nos disseram que nosso mundo nada mais é do que um reflexo do que aceitamos em nossas crenças.

Código de crença 2:

Vivemos nossas vidas com base no que acreditamos sobre nosso mundo, nós mesmos, nossas capacidades e nossos limites.

Com acesso a tal poder já dentro de nós, dizer que nossas crenças são importantes para a vida é um eufemismo. Nossas crenças *são* vida! Eles são onde começa e como se sustenta. Da nossa resposta imune e dos hormônios que regulam e equilibram nossos corpos. . . à nossa capacidade de curar ossos, órgãos e pele — e até mesmo conceber a vida —, o papel da crença humana está rapidamente assumindo o centro do palco nas novas fronteiras da biologia e da física quântica.

Se nossas crenças têm tanto poder e se vivemos nossas vidas com base no que acreditamos, então a pergunta óbvia é: *de onde vêm nossas crenças?* A resposta pode te surpreender.

Com poucas exceções, eles se originam do que nos dizem a ciência, a história, a religião, a cultura e a família. Em outras palavras, a essência de nossas capacidades e limites pode muito bem estar baseada no que *outras pessoas* nos dizem. Essa percepção leva à próxima pergunta que devemos fazer a nós mesmos:

Se nossas vidas são baseadas no que acreditamos,
e se essas crenças estiverem erradas?

E se estivermos vivendo nossas vidas envoltas em falsas limitações e suposições incorretas que outras pessoas formaram ao longo de gerações, séculos ou mesmo milênios?

Historicamente, por exemplo, fomos ensinados que somos partículas insignificantes de vida passando por um breve momento no tempo, limitados pelas "leis" do espaço, dos átomos e do DNA. Essa visão sugere que teremos pouco efeito sobre qualquer coisa durante nossa estada neste mundo e, quando partirmos, o universo nem notará nossa ausência.

Embora as palavras desta descrição possam soar um pouco duras, a ideia geral não está tão longe do que muitos de nós hoje fomos condicionados a considerar verdadeiro. São precisamente essas crenças que muitas vezes nos fazem sentir pequenos e impotentes diante dos maiores desafios da vida.

E se formos mais do que isso? Será que somos realmente seres muito poderosos disfarçados? E se formos delegados de um potencial milagroso, nascidos neste mundo com capacidades além de nossos sonhos mais loucos — habilidades que simplesmente esquecemos sob as condições que nos levaram a um estado onírico de impotência?

Como nossas vidas mudariam, por exemplo, se descobríssemos que nascemos com o poder de reverter doenças? E se pudéssemos *escolher* a paz em nosso mundo, a abundância em nossas vidas e quanto tempo viveríamos? E se descobríssemos que o próprio universo é diretamente afetado por um poder que escondemos de nós mesmos por tanto tempo que esquecemos que é até nosso?

Uma descoberta tão radical mudaria tudo. Isso alteraria o que acreditamos sobre nós mesmos, o universo e nosso papel dentro dele. É também precisamente o que as descobertas de ponta de nossos dias estão nos mostrando.

Durante séculos, houve pessoas que se recusaram a aceitar as limitações que tradicionalmente definiram o que significa viver neste mundo. Eles se recusaram a acreditar que apenas aparecemos por meio de um nascimento misterioso que desafia qualquer explicação. Eles rejeitaram a ideia de que um surgimento tão milagroso pudesse ter o propósito de viver em sofrimento, dor e solidão até deixarmos este mundo tão misteriosamente quanto chegamos.

Para responder ao seu anseio por uma verdade maior, eles tiveram que se aventurar além dos limites de seu condicionamento. Eles se isolaram — dos amigos, da família e da comunidade — e abriram mão, *realmente largaram,* do que haviam aprendido sobre o mundo. E quando o fizeram, algo precioso e belo aconteceu em suas vidas: eles descobriram uma nova liberdade para si mesmos que abriu a porta de possibilidades para os outros. Tudo começou quando eles fizeram a pergunta que era tão ousada em sua época quanto na nossa: *e se nossas crenças estiverem erradas?*

Como veremos na história do iogue a seguir, é em nossa rendição absoluta a essa possibilidade que descobrimos a liberdade que nos diz quem realmente somos. Minha crença pessoal, no entanto, é que não precisamos viver em uma caverna fria e úmida no meio do nada para encontrá-lo. Também sinto que a libertação pessoal começa com o compromisso individual de saber quem somos no universo. Quando assumimos tal compromisso, tudo muda, desde a maneira como pensamos de nós mesmos até a maneira como amamos. Eles devem, porque *somos* mudados na presença desses entendimentos mais profundos.

Tudo se resume ao que acreditamos.

Embora possa parecer simples demais para ser verdade, estou convencido de que o universo funciona exatamente dessa maneira.

Um Milagre Gravado em Pedra

No século 11 dC, o grande iogue tibetano Milarepa iniciou um retiro pessoal para dominar seu corpo, uma jornada que duraria até sua morte aos 84 anos. No início de sua vida, Milarepa já havia adquirido muitas habilidades iogues aparentemente milagrosas, como como o poder de usar o "calor psíquico" para aquecer seu corpo nos rigorosos invernos tibetanos.

Depois de sofrer a dor insuportável de perder sua família e amigos nas mãos dos rivais da aldeia, ele empregou suas artes místicas para fins de retribuição e vingança. Ao fazer isso, ele matou muitas pessoas e lutou para encontrar significado no que havia feito. Um dia ele percebeu que havia usado mal o dom de suas habilidades iogues e psíquicas, então ele se isolou para encontrar a cura por meio de um domínio ainda maior. Em nítido contraste com a vida de abundância material que conhecera antes, Milarepa logo descobriu que não precisava de contato com o mundo exterior. Ele se tornou um recluso.

Depois de esgotar seus suprimentos iniciais de comida, Milarepa se viu sobrevivendo alimentando-se da escassa vegetação perto de sua caverna. Por muitos anos, as urtigas que crescem nas extensões áridas do alto deserto do Tibete foram tudo o que ele comeu. Sem nenhuma comida substancial, roupas ou companhia para interromper seu foco interior, Milarepa viveu por anos com quase nada. Seu único contato humano era o ocasional peregrino que tropeçava na caverna que o abrigava. Os relatos daqueles que o encontraram por acaso descreviam uma visão assustadora.

A pouca roupa com a qual ele originalmente havia começado seu retiro havia se transformado em pedaços esparsos de tecido que o deixavam praticamente nu. Devido à falta de nutrição em sua dieta, Milarepa encolheu para pouco mais que um esqueleto vivo, com seu cabelo comprido, assim como sua pele, ficando verde opaco devido à overdose de clorofila. Ele parecia um fantasma ambulante! A privação que ele impôs a si mesmo, embora extrema, o levou ao seu objetivo de domínio iogue. Antes de sua morte em 1135 dC, Milarepa deixou a prova de sua liberdade do mundo físico na forma de um milagre que os cientistas modernos dizem que simplesmente não deveria ser possível.

Durante uma peregrinação em grupo ao Tibete na primavera de 1998, escolhi uma rota que nos levaria diretamente à caverna de Milarepa e ao milagre que ele deixou para trás. Eu queria ver o lugar onde ele violou as leis da física para nos libertar de nossas crenças limitadas.

Dezenove dias após o início dessa viagem, encontrei-me no retiro do grande iogue, exatamente onde ele estivera quase 900 anos antes. Com meu rosto a apenas alguns centímetros da parede da caverna, eu estava olhando diretamente para o mistério que Milarepa deixou para trás.

A caverna de Milarepa é um daqueles lugares que você tem que saber encontrar para chegar lá. Não é um lugar que você simplesmente encontraria durante um passeio casual pelo Tibete. Ouvi pela primeira vez sobre o famoso iogue de um místico sikh que se tornou meu professor de ioga na década de 1980. Durante anos, estudei o mistério envolvendo a renúncia de Milarepa a todas as posses mundanas, sua jornada pelo planalto sagrado do Tibete central e o que ele descobriu como místico devoto. Todo o estudo levou a este momento em sua caverna.

Fiquei maravilhado com as paredes pretas e lisas que me cercavam e só podia imaginar como seria habitar um lugar tão frio, escuro e remoto por tantos anos. Embora Milarepa tenha vivido em até 20 retiros diferentes ao longo de seu tempo na solidão, foi seu encontro com um aluno nesta caverna em particular que a diferenciou das outras.

Para demonstrar sua maestria iogue, Milarepa realizou duas façanhas que os céticos nunca repetiram. O primeiro foi mover a mão pelo ar com tanta velocidade e força que criou a "onda de choque" de um estrondo sônico reverberando contra a rocha por toda a caverna. (Tentei isso sozinho, sem sorte.) A segunda façanha foi aquela que esperei quase 15 anos, viajei meio mundo e me acostumei a algumas das maiores elevações do mundo por 19 dias para ver.

Para demonstrar seu domínio sobre os limites do mundo físico, Milarepa colocou sua mão aberta contra a parede da caverna na altura do ombro. . . *e então continuou a empurrar sua mão mais para dentro da rocha à sua frente,* como se a parede não existisse! Quando ele fez isso, a pedra sob sua palma tornou-se macia e maleável, deixando a impressão profunda de sua mão para todos verem. Quando o aluno que testemunhou essa maravilha tentou fazer a mesma coisa, está registrado que tudo o que ele teve para mostrar foi a frustração de uma mão machucada.

Ao abrir minha palma e colocá-la na impressão de Milarepa, pude sentir minhas pontas dos dedos aninhadas na forma da mão do iogue na posição precisa que seus dedos assumiram centenas de anos antes - um sentimento que foi ao mesmo tempo humilhante e inspirador. o mesmo tempo. O ajuste foi tão perfeito que qualquer dúvida que eu tivesse sobre a autenticidade da impressão da mão desapareceu rapidamente. Imediatamente, meus pensamentos se voltaram para o próprio homem. Eu queria saber o que estava acontecendo com ele quando ele se fundiu com aquela rocha. O que ele estava pensando? *O que ele estava sentindo?* Como ele desafiou as "leis" físicas que nos dizem que duas "coisas" (sua mão e a pedra) não podem ocupar o mesmo lugar ao mesmo tempo?

Antecipando minhas perguntas, nosso tradutor tibetano, Xjin-la (nome fictício), respondeu antes mesmo que eu as perguntasse. "Ele tem fé", afirmou com uma voz prosaica. "O *geshe* [grande mestre] acredita que ele e a rocha não estão separados." Fiquei fascinado com a maneira como nosso guia do século 20 falava do iogue de 900 anos no

tempo presente, como se ele estivesse na sala conosco. “Sua meditação o ensina que ele é parte da rocha. A rocha não pode contê-lo. Para o geshe, esta caverna não é uma parede, então ele pode se mover livremente como se a rocha não existisse.”

“Ele deixou essa impressão para demonstrar sua maestria para si mesmo?” Perguntei.

“Não”, respondeu Xjin-la. “O geshe não precisa provar nada a si mesmo. O iogue viveu neste lugar por muitos anos, mas vemos apenas uma marca de mão.” Procurei sinais de outras pessoas em algum lugar da caverna rasa. Nosso guia estava certo - não vi nenhum. “A mão na rocha *não é* para o geshe”, continuou nosso guia. “É para o aluno dele.”

Fazia todo o sentido. Quando o discípulo de Milarepa viu seu mestre fazer algo que a tradição e outros professores diziam que não poderia acontecer, isso o ajudou a quebrar suas crenças sobre o que é possível. Ele viu a maestria de seu professor com seus próprios olhos. E porque ele testemunhou o milagre pessoalmente, sua experiência disse a sua mente que ele não estava limitado ou preso pelas “leis” da realidade como eram conhecidas na época.

Ao presenciar tal milagre, o aluno de Milarepa se deparou com o mesmo dilema que todos enfrentam ao escolher se libertar dos limites de suas próprias crenças: ele teve que conciliar a experiência pessoal do milagre de seu professor com o que aqueles ao seu redor acreditavam – as “leis” que eles aceitaram descrevendo como o universo funciona.

O dilema é o seguinte: a visão de mundo adotada pela família, amigos e pessoas da época do estudante pedia que ele aceitasse uma forma de ver o universo e como as coisas funcionam. Isso incluía a crença de que a rocha da parede de uma caverna é uma barreira para a carne de um corpo humano. Por outro lado, acabava de ser mostrado ao aluno que existem exceções a tais “leis”. A ironia era que ambas as formas de ver o mundo eram absolutamente corretas. Cada um dependia de como alguém escolheu pensar sobre isso em um determinado momento.

Eu me perguntei: *será que a mesma coisa está acontecendo em nossas vidas hoje?* Por mais absurda que essa pergunta possa parecer à luz de nosso conhecimento científico e avanços tecnológicos, os cientistas modernos estão começando a descrever uma ironia semelhante. Usando a linguagem da física quântica em vez de evidências de milagres iogues, um número crescente de cientistas de ponta sugere que o universo e tudo nele “é” o que “é” por causa da força da própria consciência: nossas crenças e o *que* nós aceitar como a realidade do nosso mundo. Curiosamente, quanto mais entendemos a relação entre nossas experiências interiores e nosso mundo, menos rebuscada essa sugestão se torna.

Embora a história da caverna de Milarepa seja um exemplo poderoso da jornada de um homem para descobrir sua relação com o mundo, não precisamos nos isolar em uma caverna e comer urtigas até ficarmos verdes para descobrir a mesma verdade por nós mesmos! As descobertas científicas dos últimos 150 anos já mostraram que existe a relação entre consciência, realidade e crença.

Estamos dispostos a aceitar o relacionamento que nos foi mostrado e a responsabilidade que vem com esse poder para que possamos aplicá-lo em nossas vidas de maneira significativa? Somente através do futuro que está no horizonte saberemos como respondemos a esta pergunta.

Sabemos que há coisas que não sabemos

Durante uma coletiva de imprensa na sede da OTAN na Bélgica em junho de 2002, o então secretário de Defesa dos EUA, Donald Rumsfeld, descreveu a situação da inteligência e da coleta de informações em um mundo pós-11 de setembro, afirmando: ". . . existem conhecidos conhecidos; Há coisas que sabemos que sabemos. Também sabemos que existem incógnitas conhecidas; isto é, sabemos que há algumas coisas que não sabemos. Mas também existem incógnitas desconhecidas - aquelas que não sabemos que não sabemos. [1]

Em outras palavras, Rumsfeld estava dizendo que não temos todas as informações e sabemos *que* não as temos. Embora esse discurso agora famoso tenha sido direcionado à coleta de informações americanas para a guerra contra o terror, o mesmo pode ser dito sobre o estado do conhecimento científico hoje.

Por mais que a ciência tenha sido bem-sucedida em revelar as respostas para nossos mistérios mais profundos, algumas das maiores mentes de nosso tempo sugerem abertamente que a linguagem da ciência é incompleta. Em 2002, uma revista do Nature Publishing Group publicou um editorial descrevendo as virtudes do método científico que afirmava: "Por sua natureza, mesmo em sua forma mais exata e profunda, a ciência é incompleta em suas explicações, mas autocorretiva ao conduzir afasta-se do ocasional caminho errado." [2] Embora a "autocorreção" das ideias científicas possa ocorrer eventualmente, às vezes leva centenas de anos para fazê-lo, como demonstra o argumento sobre se o universo está ou não conectado por um campo de energia.

Essa limitação não é exclusiva de um único ramo de estudo, como física ou matemática. O médico e poeta do século XX, Lewis Thomas, por exemplo, afirmou que, na vida real, "todo campo da ciência é incompleto". Ele atribuiu as lacunas em nosso conhecimento à juventude da própria ciência, afirmando: "Qualquer que seja o registro de realizações durante os últimos 200 anos [a maioria dos campos da ciência] ainda está em seus estágios iniciais". [3]

Reconhecidamente, existem enormes lacunas em nossa capacidade científica de descrever por que as coisas são como são. Usando a linguagem da ciência, por exemplo, os físicos acreditam ter identificado com sucesso as quatro forças fundamentais da natureza e do universo: *gravidade, eletromagnetismo* e as *forças nucleares forte* e fraca. Embora saibamos o suficiente sobre essas forças para aplicá-las a tecnologias que variam de microcircuitos a viagens espaciais, também sabemos que nosso entendimento delas ainda é incompleto. Podemos dizer isso com certeza, porque os cientistas ainda não conseguiram encontrar a chave indescritível que combina essas quatro forças em uma única descrição de como nosso universo funciona: *uma teoria de campo unificado* .

Código de crença 3:

A ciência é uma linguagem - uma das muitas que nos descrevem, o universo, nossos corpos e como as coisas funcionam.

Embora novas teorias, como a teoria das supercordas, possam finalmente conter a resposta, os críticos fizeram uma boa pergunta que ainda não foi respondida. As teorias das cordas da década de 1970, que eventualmente se tornaram a teoria das supercordas formalmente aceita em 1984, foram todas desenvolvidas há mais de 20 anos. Se as teorias realmente funcionam, então por que elas ainda são "teorias"? Com centenas das melhores

mentes do planeta e o maior poder de computação da história do mundo, por que a teoria das supercordas falhou em casar com sucesso as quatro forças da natureza em uma única história que nos conta como o universo funciona?

Sem dúvida, essa foi uma das grandes decepções que perseguiu Einstein até o fim de sua vida. Em uma carta de 1951 a seu amigo Maurice Solovine, o grande físico teórico confidenciou sua frustração. "A teoria do campo unificado foi aposentada", ele começa. "É tão difícil de empregar matematicamente que não consegui verificá-lo de alguma forma, apesar de todos os meus esforços." [4]

Pode não ser surpreendente que a ciência de hoje não tenha todas as respostas. As descobertas quânticas do último século levaram a uma nova maneira surpreendente e radical de pensarmos sobre nós mesmos e como o universo funciona. Essa nova maneira de pensar é tão radical, de fato, que vai diretamente contra o que a ciência nos pediu para acreditar por quase 300 anos. Então, ao invés de construir sobre a certeza do que se acreditava no passado, as novas descobertas forçaram os cientistas a repensar suas suposições de como o universo funciona. De certa forma, eles tiveram que voltar à estaca zero. Provavelmente, a maior mudança no pensamento foi a percepção de que a matéria em si — a matéria de que tudo é feito — nem sequer existe da maneira que costumávamos pensar.

Em vez de pensar no universo como sendo feito de "coisas" – como átomos, por exemplo – que são separadas e têm pouco efeito sobre outras coisas, as teorias quânticas sugerem que o universo e nossos corpos são feitos de campos de energia em constante mudança. , que interagem entre si para criar nosso mundo de maneiras que só podem ser descritas como possibilidades e não como certezas. Isso é importante para nós porque fazemos parte da energia que está interagindo. E é a nossa consciência desse fato que muda *tudo.*

Quando reconhecemos que estamos enredados na dança da energia que banha a criação, essa percepção muda quem acreditamos que somos, o que sempre pensamos que o universo é e como acreditamos que nosso mundo funciona. Talvez o mais importante, transforma nosso papel de observadores passivos em poderosos agentes de mudança interagindo com o mesmo material de que todo o resto é feito. E nossa visão de onde essas coisas vêm está mudando muito rapidamente.

Partículas, possibilidades e consciência: um breve olhar sobre a realidade quântica

Na visão mecânica de Newton do cosmos, o universo é pensado em termos de partículas cujo comportamento pode ser conhecido e previsto a qualquer momento no tempo. É como bolas em uma mesa de bilhar: se tivermos as informações que descrevem a força de uma bola ao atingir outra (velocidade, ângulo e assim por diante), devemos ser capazes de prever onde e como aquela que foi atingida viajará. E se ela atingir outras bolas em sua jornada, também saberemos para onde e com que velocidade elas estão viajando. A chave aqui é que a visão mecânica do universo vê as menores unidades do material de que nosso mundo é feito como *coisas.*

A física quântica olha para o universo de forma diferente. Nos últimos anos, os cientistas desenvolveram a tecnologia que tornou possível documentar o comportamento estranho e

às vezes milagroso da energia quântica que forma a essência do universo e de nossos corpos. Por exemplo:

- A energia quântica pode existir em duas formas muito diferentes: como partículas visíveis ou ondas invisíveis. A energia ainda está lá de qualquer maneira, apenas se manifestando em diferentes formas.
- Uma partícula quântica pode estar em apenas um lugar, em dois lugares ao mesmo tempo ou mesmo em vários lugares simultaneamente. O interessante, no entanto, é que não importa o quão distantes esses locais pareçam estar fisicamente, a partícula age como se ainda estivesse conectada.
- Partículas quânticas podem se comunicar entre si em diferentes pontos no tempo. Eles não são limitados pelos conceitos de passado, presente e futuro. Para uma partícula quântica, então é agora e existe aqui.

Essas coisas são importantes porque somos feitos das mesmas partículas quânticas que podem se comportar milagrosamente quando dadas as condições certas. A questão é esta: *se as partículas quânticas não são limitadas pelas "leis" da ciência – pelo menos como as conhecemos hoje – e somos feitos das mesmas partículas, então podemos fazer coisas milagrosas também?* Em outras palavras, o comportamento que os físicos chamam de "anômalo" está demonstrando nossos limites científicos ou está realmente nos mostrando algo mais? A liberdade no tempo e no espaço que essas partículas nos mostram pode estar nos revelando a liberdade que é possível em nossas vidas?

Seguindo toda a pesquisa, documentação e experiência direta daqueles que transcenderam os limites de suas próprias crenças, acredito sem reservas que a resposta é um sólido *sim.*

A única diferença entre essas partículas isoladas e nós é que somos feitos de muitas delas, ligadas através do material misterioso que preenche os lugares que costumávamos considerar como "espaço vazio" – uma forma de energia que estamos apenas começando. para entender. É o recente reconhecimento dessa estranha forma de energia na ciência dominante que nos catapultou para uma maneira nova e quase holística de nos vermos no universo.

Em 1944, Max Planck, o homem que muitos consideram o pai da teoria quântica, chocou o mundo ao dizer que existe uma "matriz" de energia que fornece o modelo para o nosso mundo físico. [5]Nesse lugar de pura energia, tudo começa, desde o nascimento das estrelas e do DNA até nossos relacionamentos mais profundos, a paz entre as nações e a cura pessoal. A vontade de abraçar a existência da matriz na ciência dominante ainda é tão nova que os cientistas ainda não concordaram com um único nome para ela.

Código de crença 4 :

Se as partículas das quais somos feitos podem estar em comunicação instantânea umas com as outras, estar em dois lugares ao mesmo tempo e até mesmo mudar o passado por meio de escolhas feitas no presente, então nós também podemos.

Alguns simplesmente chamam de “campo”. Outros se referiram a ele com termos que vão desde o “holograma quântico” que soa técnico até nomes de aparência quase espiritual, como “mente de Deus” e “mente da natureza”. Em meu livro de 2007, descrevendo a história e a prova do campo, repeti o efeito de ponte que ele teve entre a ciência e a espiritualidade, referindo-se a ele como a *Matriz Divina.* A prova experimental de que a matriz de Planck é real agora fornece o elo perdido que une nossas experiências espirituais de crença, imaginação e oração com os milagres que vemos no mundo ao nosso redor.

A razão pela qual as palavras de Planck são tão poderosas é porque elas mudaram para sempre a maneira como pensamos sobre nossos corpos, nosso mundo e nosso papel no universo. Eles implicam que somos muito mais do que simplesmente os “observadores” que os cientistas descreveram, passando por um breve momento em uma criação que já existe. Através da conexão que une todas as coisas, os experimentos mostraram agora que afetamos diretamente as ondas e partículas do universo. Em suma, o universo responde às nossas crenças. É essa diferença – pensar em nós como criadores poderosos em vez de observadores passivos – que se tornou o cerne de algumas das maiores controvérsias entre algumas das maiores mentes da história recente. As implicações são absolutamente surpreendentes.

Em uma citação de suas notas autobiográficas, por exemplo, Albert Einstein compartilhou sua crença de que temos pouco efeito sobre o universo como um todo e temos sorte se pudermos entender até mesmo uma pequena parte dele. Vivemos em um mundo, disse ele, “que existe independentemente de nós, seres humanos, e que se coloca diante de nós como um grande e eterno enigma, pelo menos parcialmente acessível à nossa inspeção e pensamento”. [6]

Em contraste com a perspectiva de Einstein, que ainda hoje é amplamente defendida por muitos cientistas, John Wheeler, um respeitado físico de Princeton e colega de Einstein, oferece uma visão radicalmente diferente de nosso papel na criação. Os estudos de Wheeler o levaram a acreditar que podemos viver em um universo onde a consciência não é apenas importante, mas também realmente criativa - em outras palavras, um "universo participativo".

Esclarecendo sua crença, Wheeler diz: “Não poderíamos sequer imaginar um universo que não tivesse em algum lugar e por algum tempo algum observador, porque os próprios materiais de construção do universo são esses atos de participação do observador”. [7]

Que mudança! Em uma interpretação completamente revolucionária de nosso relacionamento com o mundo, Wheeler afirma que é impossível para nós simplesmente observar o mundo acontecer ao nosso redor. Nunca podemos ser observadores, porque quando observamos, criamos e modificamos o que é criado. Às vezes, o efeito de nossa observação é quase indetectável; e, como descobriremos em capítulos posteriores, às vezes não é. De qualquer forma, as descobertas do século passado sugerem que nosso ato de observar o mundo é um ato de criação em si mesmo. E é a consciência que está criando!

Essas descobertas parecem apoiar a proposição de Wheeler de que não podemos mais pensar em nós mesmos apenas como espectadores que não têm efeito sobre o mundo que estamos observando. Quando vemos a “vida” – nossa abundância espiritual e material, nossos relacionamentos e carreiras, nossos amores mais profundos e maiores conquistas,

bem como nossos medos e a falta de todas essas coisas – podemos também estar olhando diretamente para o espelho de nosso crenças mais verdadeiras e às vezes mais inconscientes.

arquitetos da vida

Através de nossas crenças, somos a ponte entre a realidade e tudo o que poderíamos imaginar. É o poder do que realmente acreditamos sobre nós mesmos que dá vida às nossas mais altas aspirações e maiores sonhos, as coisas que fazem o universo como ele é. E se todo o universo parece um lugar grande demais para sequer pensar, tudo bem - podemos começar simplesmente pensando em nós mesmos e em nosso mundo cotidiano.

Considere sua relação com a sala em que está sentado. Enquanto pensa, pergunte-se o seguinte: *Que papel desempenhei para chegar até aqui? Como cheguei a este lugar preciso neste momento preciso?* Em seguida, considere como o tempo, o espaço, a energia e a matéria convergiram de maneira misteriosa e preciosa para trazê-lo a este exato momento e pergunte: *Foi apenas um acidente?*

Você é apenas um acaso de biologia, energia e matéria que acabou de convergir neste instante? Se a sua resposta a esta pergunta for *Não!* então você realmente vai gostar do que vem a seguir. Porque se você honestamente acredita que é mais do que um acidente de tempo, espaço e energia, então você realmente acha que se encontraria em um mundo de tantas possibilidades quânticas sem uma maneira de escolher entre essas possibilidades?

Reconhecer que desempenhamos um papel central na forma como nossa realidade cotidiana acaba é reconhecer que, de alguma forma, estamos interagindo com a essência do universo. Para que tal seja possível, significa que também devemos reconhecer o seguinte:

Quando escolhemos seguir uma carreira diferente, um novo relacionamento ou curar uma doença que ameaça a vida, estamos realmente reescrevendo o código da realidade. Se pensarmos em todas as implicações de todas as decisões que tomamos em cada momento de cada dia, fica claro como nossas escolhas aparentemente pequenas podem ter efeitos que vão muito além de nossas vidas pessoais. Num universo onde cada experiência é construída sobre o resultado das anteriores, é óbvio que *todas* são necessárias. Não há escolhas "desperdiçadas", porque cada evento e decisão são necessários. Cada um deve estar exatamente onde está antes que os outros possam seguir.

Código de crença 5:

Nossas crenças têm o poder de mudar o fluxo dos eventos no universo — literalmente interromper e redirecionar o tempo, a matéria e o espaço, e os eventos que ocorrem dentro deles.

De repente, nossa escolha de ajudar alguém que se perdeu no aeroporto, por exemplo, ou nossa disposição de compreender nossa raiva antes de lançá-la sobre quem não a merece ganha um novo significado. Cada escolha coloca em movimento uma corrente ondulante que afetará não apenas nossas vidas, mas também o mundo além.

Então, pense em todas as coisas que tiveram que acontecer antes mesmo de você nascer para você estar no lugar exato em que está neste momento. Pense no número insondável de minúsculas partículas de poeira estelar que se originaram com o nascimento do universo. Contemple onde essas partículas estiveram e considere como elas se juntaram da maneira certa para se tornar o "você" que você é hoje. Ao fazer isso, você descobre que fica bastante

claro que algo - *alguma força inteligente - está mantendo suas* partículas unidas agora, enquanto você lê as palavras nesta página.

Essa força é o que torna nossas crenças tão poderosas. Se pudermos nos comunicar com ele, podemos mudar a forma como as partículas de "nós" se comportam no mundo. Podemos reescrever o código da nossa realidade.

Um número crescente de cientistas tradicionais está traçando paralelos entre a maneira como o universo funciona e a saída de uma enorme e incrivelmente antiga simulação de computador – uma realidade virtual literal. Nesta comparação, nosso mundo cotidiano é pensado como uma simulação que opera da mesma forma que o "holodeck" fez em *Star Trek: The Next Generation,* uma série de TV que foi ao ar pela primeira vez em 1987. É uma experiência que é criada dentro do recipiente de uma realidade maior com o propósito de dominar as condições dessa realidade.

Levando isso apenas um passo adiante, podemos imaginar que, se entendermos as regras desse programa de realidade antigo e contínuo, poderemos entender como mudar as condições de medo, guerra e doença que nos feriram no passado. Nesse modo de pensar, tudo assume um significado totalmente novo. Por mais especulativa e fictícia que essa proposição possa soar, é apenas uma das implicações que decorrem diretamente dessa poderosa nova forma de pensar o universo.

Mas o mais importante primeiro: vamos voltar a toda a ideia da realidade como um programa. Como algo tão grande quanto o universo inteiro pode ser a saída de um computador?

A simplicidade do que se segue pode surpreendê-lo. . . .

O Universo como um Computador da Consciência

Na década de 1940, Konrad Zuse (pronuncia-se *zoo-s.uh*), o homem a quem se atribui o desenvolvimento dos primeiros computadores, teve um vislumbre de como o universo pode funcionar. Ao fazer isso, ele também nos deu uma nova maneira de pensar sobre nosso papel na criação. Enquanto desenvolvia os programas para executar seus primeiros computadores, ele fez uma pergunta que soa mais como algo saído do enredo de um romance do que uma ideia destinada a ser considerada uma possibilidade científica séria.

A pergunta de Zuse era simplesmente esta: *é possível que todo o universo opere como um grande computador, com um código que torna possível tudo o que é possível?* Ou, talvez ainda mais bizarro, ele se perguntou se uma forma de maquinaria de computação cósmica está continuamente criando o universo e tudo nele. *Em outras palavras, estamos vivendo uma realidade virtual rodando em um computador realmente grande feito da própria energia quântica?* Esta é claramente uma grande questão com implicações que abalam tudo, desde as ideias de vida e evolução até a base da própria religião. Além disso, gerou o imensamente popular filme de 1999, *The Matrix.*

Zuse era obviamente um homem à frente de seu tempo. Trinta anos depois, ele elaborou essas ideias em seu livro *Calculating Space* e colocou em movimento os eventos que levaram à revolução em nossa visão da realidade e da vida cotidiana. [8]Comentando como seus insights alucinantes tomaram forma, Zuse descreveu como ele fez a conexão entre as máquinas que estava construindo e o maquinário do universo. "Ao contemplar a causalidade [a relação entre as coisas que acontecem e o que faz com que essas coisas

aconteçam]", disse ele, "de repente pensei em interpretar o cosmos como uma gigantesca máquina de calcular". [9]

O ponto principal dessa maneira de ver o universo é que, quer estejamos falando de rochas e árvores, do oceano ou de você e eu, *tudo* é informação. E assim como qualquer informação pode ser a saída de processos que a unem, o universo é realmente o produto de um programa muito grande que começou há muito tempo. Enquanto o *Quem?* e o *Por quê?* de tal programa são certamente fundamentais, Zuse estava olhando mais para como algo assim poderia ser possível. Embora ele estivesse fazendo as perguntas certas, a tecnologia para testar suas teorias simplesmente não estava disponível para ele como está agora.

Nos últimos anos, novas descobertas direcionaram os cientistas de volta às perguntas originais de Zuse. Continuando de onde ele parou, um número crescente agora está pensando da mesma forma e fazendo a mesma pergunta: *estamos vivendo em uma simulação virtual?* Se assim for, então o universo e tudo nele é o que e onde está porque algo no programa cósmico o colocou lá. E isso significaria que estamos vivendo em uma realidade digital onde tudo é feito de *informações* e não *de coisas.*

Em 2006, Seth Lloyd, o criador do primeiro computador quântico viável, levou a ideia de um universo digital um passo adiante, elevando-a de uma questão de *E se?* para a declaração de *Isso é.* Com base em sua pesquisa no novo campo da física digital, ele deixa poucas dúvidas sobre sua posição nessa visão emergente da realidade. "A história do universo é, na verdade, uma enorme e contínua computação quântica", afirma. [10]Caso haja alguma incerteza em nossas mentes sobre exatamente o que Lloyd está dizendo aqui, ele esclarece suas descobertas. Em vez de sugerir que o universo pode ser *como* um computador quântico, ele nos lança na descrição mais radical da realidade que surgiu nos últimos 2.000 anos, afirmando: "O universo *é* um computador quântico [grifo meu]". [11]Do ponto de vista de Lloyd, tudo o que existe é resultado do computador do universo. "À medida que a computação avança, a realidade se revela", explica ele. [12]

\

Uau! À primeira vista, percebemos que nossas mentes cambaleiam com a magnitude do que tal possibilidade implica. Então nos vemos olhando mais de perto e respirando fundo, recostando-nos em nossas cadeiras e dizendo: "Hmm. . . isso realmente faz sentido. Faz *muito* sentido. Pode ser assim que as coisas realmente funcionam!" A razão é porque a comparação entre os átomos do mundo cotidiano e as informações de um computador funciona muito bem.

Código de crença 6:

Assim como podemos executar um programa simulado que parece real, estudos sugerem que o próprio universo pode ser o resultado de uma enorme e antiga simulação – um programa de computador – que começou há muito tempo. Nesse caso, conhecer o código do programa é conhecer as regras da própria realidade.

Pensando em átomos como dados

Para começar essa comparação, vamos dar uma olhada no que sabemos sobre computadores. Não importa quão grande ou pequeno, quão simples ou sofisticado seja, todo computador tem uma linguagem que usa para fazer as coisas. Em nossa mesa ou

laptop familiar, essa linguagem é um código baseado em padrões de números chamados *bits,* que é simplesmente a abreviação computadorizada para a frase mais longa "dígitos binários".

E "dígitos binários" significa simplesmente que todas as informações são codificadas como padrões de 1 e 0, " *on* s" e " *off* s", a abreviação das polaridades que fazem do universo o que ele é. Como existem apenas duas opções de polaridade, o código de bits é chamado de linguagem *binária* . Na forma mais básica de pensar em matéria e energia, isso representa tudo: matéria e não matéria, positivo e negativo, sim e não, masculino e feminino. No caso dos próprios bits, são 1 e 0, onde 1 representa "ligado" e 0 representa "desligado". O código binário é tão simples quanto isso.

Mas não pense que os bits não têm muito poder só porque são baseados em uma ideia simples. Pelo contrário: a linguagem binária pode ser a *mais* poderosa do universo. Representa a maneira como as coisas parecem ser: elas são ou não são. Esta linguagem é universal. Por incrível que pareça, todos os computadores – desde aqueles que guiam nossos astronautas à lua até aquele em seu carro que avisa quando é hora de trocar o óleo – são baseados em um código composto de diferentes combinações de 1 e 0.

Acredita-se que esse código de bits seja tão universal que a NASA até o usou para inscrever a mensagem que deixou a Terra em 1972 a bordo da espaçonave *Pioneer 10 .* A ideia era que, se a vida inteligente encontrasse a sonda do tamanho de uma bola de futebol, a linguagem binária diria a eles que somos uma espécie que entende como o universo funciona.

Em 1983, *o Pioneer 10* se tornou o primeiro objeto artificial da Terra a passar por Plutão e deixar nosso sistema solar. Foi ouvido pela última vez em 22 de janeiro de 2003, quando os sensores da Deep Space Network captaram o fraco sinal final quando a minúscula nave se lançou profundamente no espaço interestelar. Embora sua fonte de energia tenha enfraquecido nos últimos 35 anos, os cientistas acreditam que *a Pioneer 10* ainda está intacta e em curso, rumo à estrela Aldebaran, onde deve chegar em cerca de dois milhões de anos. Quando isso acontecer, estará carregando um cartão telefônico da Terra na linguagem universal dos números binários.

Assim como todo computador usa linguagem binária para fazer as coisas, parece que o computador do universo também usa bits. Em vez de serem feitos de 1s e 0s, no entanto, os bits da criação parecem ser o material de que tudo é feito: *átomos.* Os átomos de nossa realidade existem como matéria ou não. Eles estão aqui ou não, "ligados" ou "desligados".

Em uma entrevista recente, Seth Lloyd descreveu uma conversa que teve com sua filha na qual a ironia de pensar no universo como bits em vez de átomos ficou muito clara. Depois que Lloyd explicou à filha como é possível programar o universo, ela respondeu: "Não, papai, tudo é feito de átomos, exceto a luz". [13] De uma perspectiva, ela está absolutamente correta. Lloyd reconheceu isso, enquanto oferecia ainda outra perspectiva. "Sim, Zoey," ele concordou, "mas esses átomos também são informações. Você pode pensar em átomos como portadores de bits de informação, ou pode pensar em bits de informação como portadores de átomos. Você não pode separar os dois." [14]

Código de crença 7:

Quando pensamos no universo como um programa, os átomos representam "bits" de

informação que funcionam exatamente como os bits de computador familiares. Eles estão "ligados", como matéria física, ou "desligados", como ondas invisíveis.

Pergunta: O que é a computação do universo?

Resposta: Em si

Em outra entrevista explorando a consciência como informação e o que tudo isso pode significar, Lloyd foi questionado sobre a pergunta que normalmente surge quando pensamos no universo como um computador: *se todo o universo, e tudo nele, é realmente parte de um grande quântico computador, então qual é o propósito? O que é a computação do universo?*

Lloyd respondeu de uma maneira que lembra algo que poderíamos esperar ouvir depois de caminhar por semanas nos picos cobertos de neve do Himalaia em busca de um grande mestre sábio escondido em um mosteiro esquecido. A simplicidade de sua resposta e a magnitude do que ela significa lembram o tipo de resposta que poderíamos encontrar em um lugar como esse: "[O universo] calcula a si mesmo. Ele calcula o fluxo de suco de laranja enquanto você o bebe ou a posição de cada átomo em suas células. . . . Mas a grande maioria do pensamento do universo é sobre vibrações humildes e colisões de átomos." [15] A princípio, podemos acreditar que a colisão de um átomo com outro não faz muita diferença em nossas vidas. Afinal, isso acontece o tempo todo, certo? . . . Talvez. Ou talvez não.

A implicação do que Lloyd está dizendo nos convida a pensar novamente. Ele nos lembra como o que ele chama de "a dança da matéria e da luz" teve o poder de produzir nosso universo e tudo nele. Seu livro *Computing the Universe* descreve como o simples ato de apenas os átomos certos colidirem com os outros átomos certos pode afetar tudo: "Todas as interações entre partículas no universo transmitem não apenas energia, mas também informações - em outras palavras, as partículas não apenas colidem , eles calculam. À medida que a computação prossegue, a realidade se revela." [16] Desse modo de pensar as coisas, somos o produto da energia, do movimento e da matéria tocando a matéria — uma grande dança cósmica no verdadeiro sentido da palavra.

Da mesma forma, John Wheeler estava pensando sobre o universo como informação na década de 1980. Ele explicou: "Cada *coisa* – toda partícula, todo campo de força, até mesmo o próprio continuum espaço-tempo – deriva sua função, seu significado, sua própria existência inteiramente de escolhas binárias, *bits.* O que chamamos de realidade surge. . . a partir de perguntas sim/não". [17] Em outras palavras, Wheeler estava sugerindo que as "coisas" que fazem do universo e da vida o que "são" são realmente informações, pequenas partículas de polaridade. Tudo se resume a opostos: prós e contras, masculino e feminino, ligado e desligado.

Como funciona o nosso universo virtual?

Se, como Wheeler propõe, as partículas do universo são como bits de informação de computador e, como Lloyd afirma, "O universo é um computador quântico", então a questão do que significaria saber que tudo é baseado em um *código* foi agora alterado para: *O que significa?* Como veremos, as evidências sugerem que as chances são maiores do que não de estarmos vivendo em algum tipo de realidade simulada.

Portanto, agora que abrimos a porta para uma possibilidade tão poderosa, vamos continuar com essa linha de pensamento e levar nossas possibilidades um passo adiante. Em nossa realidade simulada, temos acesso ao código que torna todas as coisas possíveis? Podemos atualizar o programa de vida, cura, paz e realidade cotidiana da mesma forma que podemos atualizar o código de nossa conexão com a Internet ou processador de texto? No mínimo, tal possibilidade é intrigante.

Nessa perspectiva, por exemplo, milagres são programas que ultrapassam os "limites" da ciência, e os infelizes acidentes e ocorrências bizarras que às vezes parecem "acontecer" são devidos a falhas ocasionais nos programas do computador. Invariavelmente, essas perguntas abrem a porta para questões ainda mais profundas – e com elas, os mistérios que podem não ser respondidos tão cedo:

- Quem é o programador que iniciou nossa simulação de computador cósmico?
- A ideia de um arquiteto cósmico se relaciona com nossas ideias sobre Deus?
- Há quanto tempo o computador da consciência está funcionando?
- O que realmente significam o "início" e o "fim" dos tempos e da vida?
- Quando morremos, simplesmente deixamos nossa simulação e continuamos existindo em um reino fora de nossa realidade virtual?

Embora todas essas sejam boas perguntas, elas também estão além do escopo do que podemos fazer justiça neste livro. Há uma pergunta adicional, no entanto, cuja resposta pode resolver os mistérios dos outros também. É simplesmente isto: *como tudo isso funciona?*

Como afirmado anteriormente, poderíamos estudar a criação do universo e como ele veio aqui por mais cem anos e ainda não ter todas as respostas. Embora tal investigação certamente valha a pena, ela pode fazer pouco para resolver os problemas urgentes que nosso mundo enfrenta hoje. Com a ameaça de uma guerra global e a chance muito real de envolver armas atômicas, o surgimento de novas doenças de vírus que parecem impermeáveis ao nosso arsenal de drogas e o sofrimento causado pela seca e fome que já começaram como resultado da mudança climática abrupta, simplesmente não temos o luxo de mais um século para entender cada pingo dos segredos do universo antes de agirmos.

Claramente, agora é a hora de aplicar o que sabemos sobre a maneira como nosso universo funciona para resolver os problemas que ameaçam nossa sobrevivência e nosso futuro. E tudo começa com nossa compreensão de nosso código de crença cósmica. Quando dominamos a linguagem desse código, podemos usá-lo em nossas vidas para tudo, desde curar e reverter doenças até relacionamentos bem-sucedidos entre pessoas e cooperação pacífica entre nações.

Pensar em todo o universo como um programa de computador contínuo, porém, é enorme! A ideia parece tão grande e tão complexa que pode levar uma eternidade só para saber por onde começamos. Um novo ramo de estudo pode conter a pista. Se assim for, podemos começar a resolver o mistério do desconhecido usando a analogia do que já sabemos. E tudo pode ser muito mais simples do que pensávamos ser possível.

Todo o Universo a partir de Alguns Bons Padrões

A ciência dos últimos 300 anos levou a uma conclusão inescapável sobre a realidade do nosso mundo cotidiano: tudo é feito da mesma matéria. Da poeira de estrelas distantes para você e para mim, tudo o que "é" emerge da vasta sopa de energia quântica (o que "poderia ser"). E, sem falta, quando o faz, manifesta-se como padrões previsíveis que seguem as regras da natureza.

A água é um exemplo perfeito. Quando dois átomos de hidrogênio se conectam a um átomo de oxigênio como uma molécula de H O, o padrão da ligação entre eles é sempre idêntico. Sempre forma o mesmo ângulo, que é sempre 104 graus. O padrão é previsível. É confiável - e porque é, a água é sempre água.

É tudo sobre os padrões.

Então, para colocar a questão de como o universo pode funcionar como um grande computador, o que realmente estamos nos perguntando é como sua energia cria padrões. É aqui que a fronteira entre nosso mundo cotidiano e os mistérios esotéricos que descrevem o universo se torna confusa.

Quando Zuse começou a pensar no universo como um computador, ele estava considerando como ele parecia funcionar como o de seu laboratório. A semelhança o levou a suspeitar que não só eram semelhantes na forma como operavam, mas também na forma como processavam as informações. Ele começou a procurar funções equivalentes para seu computador no universo.

Raciocinando que o bit é a menor unidade de informação que um computador processa, ele considerou o átomo – a menor unidade de matéria que retém suas propriedades elementares – como seu equivalente. Dessa perspectiva, tudo o que podemos ver, sentir e tocar no universo, então, é a matéria feita dos átomos que estão no estado "ligado". As que não vemos, as que existem no estado invisível (virtual), estão na posição "off".

Assim como o axioma "Como acima, assim abaixo; como abaixo, assim acima" descreve como as órbitas de um elétron podem nos ajudar a entender as de um sistema solar, a analogia de Zuse oferece uma poderosa metáfora que pode percorrer um longo caminho para fazer a mesma coisa para a própria realidade. É simples. É elegante. Talvez o mais importante, funciona.

Em um artigo de 1996 intitulado "A visão de um cientista da computação sobre a vida, o universo e tudo", Jürgen Schmidhuber, do Dalle Molle Institute for Artificial Intelligence, elaborou as ideias de Zuse. [18]

Explorando a possibilidade de que nosso universo seja o resultado de um antigo programa de realidade que está em execução há muito tempo, Schmidhuber começa com a suposição de que em algum momento de nosso passado distante uma grande inteligência iniciou o programa que criou "todos os universos possíveis". Ignorei intencionalmente as equações complexas que ele usa para chegar às suas conclusões e cortei a parte que é relevante para o que está em discussão.

Como sua teoria pressupõe que tudo começou em um momento no tempo com uma quantidade fixa de informações, ele sugere: "Qualquer estado do universo em um determinado momento pode ser descrito por um número finito de bits". Sua segunda suposição descreve por que isso é importante para nós, como ele conclui: "Um dos muitos universos é o nosso". [19] Em outras palavras, Schmidhuber está sugerindo que, assim como

em qualquer simulação, o universo começou com uma certa quantidade de informação — um certo número de átomos (bits) — que permanece conosco hoje e pode ser identificada e explicada. Que maneira poderosa e intrigante de pensar sobre como o universo funciona! Se de fato tudo é realmente a informação que Zuse, Schmidhuber e outros descrevem, então onde nos encaixamos no computador da consciência do universo?

Todos nós já ouvimos o ditado "Quando o aluno estiver pronto, o professor aparecerá". Da mesma forma, descobrimos que, quando a ideia estiver pronta, a tecnologia para explorá-la se materializará. Geralmente acontece bem na hora. A história mostra que a fórmula matemática certa, os experimentos certos e o chip de computador certo chegam misteriosamente exatamente quando precisamos deles para juntar as peças de um novo paradigma em algo que se torne útil em nossas vidas. O corolário desses novos insights é que, uma vez que eles ocorrem, não há como voltar atrás.

Isso é exatamente o que está acontecendo com as teorias do universo como um computador. Embora visionários como Zuse possam ter pensado nisso desde a década de 1940, em sua época a matemática para explorar tais ideias radicais simplesmente não estava disponível. Não foi até 30 anos depois que tudo isso mudou. Um novo ramo entrou em cena, mudando para sempre a maneira como pensamos sobre tudo, desde a natureza e nossos corpos até as guerras e o mercado de ações: a matemática fractal.

Na década de 1970, um professor da Universidade de Yale, Benoit Mandelbrot, desenvolveu uma maneira de vermos a estrutura subjacente que torna o mundo como ele é. Essa estrutura é feita de padrões – e mais especificamente, padrões dentro de padrões dentro de padrões. . . e assim por diante. Ele chamou sua nova maneira de ver as coisas *de geometria fractal,* ou simplesmente *fractais.*

Antes da descoberta de Mandelbrot, os matemáticos usavam a geometria euclidiana para descrever o mundo. A crença era de que a própria natureza era muito complexa para que houvesse uma única fórmula que a representasse com precisão. Por isso, muitos de nós crescemos aprendendo uma geometria que apenas aproxima a natureza, usando linhas, quadrados, círculos e curvas. Também sabemos que é impossível representar uma árvore ou uma cordilheira usando o que aprendemos. Justamente por isso, nossos primeiros desenhos de árvores pareciam pirulitos em palitos.

A natureza não usa linhas e curvas perfeitas para construir árvores, montanhas e nuvens. Em vez disso, usa fragmentos que, quando tomados como um todo, tornam-se montanhas, nuvens e árvores. Em um fractal, cada peça, por menor que seja, se assemelha ao padrão maior do qual faz parte. Quando Mandelbrot programou sua fórmula simples em um computador, o resultado foi impressionante. Ao ver tudo no mundo natural como pequenos fragmentos que se parecem muito com outros pequenos fragmentos e combiná-los em padrões maiores, as imagens produzidas fizeram mais do que aproximar a natureza.

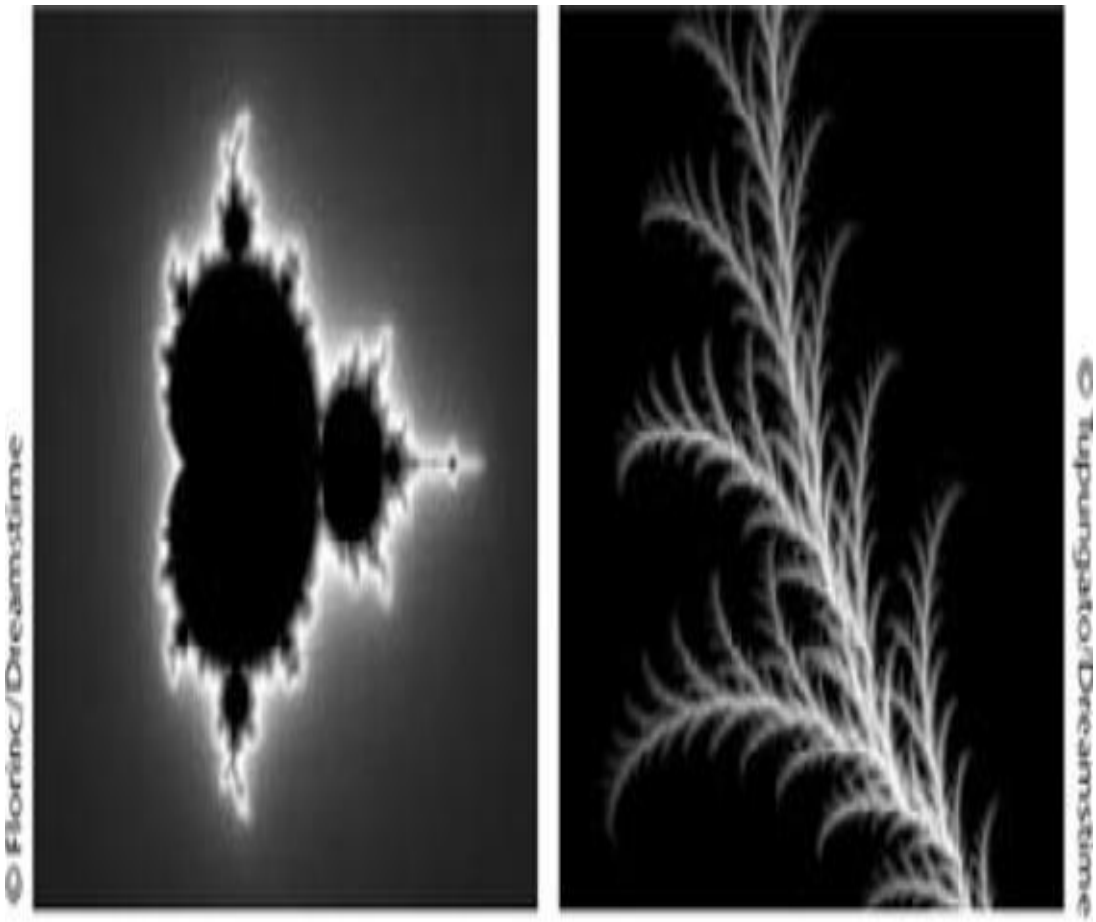

Figure 1. In the 1970s, Benoit Mandelbrot programmed a computer to produce the first fractal images like the one seen here on the left. Since that time, scientists have found that fractal geometry can mimic even the most complex patterns of nature, such as the fern leaf on the right. This discovery supports the possibility that nature and the universe may be the output of such patterns created by a huge quantum program that began long ago.

Eles se pareciam *exatamente* com a natureza. E é exatamente isso que a nova geometria de Mandelbrot estava nos mostrando sobre o nosso mundo. A natureza se constrói em

padrões semelhantes, mas não idênticos. O termo para descrever esse tipo de semelhança é *autossimilaridade* .

Aparentemente da noite para o dia, tornou-se possível usar fractais para replicar tudo, desde a costa de um continente até a explosão de uma supernova. A chave era encontrar a fórmula certa – o programa certo. E esta é a ideia que nos traz de volta a pensar no universo como a saída de um antigo e contínuo programa quântico.

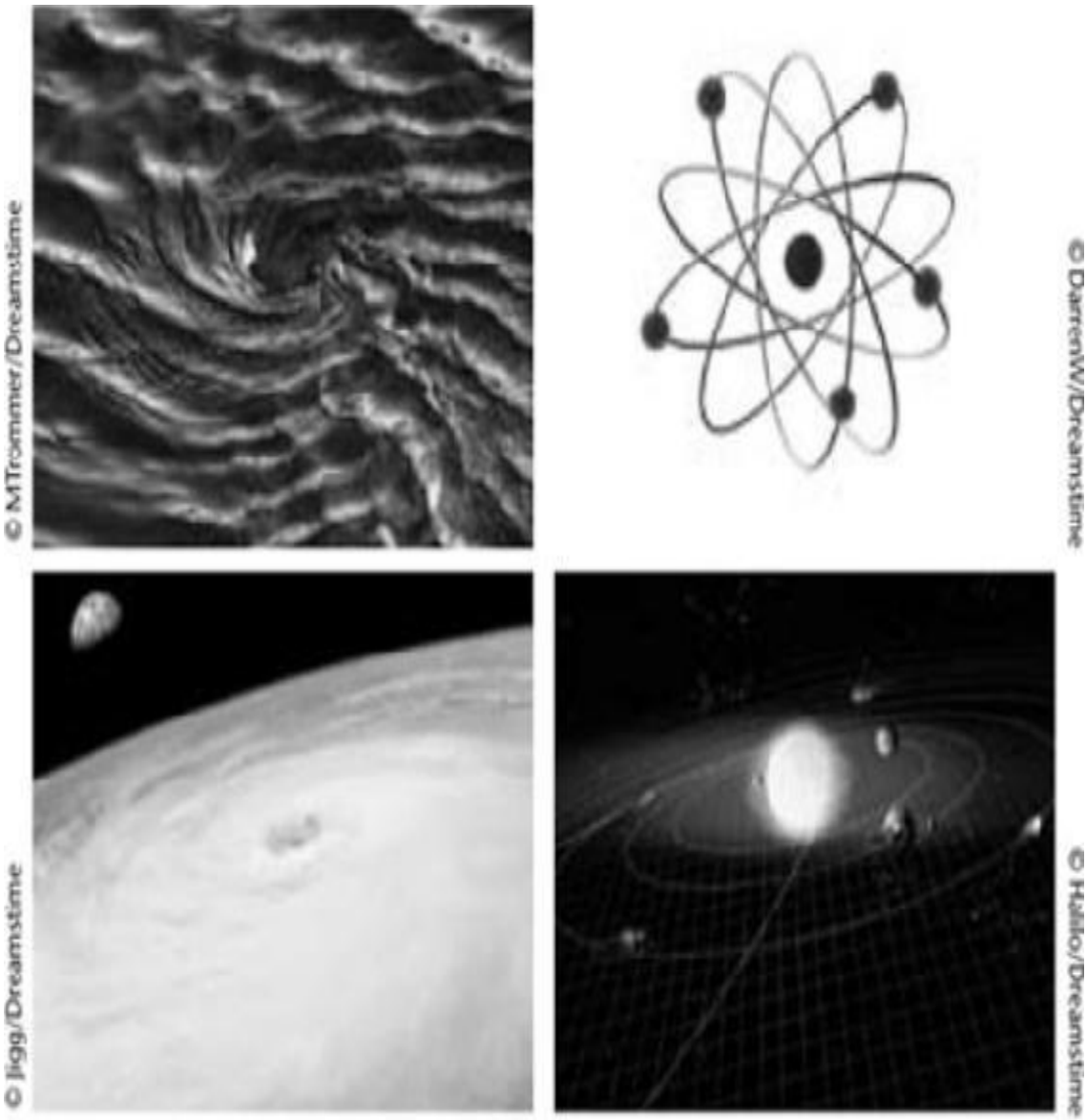

Figure 2. Examples of fractals in nature. The bottom image on the left is a NASA image showing the eye of a hurricane from space, and the image above it is a water vortex. The similarities are striking. The bottom image on the right is a graphic depiction of our solar system, and at top is a mechanical model of the atom. Both sets of images illustrate how self-similar, repeating patterns can be used to describe the universe from the very small to the very large, differing only in scale.

Código de crença 8: A natureza usa alguns padrões simples, auto-semelhantes e repetitivos - fractais - para construir átomos nos padrões familiares de tudo, desde elementos e moléculas até rochas, árvores e nós.

Se o universo é a saída de um programa de computador inimaginavelmente longo, então o computador deve estar produzindo os padrões fractais que vemos como natureza. Pela primeira vez, esta nova matemática remove o obstáculo de *como* tal programa pode ser possível. Em vez da saída eletrônica de bits criando o que vemos na tela, o computador da consciência do universo usa átomos para produzir rochas, árvores, pássaros, plantas e até nós.

Uma Chave Fractal para o Universo

Uma visão fractal do universo implica que tudo, desde um único átomo até todo o cosmos, é feito de apenas alguns padrões naturais. Embora possam combinar-se, repetir-se e construir-se em escalas maiores, mesmo em sua complexidade podem ser reduzidos a algumas formas simples.

A ideia é certamente atraente; na verdade, é lindo. Pensar no universo como uma realidade fractal atravessa a separação artificial que colocamos em nosso conhecimento no passado, tecendo disciplinas muito diferentes da ciência e da filosofia juntas em uma grande e elegante história de como o universo é construído. A visão fractal do cosmos é tão completa que dá conta até das qualidades estéticas de equilíbrio e simetria que artistas, matemáticos, filósofos e físicos aspiram nas formas mais elevadas de seus ofícios.

O apelo universal desse modo de pensar certamente cumpre a declaração profética do físico John Wheeler: “Certamente algum dia . . . compreenderemos a ideia central de tudo isso como tão simples, tão belo, tão convincente que todos diremos uns aos outros: 'Oh, como poderia ser diferente!'” 20 Além de acomodar os requisitos detantos formas de pensar, o modelo fractal do nosso universo tem outra vantagem importante: ele contém a chave para desvendar nada menos que o funcionamento interno do universo.

Código de crença 9: Se o universo é feito de padrões repetidos, entender algo em pequena escala fornece uma poderosa janela para formas semelhantes em grande escala.

Se nossos pequenos computadores de mesa são baseados em ideias fractais que imitam a maneira como o universo funciona, quando aprendemos como armazenar informações em discos rígidos e realizar downloads, estamos realmente nos ensinando como a realidade *funciona* . Se assim for, estamos obtendo uma visão de nada menos do que a mente do grande arquiteto que colocou o universo em movimento. Então, talvez o computador que usamos para passar o tempo com um jogo rápido de paciência ou e-mails para amigos seja muito mais do que imaginamos. Pode ser que a tecnologia compacta em sua mesa realmente contenha a chave para o maior mistério do universo.

Grande ou pequeno, um computador é sempre um computador

Embora os computadores tenham passado por uma tremenda evolução em tamanho e velocidade desde que surgiram em meados do século 20, em alguns aspectos eles mudaram muito pouco. Independentemente de ocuparem uma sala inteira ou serem miniaturizados para caber na palma da mão, todos os computadores têm algumas coisas em comum.

Independentemente do seu tamanho, por exemplo, um computador sempre precisará de hardware, sistema operacional e programas para criar sua saída. Para lançar uma nova luz sobre a realidade, no entanto, é importante entender exatamente o que essas partes de um computador realmente fazem.

O que se segue é uma breve explicação de cada um e o papel que desempenha em um computador eletrônico. Embora as próprias descrições sejam extremamente simplificadas, elas nos permitirão comparar o fractal dos computadores eletrônicos com o funcionamento mais amplo do universo. Os paralelos são fascinantes. A semelhança é inconfundível.

— A **produção** de um computador é o resultado do trabalho que ele realiza. Todas as computações que acontecem dentro dos bits, chips e circuitos que compõem seu hardware tornam-se visíveis como as informações que vemos como tabelas, gráficos, palavras e imagens. A saída pode ser mostrada em uma tela por meio de um projetor, impressa em um pedaço de papel, exibida em um monitor ou em todos os itens acima.

— O **sistema operacional** é o elo entre o hardware e o software. Por meio dele, a entrada de nossos programas é traduzida para uma linguagem ainda mais complexa – a linguagem de máquina – que fala diretamente com os chips, a memória e o armazenamento de nosso computador. Sejam as conhecidas plataformas Macintosh ou Windows ou as especializadas desenvolvidas para tarefas específicas, o sistema operacional é a razão pela qual os comandos que digitamos em nosso teclado fazem sentido para o computador.

— Os **programas** traduzem os comandos que escrevemos em linguagem humana para uma linguagem mais complexa que acabará se comunicando com os processadores do próprio computador. Os exemplos incluem o software familiar, como Word, PowerPoint , Photoshop e Excel, que instalamos em nossos computadores para fazer as coisas.

Embora existam formas exóticas de computadores que são exceções, em geral os três componentes básicos nas descrições anteriores se aplicam a quase todos os computadores existentes. Quando aplicamos esses princípios à ideia do universo como um computador, *a própria consciência* se torna o sistema operacional. Assim como os sistemas operacionais Windows da Microsoft ou Macintosh da Apple são o elo entre a entrada de nosso computador e seus componentes eletrônicos, a consciência é o que liga *nossa* entrada com o material de que tudo é feito.

É uma analogia poderosa e, se nossos computadores realmente imitam a maneira como o universo funciona em uma escala maior, isso nos diz duas coisas importantes:

1. Em primeiro lugar, para todos os efeitos, o sistema operacional de qualquer computador é fixo. Isso não muda. Em outras palavras, "é" o que é. Portanto, quando queremos que nosso computador faça algo diferente, não mudamos o sistema operacional — mudamos o que está nele.

2. Isso leva à segunda chave importante para entender como o universo funciona. Para transformar a realidade, devemos alterar o que não é fixo: os próprios programas. Para o

nosso universo, isso é o que chamamos de “crenças”. Assim, nesse modo de pensar as coisas, a crença se torna o software (o software da *crença*) que programa a realidade.

Resumindo os paralelos entre um computador eletrônico familiar e o universo, o gráfico a seguir nos dá uma pista poderosa sobre como podemos acessar os blocos de construção do universo:

Comparison Between an Electronic Computer and the Universe (as a Computer)		
Function	Electronic Computer	Universe Computer
Basic Unit of Information	Bit	Atom
Output	Pictures, Charts, Words, Graphs, etc.	Reality
Operating System	Windows, Macintosh, Unix, etc.	Consciousness
Programs	Word, Excel, PowerPoint, etc.	Beliefs

Figure 3. For both the universe (as a consciousness computer) and an electronic computer, the way to change the output is through the programs that the operating system recognizes.

Todos os dias, oferecemos a entrada literal de nossos comandos de crença à consciência do universo, que traduz nossas instruções pessoais e coletivas na realidade de nossa saúde,

na qualidade de nossos relacionamentos e na paz de nosso mundo. Como criar as crenças em nossos corações que mudam a realidade de nosso universo é um grande segredo, perdido no século IV, das tradições judaico-cristãs mais queridas.

Código de Crença 10: Crença é o "programa" que cria padrões na realidade.

O Evangelho de Tomé oferece um belo exemplo de crença poderosa. Nas páginas desse polêmico texto gnóstico, identificado como um raro registro das palavras de Jesus, o mestre descreve a chave para viver neste mundo. Ele explica como a união de pensamento e emoção cria um poder que pode literalmente mudar nossa realidade. "Quando vocês tornarem os dois um [pensamento e emoção]", ele começa, "vocês se tornarão os filhos do homem, e quando disserem: 'Monte afaste-se', ele se afastará". [21]

O poder da crença e do que sentimos sobre nossas crenças também são o cerne da sabedoria preservada nos locais mais magníficos, intocados, isolados e remotos que restam no mundo de hoje. Dos mosteiros de alta altitude do planalto tibetano, da Península do Sinai no Egito e do sul da Cordilheira dos Andes do Peru, ao ensino oral de povos nativos em todas as Américas, o poder da crença humana e como aperfeiçoá-la em uma força poderosa em nossa vidas foi preservada como um segredo bem guardado.

Neste ponto, você pode estar se perguntando a mesma pergunta que eu me perguntei como um designer sênior de sistemas de computador trabalhando na indústria aeroespacial e de defesa há mais de 20 anos: se a crença é tão poderosa e se todos nós temos esse poder *interior nós, então por que nem todo mundo sabe que nós temos isso?* Por que não usamos todos os dias?

Encontrei a resposta onde menos esperava: nas palavras de um jovem guia nativo conduzindo um passeio por um antigo vilarejo no alto deserto do norte do Novo México.

O segredo que se esconde à vista de todos

"A melhor maneira de esconder algo é mantê-lo à vista."

Essas foram as palavras que surgiram na estrada poeirenta que levava ao Taos Pueblo em uma tarde quente de agosto de 1991. Reservei o dia para explorar o lugar que tanto atraiu algumas das figuras criativas mais inspiradoras do século XX. século. De Ansel Adams e Georgia O'Keeffe, a DH Lawrence e Jim Morrison (do grupo de rock The Doors), a mística e a beleza dos altos desertos mudaram a vida dos artistas e sua arte.

Olhei na direção da voz para ver de onde uma declaração tão curiosa se originou. Do outro lado da estrada, vi um pequeno grupo de turistas seguindo um belo homem nativo americano enquanto ele os conduzia pela praça principal do pueblo. Ao me aproximar para ouvir o que o jovem guia estava dizendo, rapidamente me tornei parte da multidão que se arrastava em direção à parte central da praça. Enquanto caminhávamos, uma mulher do grupo perguntou ao guia sobre as crenças espirituais do povo Tewa (nome que os nativos originais de Taos chamavam a si mesmos com base nos salgueiros vermelhos que crescem ao longo do rio).

"Você ainda pratica os métodos antigos aqui ou mantém essas coisas escondidas de forasteiros?"

"'Os velhos costumes'?" nosso guia ecoou. "Você quer dizer como um remédio antigo? Você está perguntando se ainda temos um curandeiro por aqui?

Agora o guia realmente chamou minha atenção. Cinco anos antes, eu havia entrado no mesmo pueblo pela primeira vez e feito a mesma pergunta. Eu descobri rapidamente que as práticas espirituais da população local são um assunto delicado, algo que não é compartilhado abertamente com amigos próximos e membros da tribo. Quando tal questão surge, não é incomum descobrir que o assunto é mudado rapidamente ou simplesmente ignorado.

Hoje, porém, nada disso aconteceu. Em vez disso, nosso guia ofereceu uma resposta enigmática que deixou mais um mistério persistente do que ofereceu respostas. "Sem chance!" ele disse: “Não temos mais médicos aqui. Somos pessoas modernas vivendo no século 20, com a medicina moderna.” Então, ao olhar diretamente nos olhos da mulher que havia feito a pergunta, ele repetiu a frase que havia me atraído ao grupo momentos antes: “A melhor maneira de esconder algo é mantê-lo à vista”.

Quando as palavras saíram de sua boca, pude ver o brilho em seus olhos. Ele estava deixando-a saber que, embora "oficialmente" o pessoal da medicina não praticasse mais, sua sabedoria permanecia - sã e salva e protegida do mundo moderno.

Agora era a minha vez de fazer uma pergunta. “Eu ouvi você dizer isso antes,” eu disse. “Exatamente o que significa esconder algo 'à vista'? Como você faz isso?"

“Exatamente o que eu disse”, ele respondeu. “Nossos caminhos são os caminhos da terra, da terra. Não há segredo para a nossa medicina. Quando você entende quem você é e sua relação com a terra, você entende o remédio. Os velhos hábitos estão ao seu redor, em todos os lugares”, continuou ele. “Aqui, eu vou te mostrar. . .”

De repente, nosso guia se virou e começou a refazer seus passos em direção à entrada do pueblo de onde havíamos acabado de sair. Apontando para a nossa esquerda, ele começou a caminhar em direção a um prédio que era diferente de tudo que eu já tinha visto antes. Ao sairmos da estrada e caminharmos ao longo de uma muralha de aspecto antigo, deparei-me com o que parecia ser um cruzamento entre os grossos contrafortes de um antigo forte fronteiriço e os inconfundíveis campanários de uma capela - uma capela católica - que havia sido construído 400 anos antes.

Nosso guia riu de nossa surpresa ao abrir o portão e nos levar para o pátio. Era velho e bonito. Parado em frente à entrada principal, levantei minha câmera para capturar o brilho do céu azul profundo do Novo México que cercava a silhueta dos sinos ainda pendurados nas torres.

Quando os conquistadores espanhóis chegaram pela primeira vez ao deserto intocado do norte do Novo México, eles não estavam preparados para o que encontraram. Ao invés das tribos primitivas e lares temporários que eles esperavam, eles encontraram uma civilização avançada já instalada. Havia estradas, casas de vários andares (chamadas jocosamente de primeiros condomínios da América pelos moradores de hoje), aquecimento e resfriamento solares passivos e um sistema de reciclagem que praticamente não deixava resíduos de toda a população.

Os primeiros pueblos praticavam uma poderosa espiritualidade que lhes permitia viver em equilíbrio com a terra por mais de um milênio. Tudo isso mudou rapidamente, no entanto, depois que os exploradores entraram em cena. “Já tínhamos uma religião”, explicou nosso guia, “mas não era o que os espanhóis procuravam. Não era o cristianismo.

Embora nossas crenças tivessem muitas das mesmas ideias que você encontra nas religiões 'modernas', os espanhóis não entendiam. Eles nos forçaram a aceitar o que eles acreditavam."

Foi uma situação difícil para os primeiros residentes pueblo. Eles não eram nômades que podiam simplesmente empacotar tudo e se mudar para outro vale. Eles tinham casas permanentes que os protegiam do verão quente do deserto e os isolavam dos ventos fortes do inverno de grande altitude. Não podiam virar as costas a mil anos de tradições em que acreditavam, nem podiam abraçar honestamente o Deus dos exploradores espanhóis.

"A escolha foi clara", continuou nosso guia. Seus ancestrais tiveram que se conformar com a religião dos exploradores ou perderiam tudo. Então eles se comprometeram. Numa manobra de puro brilhantismo, mascararam suas crenças, escondendo-as na língua e nos costumes que satisfaziam os espanhóis. Ao fazer isso, eles mantiveram sua terra, sua cultura e seu passado intactos.

Corri meus dedos sobre os pinos martelados que seguravam as velhas tábuas de madeira da porta no lugar. Ao entrarmos na pequena capela, os sons do pueblo agitado do lado de fora desapareceram. Tudo o que restou foi o ar parado e tranquilo deste lugar sagrado de 400 anos. Ao olhar em volta do santuário, vi imagens vagamente familiares, semelhantes às que vi nas grandes catedrais do Peru e da Bolívia, ícones do cristianismo. Mas algo estava diferente aqui.

"Os espanhóis chamavam seu criador de 'Deus'", nosso guia quebrou o silêncio. "Embora Deus não fosse exatamente o mesmo que nosso criador, era próximo o suficiente e começamos a chamar nosso Grande Espírito pelo mesmo nome. Os *santos* que a igreja reconheceu eram como os espíritos que honramos e chamamos em nossas orações. Mãe Terra que nos traz colheitas, chuva e vida que eles chamam de 'Maria'. Substituímos seus nomes por nossas crenças." Isso explicava por que essa igreja parecia um pouco diferente daquelas que eu tinha visto no passado. Os símbolos exteriores mascaravam uma espiritualidade mais profunda e as verdadeiras crenças de outro tempo.

Claro! Eu pensei. Por isso as roupas das santas mudam de cor ao longo do ano. Eles fazem isso para combinar com as estações, com branco no inverno, amarelo na primavera e assim por diante. E é por isso que as imagens do "Pai Sol" e da "Mãe Terra" espreitam por trás dos santos no altar.

"Viu, eu te disse. Nossas tradições ainda estão aqui, mesmo depois de 400 anos!" nosso guia disse com um grande sorriso no rosto. Sua voz ecoou pelo espaço vazio abaixo das vigas expostas e do teto abobadado. Ao dobrar a esquina no fundo da sala e caminhar em minha direção, ele esclareceu o que queria dizer. "Para quem conhece os símbolos, nada nunca foi perdido. Ainda trocamos as roupas de Mary para honrar as estações. Ainda trazemos flores do deserto que guarda o espírito da vida. Está tudo aqui, escondido à vista de todos."

Senti que tinha conhecido um pouco melhor o nosso guia. Não consigo imaginar como deve ter sido para seu povo quando tudo mudou há quatro séculos. Eu tinha um respeito renovado pela força e coragem, bem como pela engenhosidade, que eles tiveram que ter para mascarar suas tradições com outra religião. Agora as palavras misteriosas que eu

tinha ouvido menos de uma hora antes faziam sentido. A melhor maneira de esconder algo é colocá-lo onde ninguém espera que esteja: em todos os lugares.

Como o povo de Taos Pueblo escondendo suas crenças espirituais nas tradições da religião moderna, é possível que também tenhamos mascarado um grande segredo? Poderia algo tão simples como nossa crença sincera realmente ter tanto poder que tradições místicas, religiões do mundo e até mesmo nações inteiras foram construídas em torno dela? Assim como a sabedoria nativa foi escondida à vista de outra tradição, fizemos o mesmo com o que foi chamado de força mais poderosa do universo? A resposta para cada uma das perguntas é a mesma: *Sim!*

A diferença entre o nosso segredo e a religião oculta do pueblo é que os nativos se lembraram do que esconderam há quatro séculos. A pergunta é: *Temos?* Ou aconteceu mais alguma coisa? Escondemos o poder da crença de nós mesmos por tanto tempo que o esquecemos enquanto permanece à vista?

Embora existam muitas explicações sobre *como* um conhecimento tão poderoso pode ter sido perdido por tanto tempo e *por que* foi escondido para começar, o primeiro passo para despertar a força da crença em nossas vidas é entender exatamente o que é e como funciona. . Quando fazemos isso, damos a nós mesmos nada menos que o dom de falar "quântico" – e programar o universo!

CAPÍTULO DOIS

Programando o Universo: A Ciência da Crença

"O universo pode ser nada mais do que um holograma gigante criado pela mente."

— David Bohm (1917–1992), físico

O que parece ser, é, para aqueles
a quem parece ser.

— William Blake (1757–1827), poeta

Justamente quando estávamos nos familiarizando com as "leis" da física e da biologia e estávamos convencidos de que poderíamos dominar a natureza, tudo mudou. De repente, somos informados de que os átomos não se parecem mais com minúsculos sistemas solares e o DNA não é exatamente a linguagem que pensávamos, e agora descobrimos que é impossível simplesmente observar nosso mundo sem afetá-lo de alguma forma.

Nas palavras do físico da Universidade de Princeton, John Wheeler: "Tínhamos essa velha ideia de que havia um universo *lá fora* [minha ênfase], e aqui está o homem, o observador, protegido com segurança do universo por uma placa de seis polegadas. vidro." [1] Referindo-se aos experimentos do final do século 20 que nos mostram como simplesmente olhar para algo realmente muda o que estamos vendo, Wheeler continua: "Agora aprendemos com o mundo quântico que mesmo para observar um objeto tão minúsculo como um elétron, tem que quebrar aquela placa de vidro; temos que chegar lá. . . . Portanto, a velha palavra *observador* simplesmente precisa ser riscada dos livros e devemos colocar a nova palavra *participante.* " [2] Em outras palavras, as descobertas revelam que contribuímos ativamente para tudo o que vemos no mundo ao nosso redor, exatamente como as tradições espirituais do passado disseram que somos.

À luz de tais descobertas, agora nos encontramos em uma curiosa encruzilhada onde devemos separar quais de nossas crenças sobre o mundo são verdadeiras, quais não são, o que funciona e o que não funciona. Um subproduto interessante de fazer isso é que isso também nos dá uma nova compreensão de onde e como a ciência e a espiritualidade se encaixam em nossas vidas.

Com a base do que a ciência antes considerava sagrado desmoronando em tantos aspectos e a física quântica nos dizendo que, quando assistimos a algo, mudamos o que estamos assistindo, a linha entre ciência e espiritualidade tornou-se muito tênue. E é exatamente por isso que a comunidade científica vê o poder da crença com tanto ceticismo.

Quando falamos sobre o poder de "forças invisíveis" como a crença, para muitos cientistas cruzamos a linha que separa a ciência de tudo o mais. Talvez seja justamente por essa linha ser tão difícil de definir que muitas vezes só a conhecemos depois de já tê-la cruzado. Minha crença pessoal é que, relaxando os limites que tradicionalmente

mantêm a ciência e a espiritualidade separadas, finalmente encontraremos o poder de uma sabedoria maior. Com as novas descobertas mostrando que a consciência afeta tudo, desde as células de nossos corpos até os átomos de nosso mundo, a crença está claramente na vanguarda dessa exploração hoje. Curiosamente, também se tornou o lugar onde a ciência, a fé e até a espiritualidade parecem encontrar um terreno comum.

Crenças que mudam nossos corpos

Quando eu estava na escola, aprendi que, independentemente do que eu possa pensar, sentir ou acreditar, o mundo ao meu redor não é afetado. Não importa o quão poderosamente eu fosse inundado de amor, medo, raiva ou compaixão, disseram-me que o mundo nunca seria diretamente afetado por minhas experiências interiores porque elas não eram realmente "reais". Em vez disso, eles eram apenas algo acontecendo misteriosamente comigo sozinho dentro do meu cérebro e eram insignificantes no esquema geral do universo.

Como observado anteriormente, um novo gênero de investigação científica mudou para sempre essa visão. O título de um estudo de 1998 do Weizmann Institute of Science em Rehovot, Israel, diz tudo: "Teoria quântica demonstrada: a observação afeta a realidade". Em termos que soam mais como uma hipótese de um filósofo do que uma conclusão científica, o artigo descreve como afetamos a realidade apenas observando-a. [3] Esse poderoso fenômeno atraiu a atenção de inovadores, desde médicos e cientistas até clérigos e artistas.

Os resultados são claros. As implicações são alucinantes. Os estudos provam que, em vez de estarmos isolados de nosso mundo e das coisas que tornam a vida o que ela é, estamos intimamente conectados com tudo, desde as células de nossos corpos até os átomos de nosso mundo e além. Nossa experiência de consciência expressa como sentimento e crença está fazendo a conexão. O ato de simplesmente olharmos para o nosso mundo — projetando os sentimentos e as crenças que temos enquanto focamos nossa consciência nas partículas de que o universo é feito — muda essas partículas enquanto olhamos.

Com essas descobertas em mente, é natural questionar que papel essa relação entre observação e realidade desempenhou em nossa vida cotidiana no passado. Já testemunhamos os efeitos de nossas observações e simplesmente não reconhecemos o que estávamos vendo? Nosso papel como "participantes" poderia explicar mistérios como remissão espontânea de doenças ou curas milagrosas? E, em caso afirmativo, o que essas conexões nos dizem sobre nosso próprio bem-estar?

Embora a situação a seguir seja hipotética, ela foi criada como um composto de vários exemplos da vida real de algo que os médicos veem rotineiramente, mas são treinados para descartar porque não há explicação "racional" que explique a cura sem remédios. Como veremos, porém, *há uma razão científica,* e a mesma ciência que desconsidera essas curas espontâneas como "milagres" na verdade nos dá o mecanismo que explica por que elas funcionam.

No refeitório fictício de um hospital fictício em algum lugar de uma grande cidade na costa leste dos Estados Unidos, dois médicos estão discutindo uma cura misteriosa e bem-sucedida que ocorreu em um de seus pacientes. É *bem-sucedido* porque os crescimentos anômalos de tecido nas pernas da paciente desapareceram repentinamente. É *misterioso* porque, enquanto ela foi informada de que estava recebendo um novo tratamento que curaria sua condição, na verdade tudo o que ela recebeu foi água da torneira misturada com um corante colorido.

Ela fez parte de um experimento duplo-cego em que ela e outros pacientes com condições semelhantes foram selecionados aleatoriamente e informados de que um novo tratamento "inovador" seria aplicado. Alguns receberam o remédio real e outros simplesmente receberam a água colorida. *A chave neste estudo é que todos os pacientes foram informados de que, quando o tratamento terminasse, sua condição estaria curada.* No caso do paciente dos médicos, a tinta sumiu em 24 horas. Quando isso aconteceu, sua condição desapareceu também.

Vamos ouvir enquanto os médicos - um cético e outro crente no poder da crença - discutem o milagre durante o almoço.

Médico Crente: Que grande cura! Que maneira fantástica de terminar a manhã. Tudo o que fizemos foi ajudar a mulher a acreditar em sua própria recuperação. Quando o fizemos, suas crenças se tornaram as instruções que comandaram seu corpo, que então assumiu o comando. Ele sabia exatamente o que fazer e se curou.

Médico Cético: Espere um minuto - não tão rápido. Como você *sabe* que foi a mulher que se curou? Como você *sabe* que era o corpo dela que sabia o que fazer? Talvez sua condição fosse puramente psicossomática para começar. Se fosse esse o caso, simplesmente curávamos uma condição psicológica e a cura dos crescimentos era um subproduto.

Médico Crente: Exatamente. Esse é o ponto. Os novos estudos mostram que muitas das doenças físicas que tratamos são resultado de experiências psicológicas — *crenças subconscientes que programam o corpo.* A condição que acabamos de tratar era a expressão da experiência interior de nossa paciente — *suas crenças.*

Médico Cético: Se isso for verdade, onde isso nos deixa? Estamos curando condições físicas ou psicológicas?

Médico Crente: Exatamente!

Médico Cético: Hmm . . . isso muda tudo! Acho que gostava mais quando o paciente estava fora de cena e éramos *nós* que fazíamos a cura.

Doutor Crente: Agora você perdeu o ponto inteiro. Nós *nunca estávamos* fazendo a cura! Só que agora reconhecemos o *placebo* que está enganando os pacientes para que se reconectem com sua própria relação crença-corpo. Eles ainda estão fazendo a cura.

Médico Cético: Ah sim . . . sim . . . isso mesmo . . . Eu sabia. . . .

Há muito se sabe que as crenças têm poderes de cura. A controvérsia gira em torno de se é ou não a crença em si que faz a cura ou se a experiência da crença desencadeia um processo biológico que, em última análise, leva à recuperação. Para o leigo, a distinção pode soar como divisão de cabelos. Embora os médicos não possam explicar com precisão *por que* alguns pacientes se curam por meio de suas crenças, o efeito foi documentado tantas vezes que, pelo menos, devemos aceitar que existe *uma* correlação entre o próprio corpo se recuperando e a crença do paciente de que a cura ocorreu. ocorrido.

Crenças de cura: o efeito placebo

Em 1955, HK Beecher, chefe de anestesiologia do Massachusetts General Hospital em Boston, publicou um artigo histórico intitulado "The Powerful Placebo". [4]Nele, Beecher descreveu sua revisão de mais de duas dúzias de histórias de casos médicos e suas descobertas, documentando que até um terço dos pacientes se curaram praticamente do nada. O termo usado para descrever esse fenômeno foi a *resposta placebo* - ou, como é mais comumente conhecido, o *efeito placebo.*

Código de Crença 11: O que *acreditamos* ser verdade na vida pode ser mais poderoso do que o que os outros aceitam como verdade.

A palavra latina *placebo* foi usada nas primeiras tradições cristãs como parte da leitura ritual do Salmo 116:9. Esta passagem começa com as palavras *Placebo Domino in regione vivorum,* que significa "Agradarei ao Senhor na terra dos viventes". [5]Embora haja alguma controvérsia em relação ao latim e à tradução original em hebraico da mesma frase, a palavra *placebo* em si não é afetada e geralmente é traduzida como "por favor".

Hoje, *placebo* é usado para descrever qualquer forma de tratamento em que os pacientes são levados a acreditar que estão passando por um procedimento benéfico ou recebendo um agente curativo, quando na realidade recebem algo que não tem propriedades curativas conhecidas. O placebo pode ser tão simples quanto uma pílula de açúcar ou solução salina comum ou tão complexo quanto uma cirurgia real durante a qual nada é feito. Em outras palavras, embora os pacientes tenham concordado em participar de um estudo médico, eles podem não saber exatamente qual será seu papel nele. Para testar o efeito placebo, eles podem passar por todas as experiências da cirurgia — incluindo anestesia, incisões e suturas — enquanto, na realidade, nada é acrescentado, retirado ou alterado. Nenhum órgão é tratado. Nenhum tumor é removido.

O importante aqui é que os pacientes *acreditem* que algo foi feito. Com base na confiança que depositam no médico e na medicina moderna, *eles acreditam* que o que experimentaram ajudará em sua condição. Na presença de sua crença, seu corpo responde *como se* tivesse realmente tomado a droga ou se submetido a um procedimento real.

Enquanto Beecher relatou que cerca de um terço dos pacientes que ele revisou respondeu positivamente a um placebo, outros estudos colocaram a taxa de resposta ainda mais alta, dependendo da condição para a qual os pacientes foram tratados. Enxaquecas e remoção de verrugas, por exemplo, tiveram altas taxas de sucesso. O seguinte trecho de um

artigo publicado no *The New York Times* em 2000 revela o quão poderoso o efeito placebo pode ser:

> Quarenta anos atrás, um jovem cardiologista de Seattle chamado Leonard Cobb conduziu um teste único de um procedimento então comumente usado para angina, no qual os médicos faziam pequenas incisões no peito e amarravam nós em duas artérias para tentar aumentar o fluxo sanguíneo para o coração. Era uma técnica popular — 90% dos pacientes relataram que ajudava —, mas quando Cobb a comparou com uma cirurgia placebo, na qual fazia incisões, mas não ligava as artérias, as operações simuladas mostraram-se igualmente bem-sucedidas. O procedimento, conhecido como ligadura mamária interna, logo foi abandonado. [6]

Em maio de 2004, um grupo de cientistas da Escola de Medicina da Universidade de Turim, na Itália, realizou um estudo sem precedentes investigando o poder da crença para curar uma situação médica. Tudo começou com a administração de drogas que imitam a dopamina e aliviam os sintomas dos pacientes. É importante observar aqui que as drogas têm uma vida útil curta no corpo e seus efeitos duram apenas cerca de 60 minutos. À medida que desaparecem, os sintomas retornam. Vinte e quatro horas depois, os pacientes foram submetidos a um procedimento médico onde acreditavam *que* receberiam uma substância para restaurar a química cerebral aos níveis normais. Na realidade, porém, eles receberam uma solução salina simples que não deveria ter efeito sobre sua condição.

Após o procedimento, varreduras eletrônicas dos cérebros dos pacientes mostraram algo que é nada menos que um milagre. Suas células cerebrais responderam ao procedimento *como se* tivessem recebido a droga que originalmente aliviou seus sintomas. Comentando sobre a notável natureza do estudo, o líder da equipe, Fabrizio Benedetti, afirmou: "É a primeira vez que vimos isso [o efeito] no nível de um único neurônio". [7] As descobertas da Universidade de Turim apoiaram estudos que haviam sido conduzidos anteriormente por uma equipe da Universidade da Colúmbia Britânica em Vancouver. Nessa investigação, foi relatado que os placebos podem realmente aumentar os níveis cerebrais de dopamina nos pacientes que os recebem. Ligando seus estudos aos anteriores, Benedetti especulou que "as mudanças que nós mesmos observamos também são induzidas pela liberação de dopamina". [8]

Pode ser precisamente *por causa* desse efeito que William James, MD, o homem conhecido como o "pai" da psicologia, nunca praticou a medicina para a qual foi treinado. Em um artigo escrito em 1864, ele deixou poucas dúvidas sobre por que suspeitava que o verdadeiro poder da cura era menos sobre os procedimentos e mais sobre a maneira como os médicos ajudavam seus pacientes a se sentirem: "Minhas primeiras impressões [sobre a medicina] são que há muita impostura nisso e que, com exceção da cirurgia, na qual às vezes algo positivo é realizado, um médico faz mais pelo efeito moral de sua presença no paciente e na família do que por qualquer outra coisa." [9]

Desde que existem pessoas, há tentativas de aliviar seu sofrimento e curar as condições médicas que vivenciam. Embora a história da cura possa ser rastreada há mais de 8.000 anos, considera-se que a medicina "moderna" tenha começado apenas no século XX. Antes disso, é possível que muitos dos remédios usados contivessem muito poucos ingredientes ativos. Se isso for verdade, então o efeito placebo pode realmente ser responsável por uma

grande porcentagem de curas passadas e pode ter desempenhado um papel fundamental em ajudar a humanidade a sobreviver nos tempos modernos.

Se as crenças de afirmação da vida de fato têm o poder de reverter doenças e curar nossos corpos, devemos nos fazer uma pergunta óbvia: *quanto dano as crenças negativas carregam?* Como a maneira como pensamos sobre nossa idade, por exemplo, realmente afeta a maneira como envelhecemos? Quais são as consequências de ser bombardeado com mensagens da mídia que nos dizem que estamos doentes, em vez de celebrar nossa saúde? Não precisamos olhar além de nossos amigos, nossa família e o mundo ao nosso redor para encontrar as respostas para essas perguntas.

Desde os ataques de 11 de setembro de 2001, por exemplo, fomos condicionados a acreditar que vivemos em um mundo onde não estamos seguros. Não deveria ser surpresa, portanto, saber que o nível geral de ansiedade nos Estados Unidos, bem como os problemas de saúde mental relacionados à ansiedade, aumentaram durante o mesmo período de tempo. Estudos de 2002 indicaram que até 35% dos indivíduos expostos ao trauma do 11 de setembro poderiam estar em risco de desenvolver transtorno de estresse pós-traumático. [10]Cinco anos depois, essa possibilidade tornou-se realidade quando as crianças em idade escolar que inicialmente sofreram o pior ataque terrorista da América começaram a apresentar uma demanda crescente por tratamento relacionado à ansiedade.

Em março de 2007, o Yale Medical Group relatou um estudo conduzido pela Anxiety Disorders Association of America (ADAA). O jornal documentou que, à medida que a faixa etária que testemunhou os ataques amadureceu, um "número crescente de estudantes [está] chegando à faculdade com histórico de doença mental, com um aumento após o 11 de setembro". [11]Embora intuitivamente saibamos que as *crenças positivas* de segurança e bem-estar são boas para nós, essas estatísticas parecem confirmar o que já suspeitamos: que, embora as crenças de afirmação da vida possam nos curar, as crenças negativas de *choque* e trauma podem nos prejudicar tanto quanto bem. Aqui está a prova, vinda de uma perspectiva médica.

No exemplo anterior, embora o perigo percebido possa ou não ser real, é a crença dos alunos de que vivem em um mundo inseguro que contribui para seu estresse. Constantemente informados de que há uma ameaça geral, mas sem nada específico que possam fazer a respeito, eles se encontram na situação que afeta tantos nos EUA hoje: o estado de "lutar ou fugir", sem nada para enfrentar e em lugar nenhum. ir.

Embora os especialistas possam argumentar até que ponto existe uma ameaça real, o ponto aqui é que, se sentirmos e acreditarmos que não estamos seguros, nossos corpos reagem como se a ameaça fosse real. Embora em nossas mentes possamos dizer: *Oh, é um mundo relativamente seguro,* o fato é que pessoas de autoridade nos disseram para "tomar cuidado". Não é surpresa que nossa sociedade esteja um pouco "no limite" desde setembro de 2001.

Crenças Perigosas: O Efeito Nocebo

Assim como a crença de que recebemos um agente de cura pode promover a química de afirmação da vida em nosso corpo, o inverso pode acontecer se acreditarmos que estamos em uma situação *de risco de vida* . Isso é chamado de *efeito nocebo.* Vários estudos de referência provaram, além de qualquer dúvida razoável, que esse efeito é tão poderoso

quanto, mas na direção oposta, do placebo. De acordo com Arthur Barsky, psiquiatra do Hospital Brigham and Women's de Boston, é a expectativa dos pacientes - a crença de que um tratamento não funcionará para eles ou terá efeitos colaterais prejudiciais - que desempenha o que ele chama de "um papel significativo na resultado do tratamento". [12]

Mesmo quando os pacientes recebem um tratamento que provou ser útil no passado, se eles acreditam que é de pouco ou nenhum valor para eles, essa impressão pode ter um efeito negativo poderoso. Lembro-me de ter lido sobre um experimento relatado há alguns anos em pessoas com problemas respiratórios. (Também me lembro de pensar: *estou feliz por não ser uma daquelas pessoas que estão sendo submetidas a experimentos* .) Nos testes, indivíduos que sabidamente tinham asma receberam um vapor que os pesquisadores informaram ser um irritante químico. Embora fosse realmente apenas uma solução salina atomizada, quase metade dos participantes desenvolveu problemas respiratórios, com alguns tendo um ataque de asma completo! Quando foram informados de que estavam sendo tratados com outra substância curativa, eles se recuperaram imediatamente. Na realidade, porém, o novo tratamento era apenas solução salina na água também.

Em seu livro *Honey, Mud, Maggots, and Other Medical Marvels: The Science Behind Folk Remedies and Old Wives' Tales,* Robert e Michèle Root-Bernstein resumem esse efeito inesperado, afirmando: "O efeito nocebo pode reverter a resposta do corpo a tratamentos médicos verdadeiros. tratamento de positivo para negativo". [13]

Semelhante à maneira como os físicos descobriram que as expectativas dos observadores durante um experimento influenciam seu resultado, um médico afirmou: "Bem, vamos *tentar* este tratamento e ver o que ele faz. . . pode ajudar um pouco" pode fazer ou quebrar o tratamento . É por esta razão que mesmo a menor sugestão de um médico de que um tratamento pode não funcionar pode ter consequências devastadoras para o seu sucesso. Na verdade, pode ser tão devastador que pode matar. O famoso Framingham Heart Study, iniciado sob a direção do National Heart Institute (agora conhecido como National Heart, Lung, and Blood Institute — NHLBI) em 1948, documentou o poder de tal efeito. [14]

O estudo começou com 5.209 homens e mulheres, todos de Framingham, Massachusetts, com idades entre 30 e 62 anos. fatores de doença cardíaca. Em 1971, o programa iniciou um segundo estudo com os filhos do grupo original, e agora a pesquisa começou para recrutar um terceiro grupo, composto pelos netos dos sujeitos originais.

A cada dois anos, os participantes são avaliados quanto aos fatores de risco identificados ao longo do estudo. Embora o grupo de estudo represente uma ampla seção transversal de pessoas de uma variedade de estilos de vida, a descoberta de que a crença dos participantes desempenhou um papel no risco de doenças cardíacas foi surpreendente para os pesquisadores. Das muitas estatísticas extraídas do estudo, as correlações mostraram que as mulheres que *acreditavam* ser propensas a doenças cardíacas tinham quase quatro vezes mais chances de morrer do que aquelas com fatores de risco semelhantes que não acreditavam nisso. [15]

Embora a ciência médica possa não entender completamente *por que* o efeito existe, está claro, além de qualquer dúvida razoável, que existe uma ligação convincente entre o que acreditamos *sobre* nossos corpos e a qualidade de vida e a cura que realmente ocorre. Mas

o efeito para por aí? O poder de nossa crença termina no limite definido por nossos corpos ou vai além? Se sim, esse efeito explica as coisas que chamamos de "milagres" no passado?

Crenças que Mudam Nosso Mundo

Embora as teorias da crença sejam interessantes e os experimentos possam ser convincentes, quando se trata de aceitar o papel que a crença desempenha em nossas vidas, meu treinamento científico ainda gosta de ver algo real — uma aplicação significativa do que as teorias descrevem.

Como mencionei em *The Divine Matrix,* um dos exemplos mais poderosos de sentimento e crença de grupo afetando uma ampla área geográfica foi documentado como um experimento ousado durante a guerra entre o Líbano e Israel que começou em 1982. Foi durante esse tempo que os pesquisadores treinaram um grupo de pessoas para "sentir" a paz em seus corpos enquanto acreditam que ela já está presente dentro delas, em vez de simplesmente pensar nisso em suas mentes ou rezar "para" que isso ocorra. Para este experimento em particular, os envolvidos usaram uma forma de meditação conhecida como MT (Meditação Transcendental) para alcançar esse sentimento.

Em horários determinados em dias específicos do mês, essas pessoas foram posicionadas em todas as áreas devastadas pela guerra no Oriente Médio. Durante a janela de tempo em que sentiram paz, as atividades terroristas cessaram, a taxa de crimes contra as pessoas caiu, o número de atendimentos de emergência diminuiu e a incidência de acidentes de trânsito caiu. Quando os sentimentos dos participantes mudaram, as estatísticas foram invertidas. Este estudo confirmou as descobertas anteriores: quando uma pequena porcentagem da população alcançou a paz dentro de si, isso se refletiu no mundo ao seu redor.

Os experimentos levaram em conta os dias da semana, feriados e até os ciclos lunares; e os dados foram tão consistentes que os pesquisadores foram capazes de identificar quantas pessoas são necessárias para compartilhar a experiência de paz antes que ela se reflita em seu mundo. O número é a raiz quadrada de um por cento da população. Essa fórmula produz números menores do que poderíamos esperar. Por exemplo, em uma cidade de um milhão de habitantes, o número é de cerca de 100. Em um mundo de 6 bilhões, é pouco menos de 8.000. Este cálculo representa apenas o mínimo necessário para iniciar o processo. Quanto mais pessoas envolvidas em sentir paz, mais rápido o efeito é criado. O estudo ficou conhecido como Projeto Internacional de Paz no Oriente Médio, e os resultados foram finalmente publicados no *The Journal of Conflict Resolution* em 1988. [16]

Embora esses e outros estudos semelhantes obviamente mereçam mais exploração, eles mostram que há um efeito aqui que está além do acaso. A qualidade de nossas crenças mais íntimas claramente influencia a de nosso mundo exterior. Nessa perspectiva, tudo, desde a cura de nossos corpos até a paz entre as nações; desde nosso sucesso nos negócios, relacionamentos e carreiras até o fracasso de casamentos e a separação de famílias. . . todos devem ser considerados como reflexos de nós mesmos e do sentido que damos às experiências de nossas vidas.

Historicamente, sugerir que o que acreditamos em nossos corações e mentes pode de alguma forma ter qualquer efeito em nossos corpos é uma maneira muito diferente de ver as coisas, um verdadeiro exagero. E mesmo para muitos daqueles que se sentem à vontade

com a relação mente/corpo, insinuar que nossas crenças podem afetar o mundo além de nosso eu físico está simplesmente fora de questão. Para outros, no entanto, é o caminho certo.

Para aqueles que foram criados com uma visão holística do mundo, o poder universal da crença está totalmente alinhado com o que sempre souberam. Para todos, no entanto, oferece a capacidade de mudar a dor, o sofrimento, a guerra e a falta na vida - e fazê-lo por escolha.

No que pode ser uma das maiores - e, para alguns, talvez a mais bizarra - das ironias, há uma condição que deve ser atendida antes que possamos liberar o poder da crença: devemos acreditar na própria crença para que ela tenha poder . *Em nossas vidas.* Esta mesma condição às vezes torna difícil dar a este assunto uma consideração séria.

Embora curas milagrosas sejam possíveis e "sincronicidades" abundam em nossas vidas, devemos estar abertos a elas e dispostos a aceitá-las para receber seus benefícios . Em outras palavras, *precisamos de uma razão* para acreditar neles. É aí que entra a distinção entre crença, fé e ciência.

Crença, Fé e Ciência

Código de crença 12: Devemos aceitar o poder da crença para aplicá-lo em nossas vidas.

Hoje estamos em um momento crucial em que três formas principais de conhecimento — crença, fé e ciência — estão sendo testadas contra a realidade de nosso mundo. Quando nos perguntam como sabemos que algo é verdadeiro, geralmente confiamos em suposições que vêm de uma ou de alguma combinação dessas formas de ver o mundo para responder.

Enquanto a ciência se distingue pelas características óbvias dos fatos e provas, a diferenciação entre crença e fé às vezes não é tão clara. Na verdade, as pessoas costumam usar essas duas palavras de forma intercambiável. Talvez a melhor maneira de fazer a distinção tão importante para este livro seja por meio de um exemplo.

Se eu tenho um histórico de correr maratonas e alguém me pergunta se posso completar uma em um futuro próximo, minha resposta seria sim. Seria baseado no *fato* de eu ter completado maratonas no passado e na minha crença de que poderia fazê-lo novamente em algum momento no futuro. Não há razão para suspeitar de forma diferente. Portanto, neste exemplo, posso dizer que acredito *em* minha capacidade de terminar a corrida, e minha crença é baseada na evidência da experiência direta.

Agora, digamos que eu receba um pacote dos patrocinadores da maratona pelo correio uma semana depois e descubra uma informação importante que eles se esqueceram de me contar originalmente. De repente, descubro que a linha de chegada da maratona fica no topo de Pikes Peak, em Colorado Springs, Colorado, a mais de 4.000 pés acima do nível do mar. Agora estou em uma situação diferente.

Embora seja verdade que já *corri* as corridas de 26,2 milhas no passado e as *completei* com sucesso, o que também é verdade é que nunca corri uma em uma altitude tão alta. Portanto, agora não tenho evidências de que posso terminar esta maratona com sucesso. Embora eu não tenha motivos para acreditar que não posso, simplesmente nunca fiz isso

antes, então tenho que especular sobre meu sucesso. Minha especulação é baseada na *fé,* porque não tenho nenhuma evidência direta para apoiar meu sucesso.

Embora isso possa parecer um exemplo bobo, ilustra a diferença entre fé e crença. A crença é baseada em evidências. Embora nossa fé em algo também *possa* ter evidências, a chave aqui é que não precisa. Para uma pessoa de fé, é desnecessário.

Muitas vezes ouvimos falar da distinção entre fé e crença dentro de um contexto religioso. Para algumas pessoas, a existência de Deus, por exemplo, é verdadeira sem dúvida. Eles proclamam que não precisam de provas e simplesmente têm fé que o Todo-Poderoso está presente. Para outros, no entanto, no que sentem ser a ausência de evidência direta de Deus, eles acham difícil aceitar Sua existência como um fato. Embora eles possam gostar e até passar a vida procurando o que consideram ser essa validação, ela pode não aparecer da forma que eles esperam. Portanto, para essas pessoas, a evidência de Deus é evasiva e elas não podem se permitir acreditar sem ela.

Ao mesmo tempo, porém, a busca pelo Divino leva outras pessoas a ver a ordem e a beleza que a ciência revelou em tudo, desde as menores partículas da matéria até as galáxias mais distantes, como prova inegável de um universo inteligente. Para eles, a própria ciência provou a existência de Deus.

Curiosamente, nos tempos modernos, *fé* e *crença* são usadas de forma tão intercambiável que até o *Merriam-Webster Online Dictionary* usa as palavras para definir uma à outra. A palavra *fé* tem suas raízes no latim *fidere,* que significa "confiar". É definido como "crença firme em algo para o qual não há provas". [7] O mesmo dicionário identifica *crença* como sinônimo de *fé,* mas a define com uma distinção muito importante. *Crença* é "a convicção da verdade de alguma afirmação ou da realidade de algum ser ou fenômeno, *especialmente quando baseada no exame de evidências* [grifo meu]". [8]

Como mencionei anteriormente, são os fatos que separam a ciência da fé ou crença. Embora possam mudar, e muitas vezes mudam conforme novas condições são descobertas, a definição de *ciência* é amplamente aceita como "conhecimento ou sistema de conhecimento que abrange verdades gerais ou a operação de leis gerais, especialmente conforme obtidas e testadas por meio do método científico". [9]

Em todos os sentidos dessa definição, explorar nosso poder de crença como uma experiência consistente, repetível e apreensível é uma ciência. Em outras palavras, se agirmos de uma certa maneira e acreditarmos de uma certa maneira, podemos esperar um certo resultado. Adotando essa forma de pensar a crença, podemos considerá-la uma ciência.

Desvendar o mistério da crença como ciência pode ser uma das descobertas mais importantes que poderíamos fazer na era moderna. Com ela, podemos descobrir que nos demos o poder de mudar as condições de dor e sofrimento que devastaram nosso mundo desde que alguém consegue se lembrar.

A chave aqui é descobrir como entender nossas crenças. Devemos descobrir uma maneira de pensá-los dentro de uma estrutura que já conhecemos e é fácil de explicar – algo como um computador. Se pudermos conceituar a crença como o programa da consciência, então podemos fazer exatamente isso.

No Capítulo 1, exploramos a possibilidade de que o próprio universo possa operar como um computador maciço, com crenças como seus programas. Já sabemos como funciona um computador. E já sabemos como funcionam seus programas. Portanto, a estrutura para essa comparação já está estabelecida. Agora, vamos dar um passo adiante em nossa exploração. . . para o próximo nível. Vamos ver precisamente o quanto nossas crenças realmente são um programa e como podemos criar novos programas de crenças que falam com o computador do universo.

Crença Definida

As razões pelas quais algo tão simples quanto a crença detém tal poder podem preencher volumes. Este livro foi escrito como um ponto de partida. Na última seção, a crença foi descrita como sendo mais do que fé sem fatos. Vai além do simples acordo e compromisso. Para os propósitos deste livro, definiremos *crença* como "uma experiência que acontece tanto em nossas mentes quanto em nossos corpos". Especificamente, podemos dizer que é "a aceitação que vem do que pensamos ser verdade em nossas mentes casada com o que sentimos ser verdade em nossos corações".

Código de Crença 13: Crença é definida como a certeza que vem de aceitar o que *pensamos ser verdade* em nossas mentes, juntamente com o que sentimos *ser verdade* em nossos corações.

A crença é uma experiência universal que podemos entender, compartilhar e desenvolver como um poderoso agente de mudança. Os pontos a seguir estabelecem a base para uma descrição do que é crença e como podemos usar a nossa como uma poderosa tecnologia interior.

— **A crença é uma linguagem.** E não é *qualquer* idioma. Tanto as tradições antigas quanto a ciência moderna descrevem a crença como a chave para a própria "coisa" que compõe nosso universo. Sem palavras ou expressão externa, portanto, a experiência aparentemente impotente que chamamos de "crença" é *a* linguagem que toca o material quântico de nossos corpos e nosso mundo. Na presença de nossas crenças mais profundas, os limites da biologia, física, tempo e espaço que conhecemos hoje se tornam coisas do passado.

— **A crença é uma experiência pessoal.** Todo mundo tem crenças. A experiência de cada indivíduo com eles é diferente. Não há maneiras certas ou erradas de acreditar, e não há nada que devemos ou não fazer. Não há posturas antigas secretas para manter com nossos corpos e nenhum posicionamento sagrado de nossos dedos e mãos. Se houvesse, o poder da crença seria limitado apenas àqueles com pleno acesso ao funcionamento de seus corpos e membros.

Da mesma forma, a crença é mais do que pensamos em nossas mentes. É mais do que um livro, um ritual, uma prática ou a pesquisa de outra pessoa nos diz ser verdade. Crença é *nossa aceitação* do que testemunhamos, experimentamos ou conhecemos por nós mesmos.

— **Crença é poder pessoal.** Nossas crenças possuem todo o poder de que precisamos para todas as mudanças que escolhemos: o poder de enviar comandos de cura para nossos

sistemas imunológicos, células-tronco e DNA; acabar com a violência em nossos lares e comunidades ou em áreas geográficas inteiras; e para curar nossas mágoas mais profundas, dar vida às nossas maiores alegrias e, literalmente, criar nossa realidade cotidiana (com *R maiúsculo*). Por meio de nossas crenças, possuímos o dom da força mais poderosa do universo: a capacidade de mudar nossas vidas, nossos corpos e nosso mundo por escolha.

Para entender o poder das crenças, precisamos entendê-las em um nível básico: exatamente como são formadas e onde residem no corpo. Embora estejam intimamente associados a sentimentos, eles se enquadram em uma categoria que funciona de maneira um pouco diferente da simples raiva ou alegria. Quando identificamos essa diferença sutil, mas poderosa, fica claro como podemos mudar nossas crenças quando elas não nos servem mais.

A Anatomia da Crença

Para que nossas crenças tenham efeito no mundo ao nosso redor, duas coisas devem estar presentes:

1. Primeiro, deve haver algo através do qual nossas crenças viajam - um meio - para levar nossas experiências interiores além de nossos corpos.
2. Em segundo lugar, nossas crenças devem ter o poder de fazer algo no mundo físico. Em outras palavras, eles devem reorganizar os átomos que compõem o universo para fazer algo acontecer.

Além de qualquer dúvida razoável, as novas descobertas mostram que nossas crenças possuem esses dois atributos.

Tanto as descobertas científicas quanto os princípios espirituais reconhecem que o espaço entre o mundo e nós (que podemos ter considerado vazio no passado) — independentemente de como o chamamos ou como é definido — é tudo menos *vazio* . No início do século 20, Albert Einstein fez referência à força misteriosa que ele tinha certeza de que existe no espaço que preenche o que vemos como o universo ao nosso redor. “A natureza nos mostra apenas a cauda do leão”, afirmou, sugerindo que há algo mais no que vemos como realidade, mesmo que não possamos vislumbrá-lo de nosso ponto de vista cósmico particular. Com uma beleza e eloquência típicas da visão de Einstein sobre o universo, ele elaborou sua analogia do cosmos: “Não duvido que o leão pertença a ela [a cauda], embora ele não possa se revelar imediatamente por causa de sua enorme tamanho." [20]

Conforme descrito no Capítulo 1, as novas descobertas mostram que o leão de Einstein é a força que o físico Max Planck descreveu como a matriz que preenche o espaço vazio e conecta tudo com tudo o mais. Essa matriz fornece o canal entre nossas experiências internas de crença e o mundo que nos cerca. Hoje, a ciência moderna refinou nossa compreensão da matriz de Planck, descrevendo-a como uma forma de energia que já está em toda parte a todo momento e existe desde o início dos tempos com o big bang.

A existência desse campo implica duas coisas que afetam diretamente o poder da crença em nossas vidas. Embora esses princípios possam contradizer muitos princípios bem estabelecidos da ciência e da espiritualidade, eles também abrem a porta para uma maneira poderosa de ver nosso mundo e viver nossas vidas.

1. O primeiro princípio sugere que porque tudo existe *dentro* da Matriz Divina, tudo está conectado. Se as coisas estão conectadas, então, o que fazemos em um lugar deve influenciar o que está acontecendo em outros lugares. A influência pode ser grande ou pequena, dependendo de uma série de fatores que abordamos neste livro. A chave é que nossa experiência interior em um lugar tem o poder de afetar o mundo em outro lugar. Este poder inclui a produção de efeitos físicos.

2. O segundo princípio sugere que a Matriz Divina é holográfica, o que significa que qualquer porção do campo contém tudo no campo. Isso significa que quando nos sentamos em nossa sala de estar e *acreditamos* na cura de um ente querido do outro lado do mundo *como se já existisse,* a essência de nossa crença já está em seu destino. Em outras palavras, as mudanças que iniciamos dentro de nós já estão presentes em todos os lugares, como um projeto na matriz. Portanto, nosso trabalho é menos sobre levar nossos bons desejos para onde outra pessoa pode estar localizada, e mais sobre dar vida às possibilidades que criamos como nossas crenças.

"Tudo bem", você está dizendo, "então há um campo de energia que mantém tudo unido e nós fazemos parte desse campo. Embora possa fazer sentido intuitivo que tudo esteja conectado por meio desse campo, o fato de estar lá ainda não explica com precisão *como* essa conexão funciona."

É aqui que as descobertas científicas dos últimos 100 anos nos mostram *por que* nossas crenças sobre o mundo podem realmente ter algum efeito sobre o mundo. Os efeitos da crença são baseados em padrões de energia — a mesma energia da qual tudo é feito. Quando reduzimos o mundo cotidiano a padrões dessa energia, de repente nosso poder de mudar a realidade não só faz sentido, mas faz *muito* sentido.

Ondas de Crença: Falando a Linguagem dos Átomos

O que se segue é um fluxograma que descreve a conexão geral entre a energia, os átomos da realidade e a crença. Isso se tornará o esboço para explorarmos cada item com mais detalhes e depois reunirmos tudo de uma maneira que seja útil em nossas vidas.

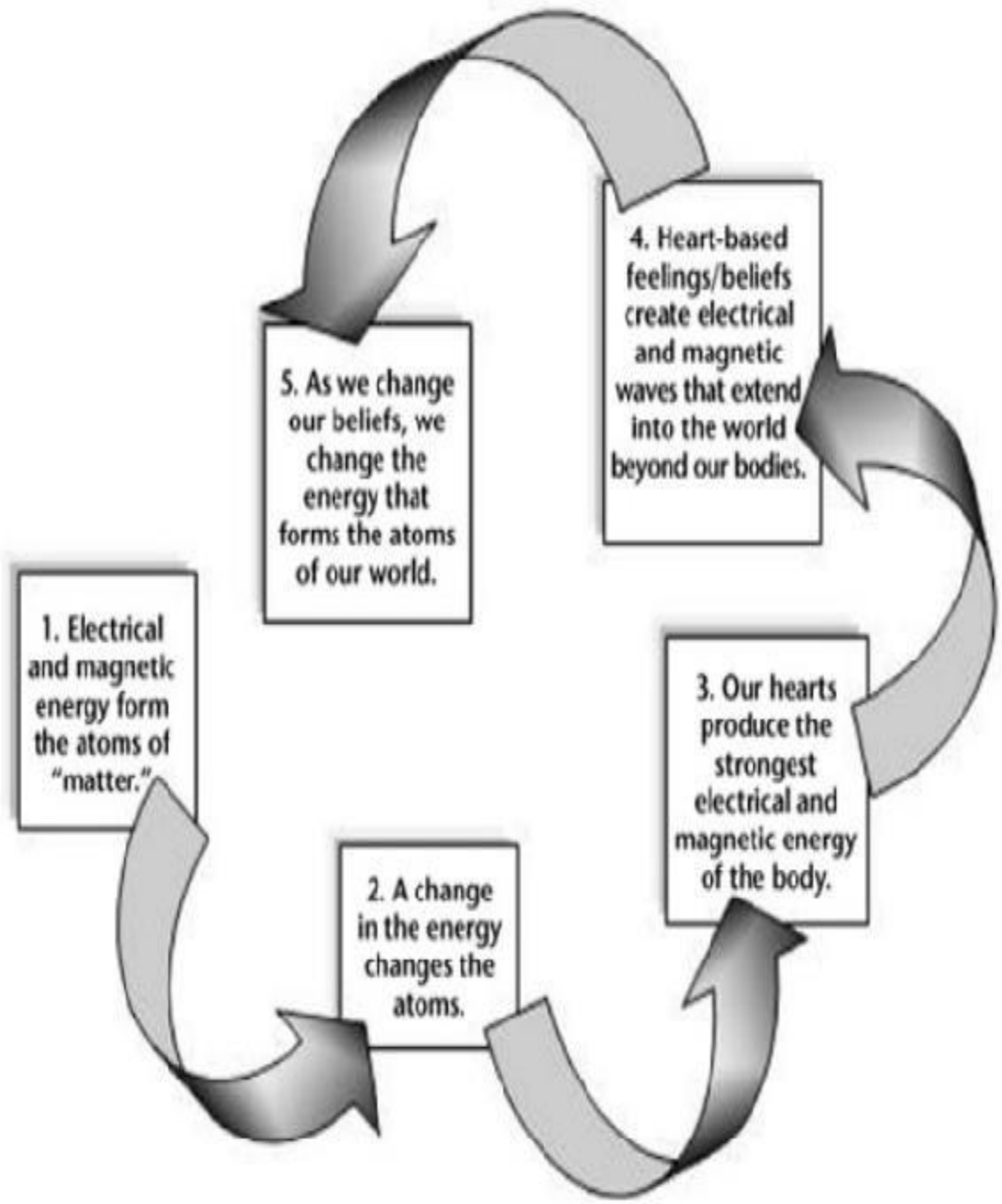

Figure 4. A flowchart diagramming the relationship between our beliefs and the changes they create in the physical world.

Claramente, a ciência não tem todas as respostas sobre exatamente *como* nossas crenças afetam a realidade. Se assim fosse, obviamente estaríamos vivendo em um mundo muito

diferente. O que a ciência nos *diz* com certeza, no entanto, é que nossos corações estão literalmente no centro dos campos elétricos e magnéticos que se comunicam com os órgãos dentro de nós. Estudos também mostram que nossos campos cardíacos não se limitam ao interior de nossos corpos. Na verdade, eles foram medidos para se estender por distâncias de até 2,5 metros *além* do corpo. [21]

Quando perguntei aos pesquisadores do coração por que o campo de um órgão tão poderoso quanto o coração humano seria limitado a apenas dois metros e meio, eles me disseram que o número era resultado de uma limitação em seu equipamento para medir esse campo. Com toda a probabilidade, eles confidenciaram, ele se estende por quilômetros além do local onde reside o coração físico.

Em 1993, um artigo publicado pelo Institute of HeartMath documentou o fato de que as informações codificadas em nossas emoções desempenham um papel fundamental na maneira como o coração informa ao cérebro quais substâncias químicas (coisas como hormônios, endorfinas e intensificadores imunológicos) devem ser produzidas no corpo. o corpo a qualquer momento. [22]Mais precisamente, nossas emoções dizem ao nosso cérebro *o que acreditamos ser necessário* no momento. Este efeito da comunicação coração/cérebro está bem documentado na literatura aberta e geralmente aceito na comunidade médica progressista.

O que não está tão bem registrado, no entanto, é exatamente como nossas crenças podem mudar nosso mundo físico. Podemos muito bem descobrir que essa aparente "desconexão" no coração/crença/realidade é um resultado direto das ciências da vida ficando para trás das descobertas mais emocionantes de nossos dias – descobertas que invalidaram os princípios nos quais essas disciplinas foram baseadas.

Há uma hierarquia de entendimento à qual toda ciência deve obedecer, e é simplesmente esta: quando um ramo da ciência se baseia nas suposições de outro e a ciência subjacente muda, tudo o que depende dessa ciência fundamental também deve mudar. Por exemplo, sabemos que a química tem uma base na física. Sabemos também que a biologia se baseia nos princípios da química, que se fundamentam na física, e assim por diante. Com essa hierarquia em mente, vejamos onde nos encontramos hoje em termos de compreensão científica.

Desde a época de Isaac Newton até o início do século 20, a visão científica do nosso mundo era mecânica, baseada em "coisas" e suas relações com outras "coisas". Tudo isso mudou em 1925 com a aceitação de uma visão quântica do universo. De repente, começamos a pensar no universo como campos de energia que existem como probabilidades, e não como uma máquina absolutamente previsível.

O importante aqui é que, quando as leis da física mudaram, todas as práticas científicas que dependiam delas também deveriam ter mudado. Alguns sim. A matemática mudou. A química mudou. Mas a biologia e as ciências da vida não. Assim, hoje muitos cientistas da vida ainda se encontram trabalhando e ensinando com base em uma visão mecânica das coisas, em vez de ver o universo, o mundo e nossos corpos como campos engajados em uma dança perpétua de energia interagindo com outras energias. Graças à pesquisa pioneira de cientistas como o Dr. Bruce Lipton e seu livro *The Biology of Belief,* essa situação está mudando.

A linguagem dos átomos

Enquanto os cientistas lutam para entender como as crenças afetam nosso mundo por meio dos modelos tradicionais de vida e realidade, a nova visão de tudo como energia interagindo com energia nos deixa imaginando como poderia ser diferente. Quando começamos a ver as coisas a partir desta perspectiva, isso abre as portas das limitações do nosso passado. De repente, o mecanismo que permite que as crenças mudem nosso mundo físico torna-se claro. E tudo começa com a maneira como pensamos na própria matéria.

Se você não frequenta uma sala de aula há algum tempo ou não leu um livro baseado na "nova física", o pensamento revisado sobre a aparência de um átomo pode surpreendê-lo. Em vez do modelo mecânico de coisas orbitando em torno de outras coisas – como um sistema solar em miniatura – o átomo quântico é baseado na probabilidade de que a energia possa estar concentrada em um lugar ou outro em um determinado momento (Figura 5). O importante aqui é que a energia é feita em parte dos campos elétrico e magnético - *os mesmos campos que criamos nos pensamentos de nossos cérebros e nas crenças de nossos corações* . Em outras palavras, as experiências universais que conhecemos como sentimento e crença são os nomes que damos à capacidade do corpo de converter nossas experiências em ondas elétricas e magnéticas.

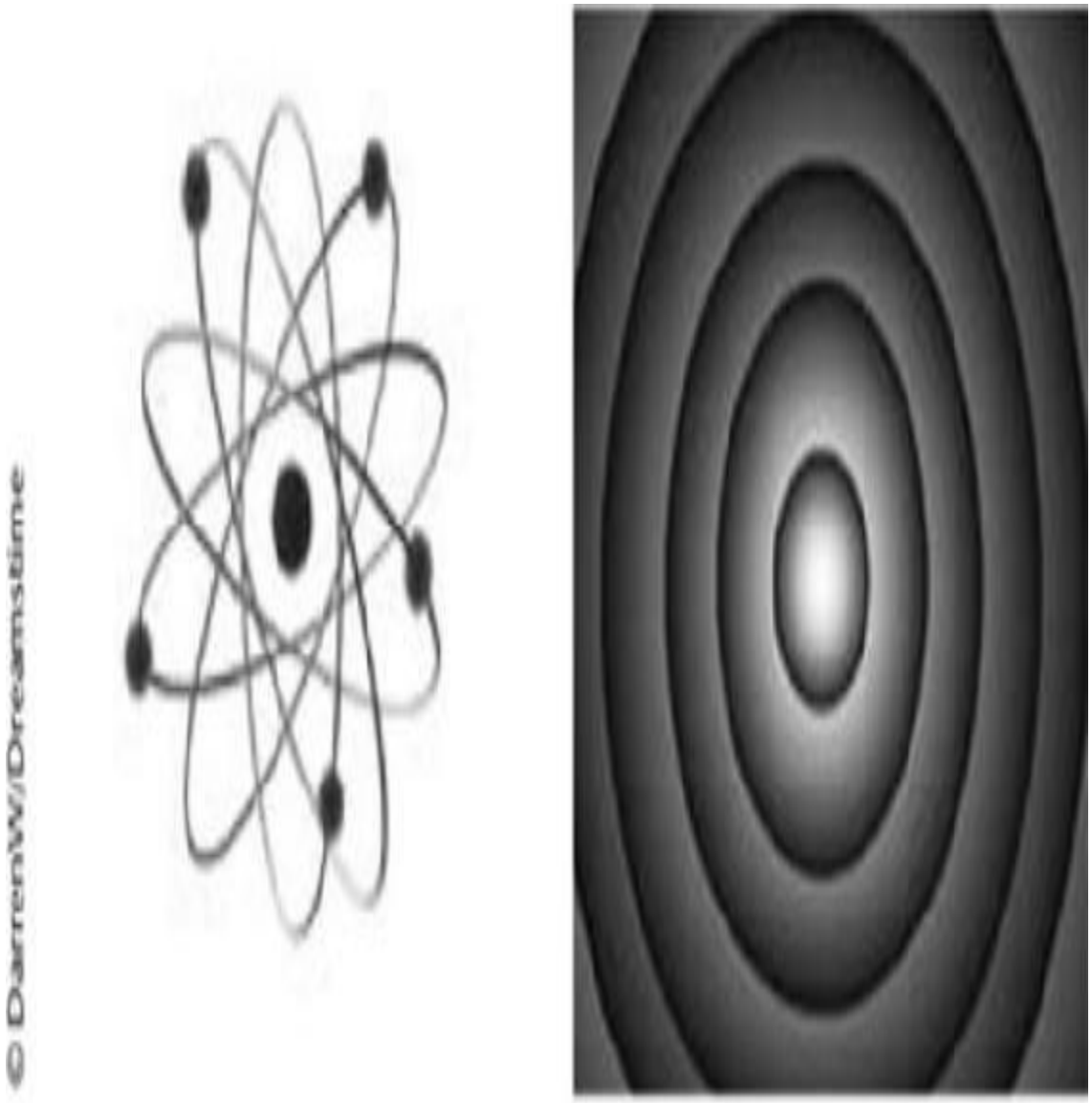

Figure 5. Illustration showing the old mechanical model of the atom as "things" (on the left) and the new quantum model of the atom as concentrations of energy in zones (on the right).

É aqui que as coisas ficam realmente interessantes. Quando os campos elétrico *ou* magnético de um átomo mudam – *ou ambos* mudam – o átomo muda: ele altera a maneira

como se comporta, bem como a maneira como se expressa como matéria. E quando o átomo muda, o mesmo acontece com o nosso mundo.

A mudança da energia de um átomo por um campo magnético é um fenômeno bem documentado que foi reconhecido pela primeira vez em 1896. Nomeado em homenagem a seu descobridor, Prêmio Nobel Pieter Zeeman, o efeito Zeeman afirma que, na presença de força magnética, o material *que* constitui matéria é transformada. Em palavras claras e diretas, os textos de física clássica afirmam: "Quando colocado em um campo magnético externo, a energia do átomo muda. . . " [23]

Um fenômeno semelhante, conhecido como *efeito Stark* em homenagem ao seu descobridor em 1913, Johannes Stark, está documentado como ocorrendo com campos elétricos, que fazem eletricamente o que o efeito Zeeman faz magneticamente. [24]Embora os efeitos Zeeman e Stark sejam interessantes individualmente, juntos eles se tornam a chave para entender o poder da crença baseada no coração.

Estudos do Institute of HeartMath mostraram que a força elétrica do sinal do coração, medida por um eletrocardiograma (EKG), é até 60 vezes maior que o sinal elétrico do cérebro humano, medido por um eletroencefalograma (EEG), enquanto o campo magnético do coração é até 5.000 vezes mais forte que o do cérebro. [25]O que é importante aqui é que cada campo tem o poder de mudar a energia dos átomos, *e nós criamos ambos* em nossa experiência de crença!

Quando formamos crenças centradas no coração dentro de nossos corpos, na linguagem da física, estamos criando a expressão elétrica e magnética delas como ondas de energia, que não estão confinadas em nossos corações ou limitadas pela barreira física de nossa pele e ossos. Tão claramente que estamos "falando" com o mundo ao nosso redor em cada momento de cada dia através de uma linguagem que não tem palavras: as ondas de crença de nossos corações.

Além de bombear o sangue da vida *dentro* de nossos corpos, podemos pensar no coração como um tradutor da crença para a matéria. Ele converte as percepções de nossas experiências, crenças e imaginação na linguagem codificada das ondas que se comunicam com o mundo *além de* nossos corpos. Talvez seja isso que o filósofo e poeta John Mackenzie quis dizer quando afirmou: "A distinção entre o que é real e o que é imaginário não é algo que possa ser mantido com precisão. . . todas as coisas existentes são. . . imaginário." [26]

Então, o que tudo isso significa? A linha inferior é simples. As implicações são profundas.

Os campos precisos de energia que alteram nosso mundo são criados pelo misterioso órgão que o **Código de Crença 14:** A crença é expressa no coração, onde nossas experiências são traduzidas em ondas elétricas e magnéticas que interagem com o mundo físico. mantém nossas crenças mais profundas. Talvez não seja coincidência que o poder de mudar nossos corpos e os átomos da matéria esteja concentrado em um lugar há muito tempo associado às qualidades espirituais que nos tornam quem somos: o coração. Verdadeiramente, podemos nos sentir justificados quando olhamos para nós mesmos, depois para os outros e, do lugar de profunda gratidão por tudo o que experimentamos na vida, simplesmente dizemos: "Abençoe nossos corações!"

O Grande Segredo que Todos Conhecem — Exceto Nós!

Por meio de fenômenos da mídia, como os filmes e livros *O Segredo* e *O que diabos sabemos!?* o assunto de como usamos o "pensamento" tornou-se um tema quente do dia. Curiosamente, no entanto, as experiências relacionadas de sentimento e emoção tornam-se quase secundárias nas mesmas discussões e, às vezes, são totalmente descartadas. Quando eles são abordados, não é incomum descobrir que *sentimento* e *emoção* são usados de forma intercambiável, agrupados como uma experiência nebulosa que é meio confusa e difícil de definir.

Minha mãe e eu tivemos essa conversa muitas vezes ao longo dos anos. "Sempre pensei que sentimento e emoção fossem a mesma coisa", ela me disse em mais ocasiões do que posso contar. Não é surpreendente que as pessoas façam tais generalizações. Com poucas exceções, a ciência e a espiritualidade — as duas fontes de conhecimento em que historicamente confiamos para descrever nosso mundo — parecem ter deixado o poder do sentimento e da emoção completamente fora da equação da vida.

Em nossa versão tradicional da Bíblia moderna, por exemplo, talvez seja apenas uma coincidência que os documentos que nos instruem sobre o poder do pensamento e da emoção, como o Evangelho Gnóstico de Tomé, estejam entre os mesmos que foram "perdidos" durante o edições bíblicas do século IV. Embora essas referências possam estar faltando nos ensinamentos judaico-cristãos mais apreciados, esse não é o caso de outras tradições espirituais.

Como cientista trabalhando na indústria de defesa em meados da década de 1980, pensei que encontraria os exemplos mais bem preservados desses ensinamentos nos lugares menos perturbados pela civilização moderna. Dos mosteiros de Gebel Musa, no Egito, e nas montanhas dos Andes, no Peru, até as terras altas da China central e do Tibete, encontrei-me em alguns dos santuários mais remotos e isolados que restam na Terra hoje, em busca exatamente desses ensinamentos. Foi numa manhã clara e fria de 1998 que ouvi as palavras reais que descreviam o poder do sentimento em nossas vidas de uma forma que não poderia ser confundida.

Cada dia no planalto tibetano é verão e inverno - verão sob o sol direto de alta altitude e inverno quando os raios desaparecem atrás dos picos irregulares do Himalaia. Parecia que não havia nada entre minha pele e as pedras antigas enquanto me sentava no chão frio abaixo de mim. Mas eu sabia que não podia ir embora. Esse dia foi o motivo pelo qual convidei um pequeno grupo para se juntar a mim em uma jornada que nos levou do outro lado do mundo.

Por 14 dias, aclimatamos nossos corpos a altitudes de até 16.000 pés acima do nível do mar. Segurando nossos assentos, e até mesmo um no outro, nós nos preparamos enquanto nosso ônibus antigo rastejava sobre pontes destruídas e rastejava pelo deserto sem estradas, apenas para estar neste mesmo lugar neste exato momento - um 800 anos -antigo mosteiro escondido na base da montanha.

Concentrei minha atenção diretamente nos olhos do homem bonito e de aparência atemporal sentado em estilo de lótus na minha frente, o abade do mosteiro. Por meio de nosso tradutor, acabei de fazer a mesma pergunta que fiz a cada monge e monja que

encontramos durante nossa peregrinação. “Quando vemos suas orações”, comecei, “o que você realmente está *fazendo?* Quando vemos vocês entoarem e cantarem 14 e 16 horas por dia. . . quando vemos os sinos, as tigelas, os gongos, os carrilhões, os mudras e os mantras do lado de fora, *o que está acontecendo com você por dentro? ”*

Enquanto o tradutor compartilhava a resposta do abade, uma sensação poderosa ondulou pelo meu corpo e eu sabia que essa era a razão pela qual viemos a este lugar. “Você nunca viu nossas orações”, respondeu ele, “porque uma oração não pode ser vista”. Ajustando suas pesadas vestes de lã, o abade continuou: “O que você viu é o que fazemos para criar a sensação em nossos corpos. *O sentimento é a oração. ”*

A clareza da resposta do abade me deixou cambaleante! Suas palavras ecoaram as ideias que foram registradas nas antigas tradições gnósticas e cristãs há mais de 2.000 anos. Nas primeiras traduções do livro bíblico de João (16:24, por exemplo), somos convidados a fortalecer nossas orações ao nos *cercar* (ou seja, sentir) de nossos desejos realizados, assim como o abade sugeriu: “Peça sem motivo e *ser cercado por sua resposta. ”* Para que nossas orações sejam atendidas, devemos transcender a dúvida que muitas vezes acompanha a natureza positiva de nosso desejo. Após um breve ensinamento sobre o poder de superar nossas incertezas, o Evangelho Gnóstico de Tomé preserva as instruções precisas de Jesus descrevendo como criar os sentimentos que produzem milagres.

Em meados do século 20, essas palavras foram descobertas como parte da biblioteca de Nag Hammadi, no Egito. Em nada menos que dois lugares diferentes, recebemos instruções semelhantes e somos convidados a fundir nossos pensamentos e emoções em uma única força potente. No versículo 48, por exemplo, somos informados: “Se dois [pensamento e emoção] fizerem paz um com o outro nesta mesma casa, eles dirão à montanha: 'Afaste-se' e ela se moverá”. [27]

O versículo 106 é surpreendentemente semelhante, reiterando: “Quando você fizer os dois um . . . quando você diz, 'Montanha, afaste-se!' ela se afastará.” [28]

Se as instruções permaneceram tão consistentes que o abade estava repetindo a essência de um ensinamento de 2.000 anos, então ainda pode ser útil para nós hoje. Usando uma linguagem quase idêntica, tanto o abade quanto os pergaminhos descreviam uma forma de oração e um grande segredo que foi amplamente esquecido no Ocidente. A crença e os sentimentos que temos sobre ela são a linguagem dos milagres.

Emoção, pensamento e sentimento: experiências separadas, mas relacionadas

Se pudermos realmente entender o que nosso poder de crença baseado no coração nos diz sobre nosso mundo, então a vida assume um significado totalmente novo. Nós nos tornamos arquitetos da realidade, em vez de vítimas de forças misteriosas que não podemos ver e não entender. Para fazer isso, no entanto, devemos entender não apenas *como* nossas crenças falam ao universo, mas também *como* podemos revisar a conversa, alterando-as. Quando realizamos isso, estamos realmente programando o universo. E tudo começa com a compreensão das três experiências separadas, porém relacionadas, que conhecemos como pensamento, sentimento e emoção.

O diagrama na Figura 6 é de um antigo texto místico escrito em sânscrito. Ele ilustra como podemos usar o pensamento e a emoção para criar sentimentos e crenças baseados no coração dentro de nosso corpo. A chave neste desenho é a localização dos centros de

energia do corpo, conhecidos como *chakras* (um termo sânscrito que significa “rodas giratórias de energia”). No sistema sânscrito, é feita uma distinção entre os três primeiros, do topo da cabeça para baixo, e os três inferiores, da base da coluna para cima. O papel que esses grupos de chakras desempenham na criação de nossas crenças é a chave para assumir o controle de nossas vidas.

Quando entendemos a relação entre nossos pensamentos, sentimentos e emoções, também reconhecemos como nossas crenças têm o poder de afetar o mundo. Enquanto a nível físico cada centro de energia está ligado a um dos órgãos do sistema endócrino, a nível energético os chacras desempenham papéis diferentes nas nossas vidas. Nas seções a seguir, definiremos *emoção, pensamento* e *sentimento* separadamente e depois ilustraremos como eles se unem para formar as experiências internas que se tornam nossa realidade.

Figure 6. Illustration showing the concentration of the seven energy centers that form the chakra system running vertically from the crown to the perineum of the human body. This drawing comes from an ancient Sanskrit manuscript.

Os três chakras inferiores da criatividade são comumente associados à nossa experiência emocional . Quando pensamos nesses centros como energia pura, eles representam as duas únicas emoções básicas de que somos capazes na vida: amor e tudo o que pensamos como seu oposto. Por mais estranho que pareça à primeira vista, como veremos a seguir, essa definição mostra que a alegria, o ódio e a paz que podemos ter pensado como emoções no passado são, na verdade, os sentimentos que *resultam* do uso deles.

Todos nós já tivemos experiências de amor em nossas vidas. E porque *somos* todos únicos, essas experiências também foram. Então, quando falamos sobre o oposto do amor, isso pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. Para alguns, é a experiência do medo; para outros, pode ser o ódio. Independentemente de como o chamamos, no entanto, quando chegamos à essência nua dos ensinamentos mais profundos, o amor e seu oposto são realmente dois aspectos da mesma coisa, duas polaridades da mesma força: a emoção.

A emoção é a fonte de energia que nos impulsiona na vida. O amor ou o medo é a força motriz que nos impulsiona através dos muros de resistência e nos catapulta para além das barreiras que nos afastam de nossos objetivos, sonhos e desejos. Assim como o poder de qualquer motor precisa ser aproveitado para ser útil, o poder da emoção deve ser canalizado e focado para que nos sirva em nossas vidas. Quando não temos uma direção clara, nossas emoções podem se tornar dispersas e caóticas. Todos conhecemos o drama e o caos que muitas vezes acompanham as pessoas que lidam com a vida puramente com base nisso.

Embora essas duas emoções sejam uma fonte de poder em nossas vidas, é claro que isso pode ser uma bênção confusa. Nossas emoções podem nos servir ou podem nos destruir. A experiência que temos é determinada pela nossa capacidade de aproveitá-los e orientá-los. E é aí que entra o poder do pensamento.

Pensamento Definido

Os pensamentos estão associados aos três centros de energia superiores do nosso corpo — os chakras relacionados à lógica e à comunicação. Enquanto a emoção pode ser considerada uma fonte de poder, os pensamentos são o sistema de orientação que a dirige, focalizando-a de maneiras precisas. Portanto, embora nossos pensamentos sejam importantes, eles têm pouco poder por si mesmos. Em termos de engenharia, eles podem ser considerados energia escalar (uma força potencial) em torno de uma situação *possível* , em vez da energia vetorial (uma força real) de algo que é real e está acontecendo em nossas vidas. Esse buffer de segurança impede que cada pensamento que passa em nossas mentes se manifeste na realidade. Como sugerem as estatísticas a seguir, isso é realmente bom.

Alguns anos atrás, a National Science Foundation informou que a pessoa média tem algo em torno de 1.000 pensamentos por hora. Dependendo se podemos ou não ser considerados “pensadores profundos”, podemos ter entre 12.000 e 50.000 pensamentos por dia. Por curiosidade, às vezes peço a amigos e colegas de trabalho que compartilhem o que estão pensando. Quando o faço, descubro rapidamente que muitos de seus pensamentos são sobre coisas que eles preferem manter para si mesmos! Felizmente para nós, a maioria de nossos pensamentos passageiros permanecem apenas isso: breves vislumbres do que poderia ser, do que poderia vir a ser ou do que já foi.

Sentindo-se Definido

Um pensamento sem a emoção para alimentá-lo é apenas um pensamento - não é bom, ruim, certo ou errado. Por si só, tem pouco efeito sobre qualquer coisa e é a imaginação de uma possibilidade que permanece na mente: a semente do que poderia ser, suspensa no tempo – inofensiva e relativamente impotente.

Chamamos de desejo um pensamento sem o combustível emocional que o traria à vida . Embora possivelmente bem intencionados, nossos desejos provavelmente têm pouco efeito em nossos corpos ou no mundo - até que os despertemos.

Como ilustra a Figura 7, quando casamos os pensamentos de nossa mente com o poder das emoções que emanam de nossos centros de energia inferiores, criamos *sentimentos.* Assim, um sentimento é a união do que pensamos com o combustível do nosso amor ou medo pelo nosso pensamento. E agora temos uma definição de sentimentos e uma maneira de entender como eles são diferentes das emoções.

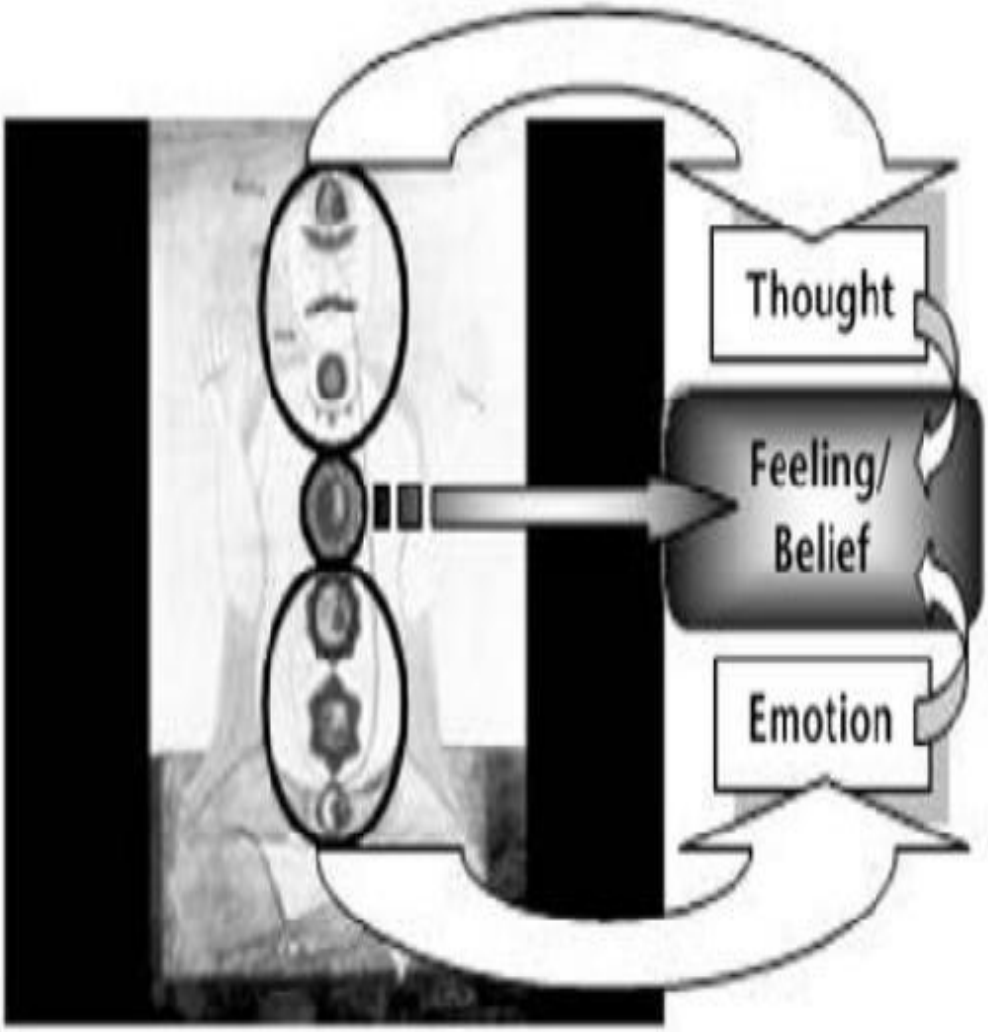

Figure 7. When we marry thoughts with the emotion of our love or fear regarding them, we create feelings. *Feelings* are defined as "the union of thought and emotion." They're the basis of our beliefs and are formed in our hearts.

É claro que, embora existam apenas duas emoções básicas — amor e medo —, podemos experimentar um número infinito de sentimentos. Exemplos são raiva, compaixão, raiva,

ciúme, gratidão, descrença e paz, para citar apenas alguns. Em termos de engenharia, eles são uma forma vetorial de energia. Em outras palavras, eles estão onde está a ação e podem realmente fazer as coisas! Nossos sentimentos podem mudar o mundo.

Crença: um tipo especial de sentimento

A crença é uma forma de sentimento. Quando temos uma crença sobre algo, geralmente temos um sentimento — e muitas vezes forte — sobre isso. Qualquer dúvida sobre a veracidade desta afirmação desaparece rapidamente quando pedimos às pessoas que compartilhem seus sentimentos sobre temas com raízes morais que inflamam suas crenças mais profundas.

A pena de morte, a pesquisa com células-tronco, o ensino do criacionismo ou da evolução na sala de aula, o aborto e o suicídio assistido são exemplos de tópicos que despertam em nós fortes sentimentos quanto à sua correção ou incorreção. Embora nem sempre estejamos cientes de nossa verdadeira posição sobre tais assuntos, a intensidade de nossa resposta emocional quando eles surgem em uma conversa é um bom indicador de nossa posição em relação às questões mais debatidas de nosso tempo. De uma forma ou de outra, nossos sentimentos são baseados no que acreditamos.

Para descrever o que diferencia a crença de nossa raiva, compaixão e tristeza cotidianas, por exemplo, vamos examinar mais de perto como esses sentimentos são criados.

Honrando a vibração

Definimos *o sentimento* como o resultado de pensamentos alimentados por uma das duas únicas emoções possíveis: amor ou medo. O que torna a crença um caso especial é que às vezes ela parece acontecer *sem* nenhum pensamento — pelo menos sem nenhum de que tenhamos consciência.

> **Código de Crença 15:** As crenças e os sentimentos que temos sobre elas são a linguagem que "fala" com o material quântico que torna nossa realidade.

Todos nós já experimentamos uma crença que simplesmente parece "acontecer" e surge do nada, como a convicção de que estamos no lugar errado na hora errada. Embora possa não haver razões óbvias para isso, apenas sabemos que está definitivamente lá. E geralmente é do nosso interesse honrar nossas crenças no momento em que as temos. Mais tarde, em um ambiente seguro, podemos olhar para trás e explorar o que pode ter feito nosso "alarme interno" soar. Quando o fazemos, não é incomum descobrir que nossas crenças foram provocadas por algo *além* das emoções de amor ou medo que criam nossos sentimentos típicos. Esse algo é o poder do que muitas pessoas chamam simplesmente de vibrações da *verdade do corpo, ressonância do corpo* ou simplesmente *ressonância.*

Em sua forma mais simples, *a ressonância* é uma troca de energia entre duas coisas. É uma experiência bidirecional, permitindo que cada "algo" entre em equilíbrio com o outro. A ressonância desempenha um papel enorme em nossas vidas em tudo, desde sintonizar nossas televisões e rádios em nossa estação favorita, até a sensação inesquecível que temos quando outro ser humano olha diretamente em nossos olhos e diz: "Eu te amo". Nossa experiência daquilo em que acreditamos tem tudo a ver com a ressonância entre nós e os fatos com os quais estamos sendo confrontados.

Para ter uma ideia clara do que é ressonância, vejamos o exemplo de vibração compartilhada entre dois violões colocados em lados opostos de uma mesma sala. À medida que a corda mais grave de qualquer um dos violões é tocada, *a mesma corda do segundo instrumento vibrará* como se fosse a que acabou de ser tocada. Mesmo que esteja do outro lado da sala e ninguém a tenha tocado fisicamente, ela ainda está respondendo à primeira guitarra, porque elas são iguais em sua capacidade de compartilhar um determinado tipo de energia. Nesse caso, a energia está na forma de uma onda viajando pelo espaço e pela sala.

E é assim que experimentamos a crença em nossas vidas.

Em vez de duas guitarras em uma sala afinadas uma para a outra, somos seres de energia com a capacidade de sintonizar nossos corpos e compartilhar tipos específicos de energia. Quando nossos pensamentos direcionam nossa atenção para uma visão que vemos, palavras que são ditas ou algo que experimentamos de alguma forma, nosso eu físico responde à energia dessa experiência. Quando ressoa *conosco* , temos uma resposta centrada no corpo que nos diz que o que vimos ou ouvimos é "verdadeiro" – pelo menos é para nós naquele momento. É isso que torna a verdade corporal tão interessante.

Se a informação ou experiência é *factual ou não* , não é disso que se trata esse tipo de verdade. A pessoa que experimenta ressonância *acredita* que é verdade. E, naquele momento, é *verdade* para ele ou ela. A experiência passada, as percepções, os julgamentos e o condicionamento do indivíduo moldam a experiência naquilo que ele ou ela sente no momento.

Igualmente interessante é o fato de que a mesma pessoa pode enfrentar uma situação semelhante uma semana depois e descobrir que ela não ressoa mais com ela. Porque não, não é mais verdade. Isso acontece porque os filtros de percepção do indivíduo mudaram e a pessoa simplesmente não acredita mais como acreditava uma semana antes.

Em sua experiência da verdade corporal, as pessoas frequentemente têm sensações físicas que lhes dizem que estão ressoando com o que acabaram de vivenciar. Arrepio; zumbido nos ouvidos; e um rubor visível no rosto, na parte superior do tórax e nos braços são expressões comuns da verdade corporal.

Ressonância em ação

A ressonância é uma experiência bidirecional. Além de nos dizer quando algo é verdade para nós, também é um mecanismo de defesa que nos alerta quando podemos estar em uma situação potencialmente prejudicial. Quando nos encontramos no proverbial "beco escuro", por exemplo, podemos realmente sentir como se estivéssemos no lugar errado na hora errada. Nossos corpos "sabem" disso; e os sintomas resultantes podem variar de uma fraqueza leve e geral do corpo, como se algo repentinamente estivesse sugando toda a nossa energia, até um extremo quando a experiência ou informação é tão chocante para nós que começamos a suar frio, com nosso rosto ficando branco e pastoso enquanto nosso sangue corre para longe, preparando-nos para lutar ou fugir.

Curiosamente, muitas vezes temos as mesmas respostas na presença de mentiras, ou pelo menos informações que nossos corpos *sentem* que não são verdadeiras. Embora possa ser que simplesmente não tenhamos todos os fatos, ou que aqueles que temos sejam percebidos incorretamente, a chave aqui é que, no instante em que suspeitamos de uma

mentira, estamos respondendo à nossa experiência daquele momento. Quando ouvimos alguém nos dizer algo que sabemos absolutamente, sem sombra de dúvida, é falso, sentimos uma tensão em nosso corpo que é comumente chamada de "detector de besteiras".

Embora nem sempre se baseie em fatos conhecidos no momento, nossa reação instintiva ao que os outros compartilham conosco pode ser uma ferramenta inestimável em situações que vão desde a suspeita de infidelidade em um relacionamento romântico até a leitura de um rótulo em nosso pacote favorito. de biscoitos que nos diz que os aditivos e gorduras que estamos prestes a comer são "inofensivos".

Minha família recentemente teve essa experiência quando os "médicos das árvores" apareceram um dia em nossa porta para borrifar nosso quintal com um pesticida que protegeria a vizinhança de certos insetos. Enquanto eles nos diziam que o produto químico era "inofensivo" para animais e humanos, e até mesmo para crianças (que sempre considerei humanos também), também fomos instruídos a manter nossos animais de estimação, crianças e pés descalços afastados do gramado por 24 horas e para limpar os sapatos de todos antes de entrar em casa.

Embora eu não tivesse feito nenhuma pesquisa sobre o pesticida ou a empresa e não tivesse motivos para duvidar do homem parado na minha frente, que acreditava sinceramente no que seu empregador lhe dissera, eu sabia no fundo do meu ser que o que eu estava sendo dito estava incorreto. As primeiras palavras que saíram da minha boca foram no sentido de que "se o produto químico é realmente tão 'seguro', então por que todas as precauções?"

Depois de fazer algumas investigações rápidas na Internet, minhas suspeitas foram confirmadas. O pesticida proposto era o mesmo que tem sido associado a uma variedade de problemas de saúde, nenhum dos quais bom. É quase como se a empresa acreditasse que, desde que seu produto não faça com que formigas de três cabeças apareçam no quintal uma semana depois, o produto pode ser usado!

A chave aqui é que não precisamos pensar em nossas experiências para determinar se elas são adequadas para nós. O corpo já sabe as respostas e responde com sinais que todos conhecemos. E essas são as experiências que nos dizem quando aceitamos algo como verdadeiro em nossas vidas e quando não o fazemos. A questão é: *temos sabedoria ou coragem para ouvir?*

Olhando antes de saltar

Às vezes, podemos usar nossos sentimentos instintivos para nos dizer sobre o que é certo ou errado em uma experiência *antes de* realmente tê-la. Essa é a beleza de poder pensar em algo com antecedência. Em nossas mentes, podemos modelá-lo e verificá-lo de todos os ângulos para procurar os prós e os contras enquanto ainda é apenas uma possibilidade. Os cientistas acreditam que somos a única forma de vida que usa nossas habilidades de pensamento para raciocinar dessa maneira. Pode ser exatamente por isso que nossa capacidade de pensar sobre nossas crenças é uma parte tão resiliente de nossa natureza.

Em um artigo de 2004, Rebecca Saxe, Ph.D., professora assistente do Departamento de Ciências do Cérebro e Cognitivas do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT),

relatou que a capacidade de aplicar o raciocínio às coisas em que acreditamos "se desenvolve mais cedo e resiste degradação por mais tempo do que outros tipos de raciocínio lógico estruturados de forma semelhante". [29]Quando consideramos pensamento, sentimento e emoção como a forma como simulamos uma situação antes de realmente enfrentá-la, abrimos a porta para uma maneira poderosa de usar essas experiências separadas, mas relacionadas. Ao determinar com precisão *se* amamos ou tememos as coisas que imaginamos, também escolhemos se e quando nossas criações ganharão vida. Em outras palavras, nossas mentes são como simuladores, e são nossos pensamentos que fazem a simulação. Eles nos permitem jogar uma determinada situação, e todas as possibilidades que ela pode conter, antes que aconteça. Uma grande parte de nossa visualização da situação é que podemos explorar o resultado e as consequências de nossas ações antes mesmo de agirmos.

Quando trabalhei em corporações como engenheiro, tive um amigo que usava seus pensamentos dessa forma quando se tratava de onde um relacionamento amoroso poderia levar. Não estou dizendo que ele fez isso conscientemente. Durante as vezes em que observei o processo, parecia que suas imaginações de relacionamento vinham acontecendo há tanto tempo que eram habituais e inconscientes. Fiquei fascinado com a forma como ele representava os cenários em sua mente e as dificuldades em que se encontrava como resultado.

Poucos minutos depois de encontrar um novo interesse romântico em potencial, por exemplo, em sua mente, ele imaginava como seria o relacionamento deles e aonde isso poderia levar. Embora todos possam fazer isso até certo ponto, ele levou *suas* possibilidades ao extremo.

Durante uma pausa para o almoço, em um seminário ou conferência, ou às vezes na fila do caixa do supermercado, ele pode conhecer uma mulher por quem se sente fortemente atraído. Quando ele começava a contar essa história, eu o conhecia bem o suficiente para prever o que viria a seguir. Após o encontro inicial, os próximos momentos seriam mais ou menos assim: ele trocaria algumas palavras com o novo conhecido e, de repente, sua mente estava disparando para o futuro, explorando todas as possibilidades de como seria a vida com essa mulher. Talvez eles namorassem por um ano ou mais e depois se casassem. E não muito tempo depois, eles poderiam começar uma família - isto é, a menos que o novo negócio de consultoria que eles começariam juntos os mantivesse na estrada tanto que eles não teriam tempo para um. Mas então, na idade deles, por quanto tempo eles poderiam viajar realisticamente com tanta frequência? Então talvez eles devessem apenas adotar e fazer viagens com uma babá. E assim iria. . .

Eu ouvia a especulação do meu amigo sobre as possibilidades do que poderia ser, até que ele de repente saísse de seu devaneio, olhasse para mim um pouco envergonhado e percebesse que, em sua mente, ele havia acabado de descrever uma vida inteira com uma mulher que ele conhecia há menos de 20 minutos! O ponto desta história é que se cada um dos pensamentos do meu amigo se tornasse a realidade de sua vida, as coisas ficariam muito estranhas, muito rapidamente. Embora todos nós usemos nossa capacidade de pensar em cenários potenciais e resultados lógicos, espero que o façamos de forma mais consciente e com muito menos intensidade do que meu amigo engenheiro.

Pensamentos, desejos, afirmações e orações

A experiência das afirmações é um exemplo perfeito de como funciona o poder do pensamento. Conheço pessoas que os usaram todos os dias de suas vidas - rabiscados em post-its que foram colados nos espelhos de seus banheiros, cobrindo os painéis de seus carros e emoldurando suas telas de computador no trabalho. Eles repetiam as palavras centenas e às vezes milhares de vezes por dia, murmurando coisas como: "Meu companheiro perfeito está se manifestando para mim agora" ou "Eu sou abundante agora e em todas as manifestações passadas, presentes e futuras". Ocasionalmente, eu perguntava a eles sobre sua prática e se suas afirmações realmente funcionavam. Às vezes eles faziam. Frequentemente não o faziam.

Quando as afirmações de meus amigos pareciam falhar, eu perguntava por quê. O que eles acreditavam ser o motivo do fracasso? Havia um fio comum que conectava cada explicação. Para cada instância em que as afirmações pareciam não funcionar, a pessoa que as usava fazia pouco mais do que simplesmente recitar as palavras - *não havia emoção subjacente a elas* . Temos que alimentar nossa afirmação com a força do nosso amor, como se já estivesse realizado, para que a nova condição se torne real em nossas vidas. E isso, acredito, é a chave para uma afirmação bem-sucedida e o que diferencia alguém de um desejo e de um pensamento vazio.

Pensamentos e desejos

Conforme observado anteriormente, um pensamento é simplesmente a imagem em nossas mentes do que é possível ou do que pode acontecer em qualquer situação, desde relacionamentos e cura até tudo entre os dois. Sem a energia do amor ou do medo que alimenta nosso pensamento, ele tem pouco poder e continua sendo o que é. No caso das curas descritas anteriormente neste capítulo, a ideia de como seria a recuperação de uma pessoa e como sua vida mudaria é um exemplo de pensamento. Embora o local onde a cura começa seja importante, o pensamento por si só não é suficiente para instigá-la.

O desejo ou a esperança de que um pensamento ganhe vida, sem a emoção que lhe dê essa vida, é um *desejo* — é simplesmente a imagem do que é possível. Na ausência da emoção necessária para trazê-lo para o mundo da realidade, um desejo fica em aberto. Pode durar segundos, anos ou uma vida inteira como a visão do que poderia ser, suspensa no tempo.

Exemplo: Simplesmente esperar, desejar ou dizer que uma cura foi bem-sucedida pode ter pouco efeito sobre a situação real. Nessas experiências, ainda não chegamos à crença — a certeza que vem da aceitação do que pensamos *ser verdadeiro,* juntamente com o que sentimos *ser verdadeiro* em nosso corpo — que torna o desejo uma realidade.

Afirmações e orações

Um pensamento imbuído do poder da emoção produz o sentimento que o traz à vida. Quando isso acontece, criamos uma afirmação e também uma oração. Ambos são baseados no sentimento - e mais precisamente, no sentimento como se o resultado já tivesse acontecido. Estudos demonstraram que quanto mais claros e específicos formos, maior a oportunidade de um resultado bem-sucedido.

É por isso que as palavras do abade nos lembrando que "o sentimento é a oração" são tão poderosas. Eles são retirados de uma linhagem de ensinamentos que permaneceram consistentes e verdadeiros por mais de 5.000 anos.

Exemplo: Uma afirmação ou oração de cura bem-sucedida seria baseada no sentimento *do* resultado concluído. É como se a cura já tivesse acontecido. Por meio da gratidão pelo que já aconteceu, criamos as mudanças na vida que refletem nosso sentimento.

Crença: Os Programas da Consciência

"Tudo o que você vê, embora apareça Fora, está Dentro, / Em sua Imaginação, da qual este Mundo de Mortalidade é apenas uma Sombra." [30]Com esses versos, o poeta William Blake nos lembra do poder que vive dentro de cada um de nós a cada momento de cada dia. Embora as palavras tenham mudado, a semelhança entre o que Blake está comunicando e o que as tradições budistas nos contavam séculos atrás é inconfundível.

Se, como eles afirmam, "a realidade existe apenas onde a mente cria um foco" e tudo o que experimentamos, "embora apareça fora, está dentro", então claramente nossas crenças são os programas que determinam nossa experiência.

Vivendo no século 19 e início do século 20, William James foi uma das pessoas mais influentes de seu tempo. Um homem renascentista na era moderna, ele foi muito claro em sua visão sobre o papel que a consciência e a crença desempenham em nossas vidas, mesmo antes de se tornar um psicólogo. Em seu artigo de 1904 "Does 'Consciousness' Exist?" ele afirma que às vezes o que experimentamos na consciência é intangível e "figura como um pensamento". [31]Em outros momentos, porém, ele diz que ela figura como uma "coisa", tornando-se real em nossas vidas. Quando isso acontece, ele sugere que é nosso poder de crença que cria o fato real.

Embora eu tenha definido *a crença* e dado exemplos de como ela funciona, ela continua sendo uma das nossas experiências mais elusivas. E por esse motivo, também pode ser um dos lugares mais difíceis de fazer uma mudança. Quando realmente acreditamos em algo, temos um pressentimento sobre isso. Embora possamos chamar isso de instinto ou reação instintiva, a chave para a mudança é que nossa crença é registrada em nós em um nível profundo, talvez até primitivo. Embora não precisemos entender a crença para experimentá-la, precisamos saber como ela funciona se quisermos aproveitar seu poder em nossas vidas.

Se pensarmos na crença como o código que programa o universo, e se os pequenos programas em nossas vidas são realmente exemplos em miniatura (fractais) dos maiores do universo, entender como um programa de computador é feito também deve explicar como as crenças são formado. Então vamos começar explorando os nossos como se fossem programas simples. Quando o fazemos, a ideia nebulosa de crença assume uma forma e uma forma com a qual podemos trabalhar! Podemos ver precisamente como nossas experiências interiores afetam o mundo exterior. Talvez mais importante, também podemos descobrir o que fazer mais ou menos para traduzir os desejos de nossos corações na realidade de nossas vidas.

Embora possa parecer redundante dizer que o propósito de um programa de computador é fazer as coisas, é importante afirmar isso claramente quando começamos a pensar na *crença* como um programa. Se vamos criar uma crença totalmente nova ou

mudar uma já existente, devemos estar absolutamente certos sobre o que esperamos realizar. Uma crença difusa, sem dúvida, nos dará um resultado confuso.

Os programas podem ser complexos ou simples. Alguns contêm literalmente milhões de linhas de código de computador e outros podem ser tão curtos quanto três declarações simples. Independentemente de seu tamanho, no entanto, todos os programas têm as mesmas partes básicas, que podem ser consideradas como os comandos que iniciam o programa *(iniciar),* instruem o que fazer *(trabalho)* e informam que o trabalho está concluído *(conclusão) .).*

Antes de um programa real ser escrito, os programadores de computador geralmente descrevem o que esperam realizar em termos gerais. Como não é o verdadeiro programa em si, isso geralmente é chamado de *pseudoprograma.* Assim como um esboço de um trabalho escolar descreve os destaques do conteúdo e fornece um mapa para as ideias que serão exploradas, o pseudoprograma identifica os elementos-chave que o programa realizará.

Como nosso objetivo é usar o que já sabemos sobre programas eletrônicos para entender os da consciência, vamos examinar o pensamento, o sentimento e a emoção como partes equivalentes desse software. Na Figura 8, podemos ver como nossas experiências internas desempenham o mesmo papel na consciência que suas contrapartes em nossos computadores.

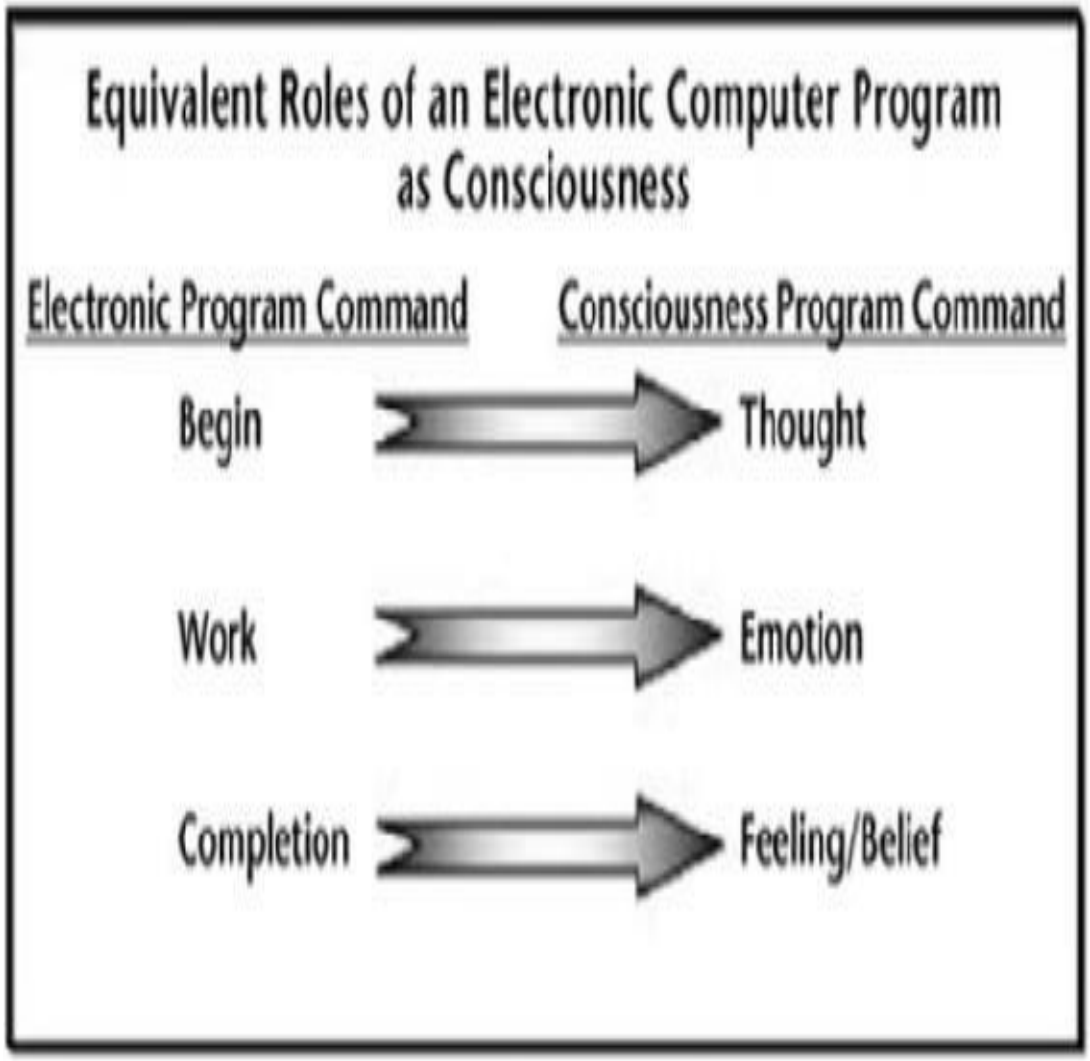

Figure 8. Comparison between the three generic elements for computer programs and their equivalents in the consciousness programs of the universe.

Em um computador eletrônico, o comando start é o que inicia um programa e faz as coisas acontecerem. É uma instrução especializada que fornece todas as informações de que o programa precisa para fazer seu trabalho, incluindo coisas como o valor dado a certos símbolos e quantas vezes o computador executará uma tarefa. Quando criamos uma crença em nosso computador de consciência, o pensamento é o equivalente a um comando start.

Com nossos pensamentos, podemos reunir tudo o que precisamos para explorar uma experiência antes de realmente tê-la. Ao considerar se devemos ou não entrar em um novo relacionamento, por exemplo, podemos coletar todas as informações que nos ajudarão a tomar nossa decisão. Se for uma parceria romântica, podemos reconhecer os atributos da outra pessoa e seus sonhos, objetivos e desejos de vida para ver se nossos caminhos são compatíveis. Podemos fazer perguntas sobre onde e como a outra pessoa gostaria de viver e onde coloca as prioridades da carreira e dos filhos em suas vidas.

Essa coleta de informações e atribuição de valores é como o comando start em nosso computador eletrônico. Assim como precisamos de todos os ingredientes para uma refeição realmente boa antes de prepará-la, este é um passo necessário antes que nosso programa de crenças possa começar.

Os Comandos de Trabalho

Os comandos de trabalho dizem ao programa o que fazer. Eles dão significado às informações identificadas pelo comando start, reunindo-as de maneira útil e significativa. A emoção é o equivalente aos comandos de trabalho.

Nosso amor ou medo pelas coisas que trazemos à mente é o que dá vida a elas. No exemplo anterior de romance, provavelmente é seguro presumir que o amor é a emoção — o comando do trabalho — que alimenta nossos pensamentos sobre nosso parceiro. É o nosso amor pelas possibilidades que o novo relacionamento traz para nossas vidas que define os sentimentos e crenças que experimentamos. Os sonhos, objetivos e desejos que temos em comum com nosso novo parceiro ou nossas aspirações amorosas pelos sonhos da pessoa colocam em movimento os eventos que se tornam a realidade de nossas vidas.

O comando de conclusão

Dentro do contexto de nosso programa de consciência, o comando de conclusão é o começo, e não o fim, do processo. Ele sinaliza o ponto em que todas as peças se juntaram e nossa crença *em sua forma acabada* pode agora se tornar o modelo em nossas vidas para expressar o que criamos dentro de nós mesmos. Como nossos corações convertem nossas crenças completas em ondas que carregam informações por todo nosso corpo e para o mundo, aquilo em que acreditamos se torna a linguagem que "fala" com a matéria quântica de que o universo é feito. O sentimento é o equivalente a um comando de conclusão.

Só para deixar claro, esse não é o tipo de "conclusão" que paralisa tudo. Na verdade, a conclusão do nosso programa de crenças faz exatamente o oposto: sinaliza que a construção de uma nova crença é feita de forma que o resultado final possa agora se manifestar e se tornar real. No exemplo que estamos usando, isso equivale a sentir que o relacionamento já existe, como se já tivéssemos embarcado em nossa nova jornada com nosso parceiro.

Com esses equivalentes em mente, agora é fácil pensar em sentimentos e crenças como programas da consciência. Porque somos nós que os criamos, isso nos torna os programadores. *Nós* escolhemos quais pensamentos se tornam nossos comandos iniciais e quais emoções sinalizam que estamos prontos para trazê-los à vida. Por meio da tecnologia interna da crença, somos claramente os arquitetos de nossas vidas.

Tudo começa com o que acontece no reino misterioso que chamamos de mente, aquele lugar onde nossas experiências convergem para o registro duradouro de um momento no tempo.

CAPÍTULO TRÊS

Do Cérebro à Mente: Quem está Gerenciando Nossa Fábrica de Crenças?

"Nossas mentes subconscientes não têm senso de humor, não fazem brincadeiras e não conseguem distinguir entre a realidade e um pensamento ou imagem imaginada."

—**Robert Collier** (1885–1950), autormotivacional

"A distinção entre o que é real e o que é imaginário não é algo que possa ser perfeitamente mantido. . . todas as coisas existentes são. . . imaginário."

— **John S. Mackenzie** (1860–1935), filósofo

Nos capítulos anteriores vimos como os princípios de um computador moderno podem nos ajudar a entender a consciência. Novos estudos mostram que a mesma analogia também pode ajudar muito a desmistificar a relação entre o cérebro e a mente. Em seu livro inovador *Consciousness Explained,* Daniel Dennett, codiretor do Center for Cognitive Studies da Tufts University, diz que podemos realmente pensar no cérebro "como uma espécie de computador", e isso nos dá uma metáfora poderosa para entender como usamos informações.2 As comparações de Dennett nos fornecem exatamente o que precisamos para navegar no que ele chama de *"terra incógnita",* ou a terra desconhecida, entre o que a ciência nos diz *sobre* nossos cérebros e o que experimentamos *por meio* deles.

O homem comumente referido como o "pai" do computador moderno, o matemático John von Neumann, uma vez calculou que o cérebro humano poderia armazenar até 280 quintilhões de bits de memória (ou seja, 280 com 18 zeros a seguir). O cérebro não apenas pode armazenar uma quantidade incrível de dados, mas também processá-los mais rapidamente do que qualquer um dos computadores mais rápidos de hoje. [2] Isso é importante porque é a maneira como reunimos, processamos e armazenamos as informações da vida que determina nossas crenças e de onde elas vêm.

Estudos durante a década de 1970 revelaram que as memórias de nossas experiências não se limitam a um local específico dentro do cérebro. O trabalho revolucionário do neurocientista Karl Pribram, por exemplo, mostrou que as funções cerebrais são mais globais do que se pensava. Antes da pesquisa de Pribram, acreditava-se que havia uma correspondência de um para um entre certos tipos de memória, consciente e subconsciente, e os locais onde essas memórias são armazenadas.

O problema era que a teoria não deu certo em testes de laboratório. Os experimentos mostraram que os animais mantiveram suas memórias e continuaram suas vidas, mesmo que as partes de seus cérebros que se acreditava serem responsáveis por tais funções fossem removidas. Em outras palavras, não havia uma ligação direta entre as memórias e um lugar físico no cérebro. Era óbvio que a visão

mecânica do cérebro e da memória não era a resposta. Algo mais estava acontecendo - algo que acabou sendo misterioso e maravilhoso.

Durante sua pesquisa, Pribram percebeu uma semelhança entre a forma como o cérebro armazena memórias e outro tipo de armazenamento de informações desenvolvido em meados do século 20 por meio de padrões chamados *hologramas.* Se você pedisse a alguém para explicar um holograma, provavelmente começaria descrevendo-o como um tipo especial de fotografia em que a imagem em uma superfície repentinamente parece tridimensional quando exposta à luz direta. O processo que cria essas imagens envolve uma forma de usar a luz do laser para que a imagem se distribua por toda a superfície do filme. É essa propriedade de "distribuição" que torna o filme holográfico diferente de uma câmera típica.

Desta forma, cada parte da superfície contém toda a imagem exatamente como foi originalmente vista, apenas em uma escala menor. E esta é a definição de um holograma. É um processo que permite que cada parte de "algo" contenha o algo inteiro. A natureza é holográfica e usa esse princípio para compartilhar informações e fazer mudanças significativas – como curar mutações no DNA – rapidamente.

Portanto, quer dividamos o universo em galáxias, os humanos em átomos ou as memórias em fragmentos, o princípio é o mesmo: cada pedaço reflete o todo, apenas em uma escala menor. Esta é a beleza e o poder do holograma - suas informações estão *em todos* os lugares e podem ser medidas *em qualquer* lugar.

Na década de 1940, o cientista Dennis Gabor usou equações complicadas conhecidas como *transformadas de Fourier* para criar os primeiros hologramas - trabalho pelo qual recebeu o Prêmio Nobel em 1971. Pribram adivinhou que, se o cérebro realmente funcionasse como um holograma e distribuísse informações por seus circuitos suaves , então ele deve processar as informações da mesma forma que as equações de Fourier. Sabendo que as células do cérebro criam ondas elétricas, Pribram foi capaz de testar os padrões dos circuitos cerebrais usando as equações de Fourier. Com certeza, sua teoria estava correta. Os experimentos provaram que o cérebro processa informações de maneira equivalente a um holograma.

Pribram esclareceu seu modelo do cérebro através da simples metáfora de hologramas trabalhando dentro de outros hologramas. Em uma entrevista, ele explicou: "Os hologramas dentro do sistema visual são. . . hologramas de remendo." [3] Estas são porções menores de uma imagem maior. "A imagem total é composta da mesma forma que no olho de um inseto que tem centenas de pequenas lentes em vez de uma única lente grande. . . Você obtém o padrão total, todo entrelaçado como uma peça unificada no momento em que o experimenta." [4]Essa maneira radicalmente nova de pensar sobre nós mesmos e sobre o universo oferece nada menos que acesso direto a todas as possibilidades que poderíamos desejar ou rezar, sonhar ou imaginar.

Tudo começa com nossas crenças e os pensamentos que contribuem para elas. Enquanto as próprias crenças são formadas em nossos corações, como vimos no capítulo anterior, os pensamentos de onde elas vêm se originam em um dos dois reinos misteriosos de nosso cérebro: a *mente consciente* ou subconsciente.

Mente consciente e subconsciente:
o piloto e o piloto automático

Embora obviamente tenhamos um cérebro, sabemos que diferentes partes dele funcionam de maneira diferente. A distinção mais comumente reconhecida na maneira como o cérebro opera é nossa experiência da mente consciente e da mente subconsciente. Há muito sabemos que ambos desempenham um papel em *nos tornar* quem somos. Agora, novas descobertas nos mostram que também são amplamente responsáveis por tornar *a realidade* o que ela é.

Nosso sucesso e felicidade; nossos fracassos e sofrimentos; nossas condições físicas, como infertilidade e distúrbios imunológicos; e até mesmo nossa expectativa de vida está ligada às nossas crenças subconscientes. E, às vezes, os mais prejudiciais começam cedo, quando permitimos que as experiências de outras pessoas se tornem o modelo para as nossas. Para entender como essas conexões entre a vida e a memória são feitas e como podemos mudá-las, precisamos entender a diferença entre nossas mentes consciente e subconsciente e como elas funcionam.

A mente consciente é a função cerebral com a qual geralmente nos sentimos mais conectados, porque é aquela da qual estamos mais conscientes. É o lugar onde criamos a imagem de nós mesmos que vemos de dentro olhando para fora, bem como o que queremos que outras pessoas vejam de fora olhando para dentro. mundo do dia: as pessoas ao nosso redor, que horas são, para onde estamos indo e como chegaremos lá. Analisamos e processamos todas essas informações e, em seguida, fazemos planos para o que faremos quando chegarmos ao nosso destino.

A experiência de ficar parado na esquina de um cruzamento movimentado é um belo exemplo de como a mente consciente funciona e como é fácil para o *subconsciente* assumir o controle. Conscientemente, sabemos que é melhor esperarmos que o semáforo do outro lado da rua sinalize quando é seguro atravessar. Sabemos também que há outras pessoas que não vão parar e vão arriscar o trânsito antes do semáforo dizer que não há problema em andar, mesmo correndo o risco da própria vida! Embora possamos ver outras pessoas fazendo isso, se *optarmos* por esperar pelo sinal de "andar", nossa mente consciente levou todos os fatores em consideração e fez essa escolha.

Se, no entanto, a multidão de pessoas esperando na esquina conosco disparar coletivamente para o outro lado da rua porque há uma pausa no trânsito e nós simplesmente "seguimos o fluxo" e seguimos com eles enquanto conversamos com um amigo em nosso telefone celular, então algo mais aconteceu. Como nossa atenção estava na chamada, não estávamos focados no semáforo. Seguimos os outros como a ovelha proverbial porque nossa mente subconsciente fez essa escolha. E o subconsciente não "pensa" sobre as coisas – ele simplesmente reage.

A partir deste breve exemplo, é óbvio que a mente subconsciente desempenha um papel muito diferente da nossa mente consciente. Por um lado, estamos menos conscientes dele - a menos que sejamos treinados para reconhecer sua linguagem e o modo como funciona, podemos estar completamente alheios ao fato de que ele está lá. Usando nossa analogia com o computador, podemos pensar na mente subconsciente como o disco rígido no cérebro, fazendo o que os discos rígidos fazem: armazenam muitas informações.

Na verdade, *sua* mente subconsciente tem um registro de tudo o que você já experimentou durante toda a sua vida. Ele não apenas mantém um registro dos eventos em si, mas também mantém um registro com referência cruzada de como você se sentiu e no que acreditava sobre cada um. Isso mesmo . . . cada pensamento, cada emoção, todos os elogios e incentivos que você já recebeu - bem como todas as palavras duras, críticas e traições - estão armazenados no disco rígido de sua mente subconsciente.

E são essas experiências que surgem inesperadamente em nossas vidas, aparentemente nos momentos em que menos gostaríamos que estivessem presentes!

Pergunta: Quando a Mente Subconsciente Descansa?

Resposta: Nunca

"Tudo bem", você pode estar dizendo para si mesmo, "crenças conscientes ou subconscientes, memórias holográficas ou não, digamos que todos os eventos da minha vida realmente *estão* armazenados em algum lugar. Por que me importo com minhas experiências passadas? Eles são importantes para mim agora?

Pode apostar que são! Aqui está o porquê: A mente subconsciente é muito maior e mais poderosa do que a consciente. Embora as experiências individuais possam variar, as estimativas são de que mais de 90 por cento de nossas vidas diárias são dirigidas a partir do nível subconsciente. Como isso inclui as funções que nos mantêm vivos todos os dias, na maioria das vezes essas respostas automáticas são boas.

Você já se perguntou como seria a vida se sua mente subconsciente *não estivesse* funcionando nesse nível? E se você tivesse que se lembrar, por exemplo, quando é hora de inspirar e quando é hora de expirar? Ou se você tivesse que parar o que quer que estivesse fazendo depois de uma ótima refeição e dizer ao seu corpo: *Ok, corpo, terminei minha refeição agora. Por favor, comece o processo de digestão.*

Para as funções biológicas que nos mantêm vivos todos os dias, o subconsciente é um grande amigo que faz as coisas automaticamente para que possamos focar nossa atenção em outras coisas da vida, como amor, paixão, chocolate e pôr do sol. A maneira como as mentes consciente e subconsciente trabalham e processam a enorme quantidade de informações que ambas recebem é o que faz uma grande diferença para *nós* e dá à crença um papel central em nossas vidas.

Código de Crença 16:

A mente subconsciente é maior e mais rápida do que a mente consciente e pode representar até 90% de nossa atividade diária.

Embora a mente consciente processe enormes quantidades de informação, ela o faz de forma relativamente lenta, um dado por vez, exatamente como o processador serial de um computador. Nosso subconsciente, por outro lado, funciona como o processador paralelo de um computador: ele divide as informações em partes menores que são enviadas para vários lugares para que possam ser processadas todas ao mesmo tempo.

De acordo com algumas estimativas, a diferença nas velocidades de processamento de nossas mentes consciente e subconsciente é da ordem de muitas magnitudes. O biólogo celular Bruce Lipton, Ph.D., por exemplo, descreve a mente consciente como operando com

o poder de processamento do computador em cerca de 40 bits de informação por segundo, enquanto o subconsciente processa informações em 20 milhões de bits por *segundo* .[5] Em outras palavras, o subconsciente é 500.000 vezes mais rápido no que faz. Pode ser justamente por causa dessa diferença que o psicólogo William James disse que o poder de mover o mundo está no subconsciente. É rápido e funciona instintivamente, sem que nossos pensamentos e considerações atrapalhem e diminuam a velocidade.

A capacidade de reagir rápida e instintivamente pode ser uma coisa boa quando precisamos tomar decisões rápidas. Se vemos um caminhão vindo em nossa direção, por exemplo, e é muito grande, andando muito rápido, nosso subconsciente reage com tudo o que precisa para nos tirar do caminho. Não espera enquanto nossa mente consciente analisa a situação com perguntas como: *Sim, é um caminhão, mas de que tipo?* ou *Quão rápido está se movendo aquele grande caminhão vindo em minha direção?*

Se esperarmos que a mente mais lenta e consciente conclua esse tipo de análise, pode ser tarde demais para agir. A questão é que, em situações que exigem uma decisão em frações de segundo, às vezes os detalhes simplesmente não são importantes. E é aí que nosso subconsciente faz muito bem aquilo para o qual foi construído: age *muito* mais rápido do que a mente pensante. Em outras ocasiões, entretanto, pagamos o preço por lidar com a vida de um lugar tão rápido e reativo — especialmente quando nossas reações são baseadas nas crenças de outras pessoas que aprendemos a imitar cedo na vida.

De onde vêm as crenças subconscientes?

Estudos mostraram que até os sete anos de idade, nossos cérebros estão em um estado hipnótico ou onírico, onde a mente está absorvendo tudo o que pode sobre o que nos rodeia. Durante esse período, somos literalmente como pequenas esponjas, gastando nossos dias absorvendo informações sobre o mundo ao nosso redor sem filtros para nos dizer o que é apropriado e o que não é. Para nós, tudo é apenas informação, e nós registramos e armazenamos cada pedacinho dela.

Isso inclui as coisas que mais tarde reconhecemos como boas, más e feias - os julgamentos, preconceitos, gostos e desgostos e padrões de comportamento daqueles que nos rodeiam, especialmente nossos cuidadores primários. Pode ser precisamente por causa desse estado de espírito impressionável que o fundador da ordem jesuíta, Inácio de Loyola, declarou: “Dê-me uma criança até os 7 anos e eu lhe darei o homem”. [6]

Em termos que não são científicos para os padrões de hoje, Loyola aparentemente conhecia o poder da mente subconsciente e que, se pudesse incutir os valores religiosos dos jesuítas na cabeça dos jovens, essas convicções seriam a base das crenças que eles teriam. como adultos. Sem dúvida, William James também tinha esse mesmo princípio em mente quando disse: “Se os jovens percebessem como logo se tornariam meros feixes ambulantes de hábitos, dariam mais atenção à sua conduta enquanto estivessem no estado plástico”. [7]

Quer estejamos em uma escola jesuíta ou em casa de nossa família, estamos imersos nas experiências dos outros em uma idade em que simplesmente as “baixamos” sem qualquer filtragem e discernimento do que estamos recebendo. Portanto, não é surpreendente que as crenças dos outros se tornem a base do que consideramos verdadeiro sobre o mundo e sobre nós mesmos. No próprio lugar onde formulamos nossas crenças, temos um registro

de todas as perspectivas às quais fomos expostos no início da vida - de todas as instâncias em que nos disseram que poderíamos ser o que quisermos, de todas as vezes que disseram que nunca chegaríamos a nada. É fácil ver por que os pontos de vista dos outros se tornam nossas crenças.

Às vezes, as crenças da infância permanecem conosco por toda a vida e, às vezes, encontramos boas razões para mudá-las. Todos nós já passamos pela experiência de acreditar que nossos pais eram oniscientes e infalíveis quando se tratava das coisas que eles nos contavam, certo? Houve um período em minha vida em que pensei que minha mãe e meu pai sabiam de tudo. Foi só quando comecei a comparar o que aprendi com o que outras crianças da minha idade e suas famílias acreditavam que descobri que havia muitas maneiras de pensar no mundo. Alguns deles eram muito diferentes do que eu aprendi crescendo em uma pequena cidade no coração conservador da América.

Código de Crença 17: Muitas de nossas crenças mais profundas são subconscientes e começam quando nosso estado cerebral nos permite absorver as ideias de outras pessoas antes dos sete anos de idade.

Memórias e o Subconsciente

A memória é uma coisa curiosa. Às vezes, os detalhes dos eventos mais importantes da vida desaparecem em poucos dias, enquanto os momentos mundanos se tornam as memórias que permanecem conosco por mais tempo.

Lembro-me de estar sentado na margem de um rio com minha mãe um dia. Era outono, o ar estava fresco e eu estava embrulhado em camadas de cobertores para me manter aquecido. Juntos, observávamos grupos de homens remando barcos longos e estreitos rapidamente pela água. Lembro-me do ritmo - era perfeito, o movimento era suave e parecia que não havia uma ondulação na água quando os barcos passaram por nós.

Da mesma forma, lembro-me de pular nos ombros de meu pai enquanto ele descia a escada sinuosa de nosso pequeno apartamento no segundo andar até a rua abaixo. Do lado de fora do apartamento de nossa vizinha, a Sra. Wilkinson, havia um periquito vivendo em uma gaiola no patamar que passávamos todos os dias ao sair do prédio.

Enquanto eu contava essas memórias da minha infância para minha mãe, ela olhou para mim incrédula. "Você não poderia se lembrar daqueles dias", disse ela. “Foi depois que seu pai voltou do serviço e nos mudamos para Providence, Rhode Island, onde ele se matriculou na Brown University. Eu levaria você até o rio para assistir ao treino da equipe da universidade no outono. Não tem como você se lembrar daquela vez porque você tinha apenas um ano e meio de idade!”

A memória é uma coisa peculiar porque, embora possamos nos lembrar conscientemente de pequenos fragmentos da vida, como os que compartilhei, o que muitas vezes *não* lembramos conscientemente é a maneira como as pessoas ao nosso redor reagiram ao que estava acontecendo em nossas vidas na época. Como *estávamos* presentes, no entanto, nos *lembramos* , pois essas experiências subconscientes se tornam o modelo para a maneira como lidamos com os relacionamentos e a vida.

Por serem memórias inconscientes, podemos nem ser capazes de vê-las quando as representamos, mesmo quando são tão claras quanto o dia para outras pessoas. Mas só porque podemos não reconhecer imediatamente essas crenças não significa que nunca

saberemos o que são ou como elas afetam nossas vidas. Nós, junto com as pessoas ao nosso redor, estamos jogando todos os dias em nossas vidas. Eles estão sendo refletidos de volta para nós na forma de nossos relacionamentos românticos mais íntimos, amizades, negócios e carreiras - e até mesmo na condição de nossa saúde. O mundo é nada mais nada menos que um reflexo do que acreditamos tanto como indivíduos quanto coletivamente, consciente e inconscientemente.

A chave aqui é que 90 por cento ou mais de nossas ações diárias são respostas que vêm do reservatório de informações que acumulamos durante os primeiros sete anos de vida. Se nossos cuidadores responderam ao mundo de maneira saudável e afirmativa, então nos beneficiamos de nossa memória de suas reações. Raramente, no entanto, encontrei alguém que possa dizer honestamente que foi criado em tais ambientes. A realidade é que a maioria de nós aprendeu nossos hábitos subconscientes em um ambiente misto. Algumas das crenças que foram tão profundamente instiladas dentro de nós levaram a maneiras positivas e curativas de lidar com os testes da vida. Outros fizeram exatamente o contrário.

Encontrando suas crenças subconscientes

Nossas crenças positivas raramente se tornam um problema. Simplesmente não ouvimos as pessoas reclamando de muita alegria ou de serem superadas por tantas coisas boas acontecendo em suas vidas. São os padrões negativos que levam aos problemas. Ou talvez mais precisamente, *é nossa percepção desses padrões como negativos* que pode se tornar a raiz do maior sofrimento da vida. Quase universalmente, as experiências que levam as pessoas a se sentirem presas têm raízes no que são consideradas crenças negativas que adquirimos no início da vida. E é precisamente por serem subconscientes que muitas vezes é difícil para nós vê-los em nós mesmos.

Por essa mesma razão, muitas vezes convido os participantes de seminários a preencher um formulário pré-impresso pedindo-lhes que identifiquem as características de seus cuidadores na infância, especialmente aquelas que considerariam negativas. O objetivo do gráfico é identificar as impressões e crenças subconscientes que formamos sobre essas características *quando éramos crianças,* e não a maneira como as vemos com o benefício de nossa experiência adulta hoje. (Falei brevemente sobre isso em *The Divine Matrix,* mas aqui vou realmente convidá-lo a fazer este exercício você mesmo.) O processo é rápido, simples e eficaz.

Se você gostaria de obter uma visão sobre as crenças subconscientes que podem estar atuando em sua vida hoje, preencha as informações nas Figuras 9–11 em uma folha de papel separada ou em um diário, seguindo as instruções indicadas nas legendas.

Se pudermos reconhecer os padrões que nos cercam como pessoas, situações e relacionamentos da vida, teremos uma boa ideia das crenças subconscientes dentro de nós que são sua fonte.

	Male	Female
B (+)		
A (-)		

Figure 9. Instructions for filling out the chart to identify the positive and negative characteristics of your childhood caretakers:

• Na seção superior (B), liste as características positivas (+) para cuidadores masculinos e femininos. Isso pode ser qualquer pessoa desde o nascimento e pais

adotivos até irmãos mais velhos, irmãs, outros parentes ou amigos da família. Independentemente de quem são as pessoas, a questão se refere a quem cuidou de você em seus anos de formação, até cerca de 15 anos de idade.

• Na seção inferior (A), liste as características negativas (-) para os mesmos cuidadores. *Nota:* Lembre-se de basear sua lista na maneira como você os veria com a inocência de uma criança.

• *Dica útil:* use palavras isoladas, adjetivos concisos ou frases curtas.

Depois de terminar o exercício anterior em um seminário, os participantes gritam aleatoriamente as palavras ou frases que colocaram em suas caixas. Como mencionei, é nas qualidades negativas que geralmente encontramos as pistas para nossos padrões inconscientes mais problemáticos, então começamos com a forma como os víamos em nossos cuidadores masculinos e femininos.

Imediatamente, algo interessante começa a acontecer: quando uma pessoa compartilha sua memória, outra pessoa oferece o mesmo sentimento — e muitas vezes até a mesma palavra. Uma amostra dos termos de qualquer programa mostra palavras quase idênticas descrevendo nossos principais cuidadores:

Há uma leveza que preenche a sala, e todos começam a rir do que veem. Se não soubéssemos, pensaríamos que todos viemos da mesma família. Como tantas pessoas de origens tão diversas podem ter experiências tão semelhantes? A resposta a esse mistério é o padrão que está profundamente enraizado na estrutura de nossas crenças subconscientes.

Distant

Controlling

Unavailable

Critical

Judging

Jealous

Strict

Mean

Cold

Fearful

Dishonest

Unfair

Depois de preenchermos juntos o gráfico da Figura 9, respondemos à pergunta da Figura 10. Embora existam inúmeras coisas que poderiam tornar nossas vidas melhores, isso é perguntar o que realmente queríamos *de* nossos cuidadores.

Embora eu não queira manchar sua resposta com minhas sugestões, exemplos às vezes ajudam. Os identificadores anteriores foram coisas como amor, companheirismo, atenção e assim por diante.

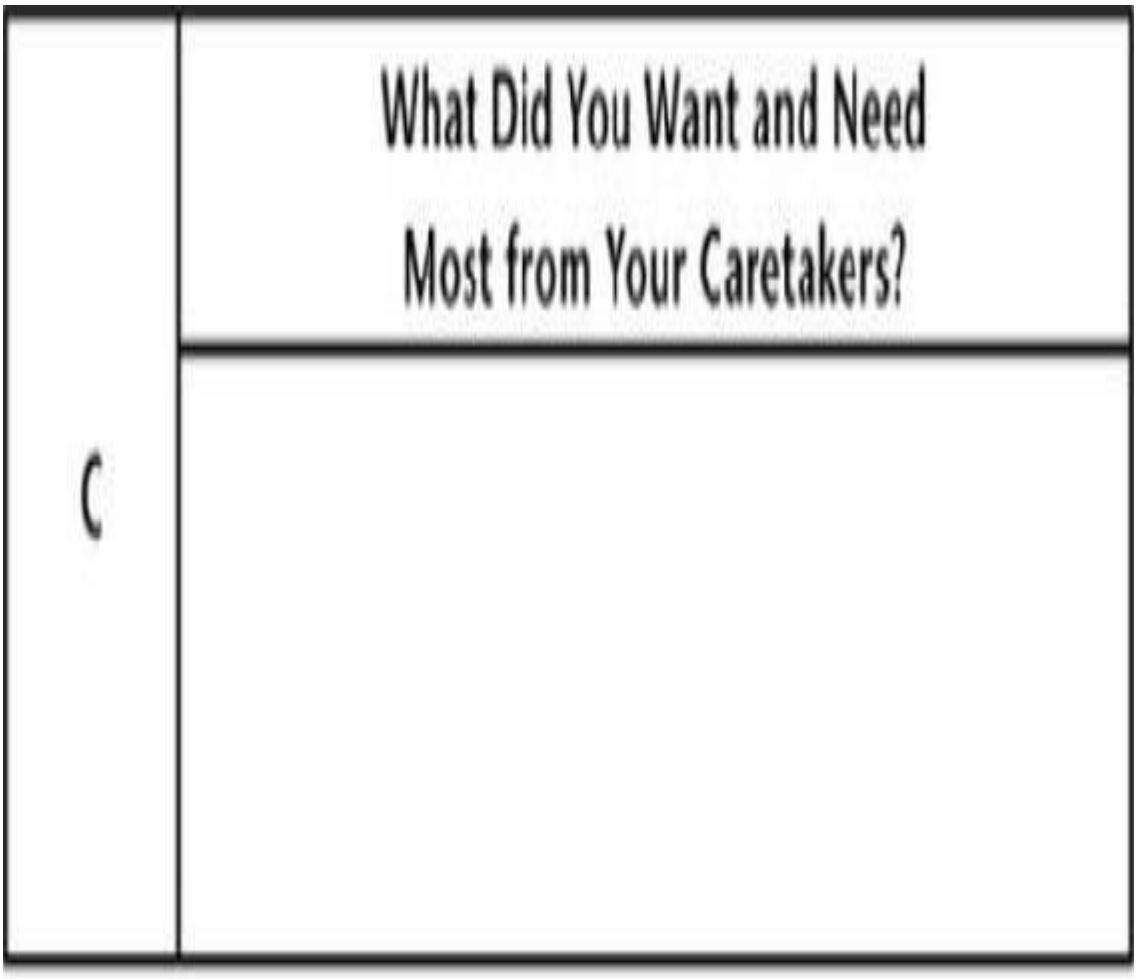

Figure 10. In single words or brief phrases, list the things that were most important for you to receive from your childhood caretakers. *This time when you answer the question, do so from the perspective of where you are in your life today, as an adult.* Once again, use single words or brief phrases.

A próxima parte do nosso exercício é preencher o gráfico da Figura 11. Seu objetivo é identificar quaisquer frustrações recorrentes que você se lembre em sua infância. Eles

podem ser tão grandes ou tão pequenos quanto você se lembra deles, e podem variar de coisas como não ser ouvido ou segurado, até querer reconhecimento por suas realizações.

Quando crianças, somos muito criativos e geralmente encontramos uma maneira de conseguir as coisas de que precisamos de uma forma ou de outra. Após cada frustração da infância no quadro, descreva como você lidou com ela. Como você contornou os obstáculos em sua vida para conseguir o que precisava? Podem ser temas simples, por exemplo, “Quebrou as regras”, “Retirou-se do mundo” ou “Encontrou outra fonte de apoio”.

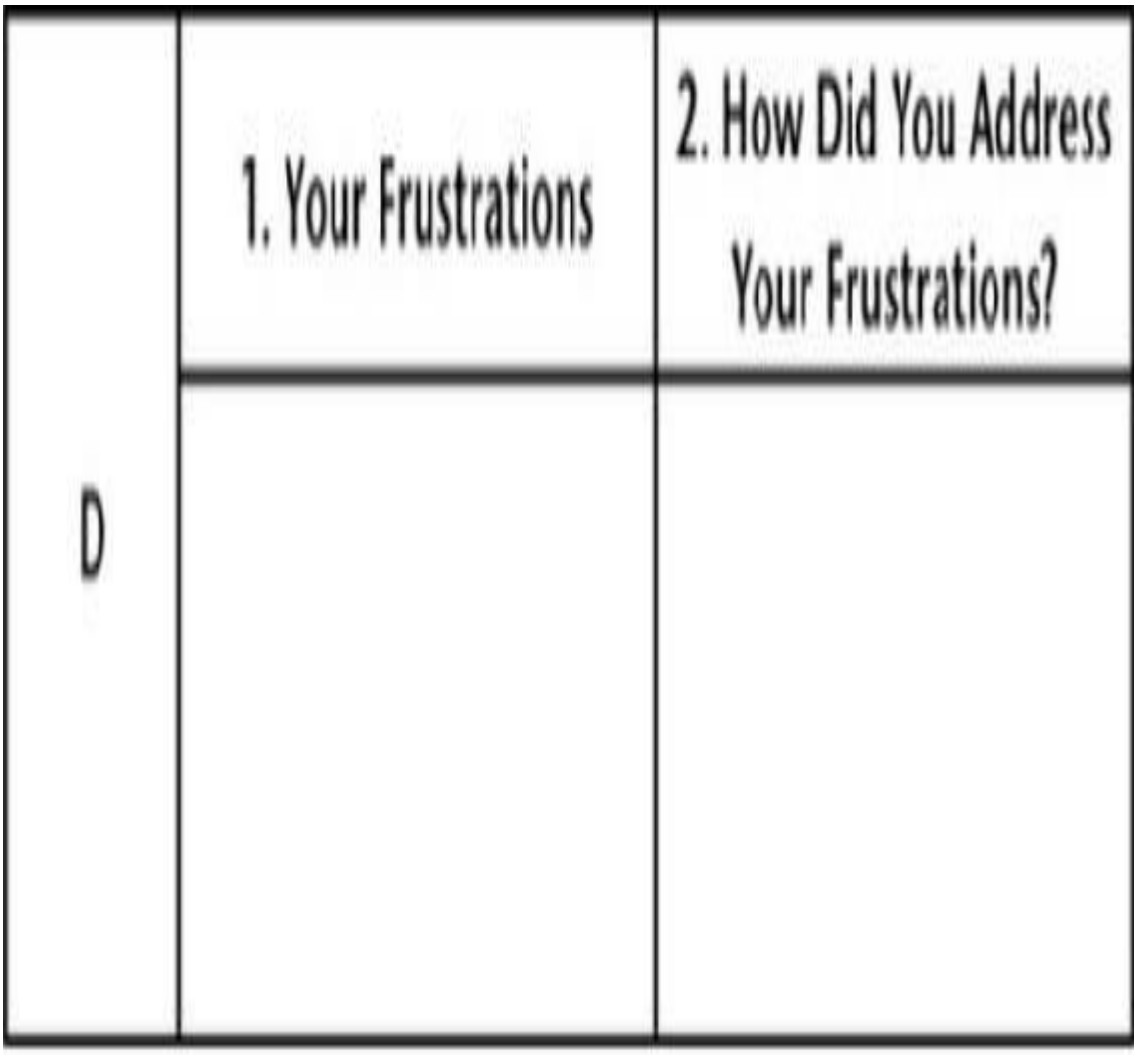

Figure 11. In the chart above, describe your childhood frustrations and what you did to deal with them. As in the preceding steps, to the degree that you can, respond with single words or short phrases, as it will be easier to work with the answers.

A última parte deste exercício para descobrir suas crenças subconscientes é preencher o formulário simples a seguir, usando palavras simples ou frases curtas extraídas dos

gráficos das Figuras 9, 10 e 11. Ao fazê-lo, tenha em mente lembre-se de que não há absolutos. Raramente os padrões são tão claramente definidos na vida que você pode dizer que isso é "absolutamente" ou que isso é "definitivamente" o que aconteceu. O que você está procurando aqui são temas e padrões subconscientes que podem estar atuando em sua vida hoje.

Para descobrir por si mesmo, complete as seguintes declarações em uma folha de papel separada ou em um diário.

Afirmação 1: Às vezes atraio para minha vida pessoas que são [termine esta frase com as palavras da Figura 9 (A)] _____.

Afirmação 2: Eu quero que eles sejam [termine com as palavras da Figura 9 (B)] _____ . . .

Declaração 3: . . . para que eu possa ter [termine com as palavras da Figura 10 (C)] _____.

Afirmação 4: Eu me evito de conseguir isso às vezes [termine com as palavras da Figura 11 (D2)] _____.

Não se surpreenda se começar a ver padrões em sua história de vida iluminando-se antes mesmo de completar seu mapa. Em um momento, explicarei como isso pode levá-lo a entender suas crenças subconscientes.

Uma vez que iniciamos o ímpeto de identificar nossos padrões, parece que todo o resto simplesmente se encaixa. Uma amostra do que um gráfico completo pode descrever é a seguinte:

Afirmação 1: Às vezes atraio para minha vida pessoas que estão *com raiva, indisponíveis, críticas* .

Declaração 2: Eu quero que eles sejam *amorosos, compreensivos e receptivos* . . .

Declaração 3: . . . para que eu possa ter *amor, companheirismo* .

Afirmação 4: Eu me evito de ter isso às vezes *me afastando do mundo, quebrando as regras* .

Este exercício simples é uma ferramenta poderosa para ajudá-lo a ver os padrões de suas verdadeiras crenças, que são um subproduto de memórias, percepções, julgamentos e desejos. Ao responder a cada pergunta honestamente, você será capaz de juntar os elementos de suas crenças subconscientes que podem lançar uma nova luz sobre as experiências que você atraiu para sua vida.

Como mencionei antes, não há absolutos quando se trata de crenças subconscientes. Este exercício é projetado para fornecer uma diretriz e identificar apenas padrões gerais. Aqui está o que as informações no gráfico completo lhe dizem:

— A afirmação 1 o ajuda a reconhecer que às vezes você atrai, ou atraiu no passado, pessoas para sua vida com as mesmas características que você *menos* gostava em seus cuidadores de infância. Embora possa não ser uma escolha consciente de sua parte encontrar tais indivíduos, também não é coincidência. Como você percebia essas qualidades como negativas quando era criança e tinha uma forte aversão a elas, você criou

uma “carga” emocional sobre elas. Sua antipatia pela qualidade negativa (como crítica ou ser ignorado) torna-se o ímã que a atrai diretamente para sua vida adulta.

É claro que essas características geralmente são ofuscadas por outras características preferidas pelas quais você também é atraído de maneira positiva. Isso é comum em relacionamentos românticos e amizades, onde desde cedo tendemos a ver apenas os atributos favoráveis que queremos ver. Uma atração inicial de romance ou confiança nos atrai para um relacionamento que acabará por inflamar nossas aversões mais profundas e fortes.

Pode ser por isso que não é incomum, no calor de uma discussão, ouvir a comparação de nosso amigo ou parceiro com nossa mãe, pai ou outro cuidador de infância. Sinceramente, parece assim porque nossos relacionamentos adultos estão refletindo toda a gama de respostas de nossos cuidadores ao mundo. Em um nível subconsciente, podemos desenvolver a crença de que aqueles com qualidades “ruins” são pessoas más.

— **A afirmação 2** ajuda você a ver que as coisas que você frequentemente espera dos outros são as mesmas qualidades que você considera boas ou positivas em seus cuidadores primários. Portanto, não é de surpreender que as expressões de amor, carinho, carinho e consideração que você procura em seus relacionamentos mais íntimos sejam o que você percebeu como positivo no início da vida. Eles foram benéficos para você na época, e você ainda os vê dessa forma como um adulto. Você acredita que eles são bons e que aqueles que possuem essas qualidades são boas pessoas.

— **A afirmação 3** traz uma consciência das coisas que você mais deseja e precisa na vida da perspectiva de uma criança. Em última análise, a resposta a esta pergunta ilustra que, embora você possa ser adulto agora, ainda está procurando essencialmente as mesmas coisas que buscava quando era jovem - só que agora você normalmente as obtém de maneiras mais sofisticadas e adultas.

— Embora as Afirmações 1–3 sejam interessantes e possam lançar alguma luz sobre os padrões de sua vida, **a Afirmação 4** é a principal razão para fazer este exercício. Isso sugere que, subconscientemente, você pode estar causando um curto-circuito na grande alegria e nas realizações que são possíveis em sua vida ao tentar atender às suas necessidades usando versões atualizadas das técnicas que aprendeu quando criança.

Somos criaturas de hábitos. Quando encontramos algo que funciona, tendemos a ficar com ele. Isso pode ser saudável se esse “algo” for um processo de honra e afirmação da vida. Mas pode ser *prejudicial* à saúde e destruir nossos sonhos mais profundos se for desonroso para nós ou para os outros e for uma maneira tortuosa de superar os obstáculos da vida para conseguir o que queremos e precisamos.

Só para reiterar, não há certezas neste exercício. As perguntas são projetadas para iluminar possíveis padrões de crenças subconscientes que podem estar nos impedindo de ter alegria, sucesso e abundância em nossas vidas hoje. Não podemos ver esses padrões em

nós mesmos, mas eles são revelados no exercício porque se refletem em nossos relacionamentos.

Sempre que ofereço esse exercício em um seminário, preencho minha própria cópia do gráfico. E cada vez que faço, aprendo algo novo. Embora tenha perdido a conta de quantas vezes compartilhei o processo, sempre me pego pensando em uma característica diferente que descreva meus cuidadores ou me lembro de outra maneira pela qual naveguei pelos obstáculos da infância. A razão pela qual nossas respostas podem variar é porque mudamos ao longo de nossas vidas. E à medida que o fazemos, nossas perspectivas também mudam, incluindo aquelas sobre o nosso passado.

Este gráfico oferece uma janela poderosa para o complexo mundo das crenças subconscientes. No entanto, só porque o exercício é rápido e fácil, não pense que não é eficaz. Eu testemunhei pessoalmente os insights dessas perguntas simples que giram em torno de casos extremos, desde pessoas prestes a tirar suas próprias vidas até problemas de saúde que estavam roubando a vida de alguém que queria *viver* . E tudo o que os participantes fizeram foi espiar os primeiros anos de sua memória e perceber que suas crenças mais preocupantes nem eram deles, mas vinham de seus cuidadores.

Por isso, convido você a usar este gráfico mais de uma vez, principalmente quando estiver passando por grandes mudanças ou desafios em sua vida. Durante esses momentos, os problemas que às vezes são mais difíceis de ver em si mesmo tendem a surgir em seus relacionamentos com os outros. Quando o fazem, geralmente é de uma forma que não pode ser perdida! É também nessas ocasiões que suas crenças profundamente ocultas estão mais disponíveis para a cura por meio da integração em sua percepção consciente.

Acreditando na Realidade

Não é incomum que as pessoas tenham resistência à ideia de que a crença desempenha um papel enorme e invisível em suas vidas. Afinal, quanto poder algo tão simples como uma crença pode realmente ter?

Vivemos em um mundo onde somos condicionados a pensar que a mudança acontece como resultado da força bruta. Quando queremos ver algo feito de maneira diferente, aprendemos que devemos martelar a realidade existente até a submissão para que essa mudança aconteça. Quer se trate da remoção cirúrgica de um tumor, gritando nosso voto de aceitação ou a derrubada militar de um ditador, o pensamento convencional é que, se não exigir muito esforço, provavelmente não funcionará. Então, é realmente possível mudar nosso mundo, nossos corpos ou qualquer coisa por meio de um poder invisível que todo mundo já tem?

Código de crença 18: Em nossos maiores desafios da vida, muitas vezes descobrimos que nossas crenças profundamente ocultas estão expostas e disponíveis para cura.

Essas são boas perguntas. Talvez a melhor maneira de respondê-las seja por meio de um exemplo. A história a seguir ilustra o poder que pode advir do foco da crença de uma pessoa — neste caso, a de um homem para espelhar em seu corpo o sofrimento experimentado por outra pessoa. Neste exemplo, descobrimos que não apenas a pessoa com a crença mudou para sempre, mas também a vida daqueles que a testemunharam.

Cheguei ao local da conferência no final da tarde para me preparar para uma apresentação que faria bem cedo na manhã seguinte. Depois de encontrar alguns amigos que haviam chegado mais cedo pelo mesmo motivo, combinamos que iríamos almoçar/jantar mais cedo e aproveitar o resto da noite para trabalhar em nossos programas.

Estávamos sentados no restaurante por apenas alguns minutos quando percebemos que algo estava acontecendo na entrada, onde vários convidados esperavam para se sentar. Foi difícil *não* perceber: o burburinho típico dos cerca de 200 amigos, apresentadores e hóspedes do hotel que estavam fazendo suas refeições parou repentinamente. Como a onda silenciosa que se move através de uma platéia quando eles percebem que o show está para começar, todo o restaurante rapidamente ficou em silêncio. Todos os olhos estavam voltados para a frente da sala, para o grupo de pessoas que acabavam de entrar e o homem que cercavam. Eu fui um daqueles que ficaram mais do que um pouco surpresos com o que viram.

Enquanto observava a recepcionista guiar a comitiva de cerca de dez pessoas entre as mesas, não consegui desviar o olhar do homem no centro do grupo. Ele era mais alto do que aqueles ao seu redor. Ele tinha olhos pacíficos; cabelos grossos, escuros e cacheados; e uma barba igualmente espessa e muito cheia que cobria a maior parte do rosto. Ele estava vestido com um conjunto de roupas folgadas, todas brancas, quase indistinguíveis umas das outras – já em contraste com as Levi's e as camisetas que eram o uniforme da maioria das pessoas na sala. Uma coisa era certa: esse homem não era um "local". Mas não foi isso que chamou nossa atenção.

Através da combinação de suas roupas, cabelo e barba, este homem imediatamente atraiu uma resposta poderosa das pessoas na sala. Ouvi sussurros comparando-o a Jesus. Quando ele passou por nossa mesa, seus olhos encontraram os meus e nos cumprimentamos com um leve aceno de cabeça. Então eu vi claramente o que eu só suspeitava à distância.

Do centro da testa até a ponta do nariz e no espaço entre as sobrancelhas, o ferimento não poderia ser confundido de tão perto: era uma cruz. Mas não qualquer cruz. Ali, estampada no rosto do homem, havia uma ferida aberta que formava as proporções perfeitas de uma cruz cristã. Sem bandagens para cobri-lo, foi definido por uma combinação de sangue fresco e seco.

Quando ele passou e levantou a mão em um gesto sutil de alô, pude ver que sua testa não era o único lugar onde seu corpo tinha uma lesão. Suas palmas estavam envoltas em gaze branca que combinava com suas vestes - isto é, exceto onde o sangue havia vazado pelas bandagens e manchado. Enquanto ele caminhava em direção à sua mesa, outros seguidores de seu grupo simplesmente me olhavam com um olhar meio irritado, como se dissessem: *Qual é o problema, você nunca viu um homem sangrar assim antes?* Obviamente, eles estavam acostumados a receber esses olhares quando faziam suas visitas públicas. Quase instantaneamente uma palavra surgiu em minha mente e, o mais silenciosamente que pude,

sussurrei baixinho quase instintivamente: " *Estigmas!* Este homem está vivendo com estigmas!"

À medida que o grupo se sentava, gradualmente o burburinho recomeçou na sala enquanto os outros comensais voltavam para suas refeições e conversas. Embora eu certamente tenha lido sobre o fenômeno dos estigmas - instâncias em que as pessoas se identificam tão fortemente com as feridas da crucificação de Jesus que as manifestam também em seus corpos -, nunca tinha visto um exemplo vivo. No entanto, aqui estava exatamente essa pessoa, sentada a cerca de 30 pés de distância de mim, preparando-se para uma refeição no restaurante de um hotel. Logo descobriria que ele foi escalado de última hora para ser um dos apresentadores da conferência.

Imediatamente, minha mente começou a correr com perguntas. A mais óbvia era simplesmente: *como isso acontece?* Como as crenças de um homem podem ser tão poderosas a ponto de se manifestarem como as feridas físicas que eu via em seu corpo? Mais tarde eu descobriria que havia feridas adicionais em seus pés e torso, todas combinando com as de Cristo após a crucificação descrita nos Evangelhos.

O que havia em um evento ocorrido há 2.000 anos que poderia influenciar esse homem de forma tão poderosa hoje? Ou, mais precisamente, o que havia nos sentimentos desse homem em relação a esse evento que teve tanto impacto em sua vida? A resposta a essa pergunta e o mistério do efeito placebo estão apontando os pesquisadores para uma direção que tornou a ciência da medicina um pouco menos certa.

Crença Sobre o Corpo

Nos últimos três séculos, confiamos na linguagem da ciência para explicar o universo e como as coisas funcionam. Não há nada em nosso modelo científico tradicional que explique um estigma. Quando os cientistas testemunham um fenômeno tão bizarro, há uma tendência de considerá-lo uma anomalia. É simplesmente um acaso que eles se sintam confortáveis em colocar em uma categoria chamada "mistério não resolvido", para ser reexaminado em algum outro momento. Pode ser que, ao fazer isso no passado, tenhamos ignorado exatamente as coisas que nos mostram como o mundo realmente funciona.

Poderia a crença de uma pessoa ser tão poderosa que realmente espelhasse seus sentimentos mais profundos na carne de seu corpo? Absolutamente! Embora a pesquisa sobre o efeito placebo possa não ser tão atraente quanto uma cruz cristã estampada na testa de um homem, é exatamente isso que esses estudos e outros semelhantes estão nos dizendo. Quando acreditamos que algo é verdadeiro, nossa crença se combina com outras forças no campo da matriz de Planck para dar instruções ao corpo que o tornam realidade. Às vezes, os efeitos são visíveis no mundo físico além de nossos corpos, como vimos no experimento de paz no Oriente Médio. Ou, no caso dos estigmas, eles são espelhados dentro do corpo que está tendo os sentimentos.

Consciente ou inconscientemente, nossas crenças fazem parte das informações que cercam nosso mundo e a nós. Desde a regeneração de órgãos e pele até as curas descritas nos experimentos com placebo, o material de que somos feitos está de acordo com o modelo de nossas crenças mais profundas. E é aqui que as novas descobertas da biologia celular se tornam tão empolgantes, porque dizem a mesma coisa — e o fazem na linguagem da ciência.

O recente reconhecimento de que o campo "lá fora" está influenciando como o material de que somos feitos funciona dentro de nossas células enviou uma onda de choque ao mundo das ciências da vida tradicionais. Biólogos imersos na crença de que o DNA é a chave para desvendar os mistérios da vida tiveram que reconsiderar sua posição à luz dos estudos que mostram que os genes estão respondendo às informações do campo que os cerca. O importante é que nossas crenças — as ondas elétricas e magnéticas criadas por nossos corações — façam parte desse campo. Em outras palavras, embora o DNA seja certamente importante — e seja definitivamente um código que carrega a linguagem da vida em nossas células — há outra força que está dizendo a ele o que fazer.

É essa enorme reavaliação que levou a todo um novo ramo da biologia chamado *epigenética,* definido como o estudo de "influências ocultas sobre os genes" – influências que podem vir de várias fontes, incluindo as crenças que controlam nosso DNA. [8]Essa linha de pensamento está nos colocando de volta na equação da vida como poderosos agentes de mudança. Esses são os insights que nos levarão a entender coisas como o efeito placebo e explicarão por que a crença de um homem sobre algo que aconteceu há 2.000 anos pode se manifestar como as feridas em seu corpo hoje.

Costuma-se dizer que o que consideramos verdadeiro em nosso mundo pode ser mais importante do que o que realmente existe. A razão? Se acreditarmos em algo com bastante clareza, nosso subconsciente transformará nossa crença na realidade em que acreditamos desde o início! Em outras palavras, parece que o ditado é verdadeiro: "Veremos quando acreditarmos".

Como o popular palestrante motivacional Robert Collier reconheceu há mais de um século, "nossa mente subconsciente não pode dizer a diferença entre a realidade e um pensamento ou imagem imaginada". [9]Então, para alguém que se identifica fortemente com a experiência da crucificação de Jesus, não deveria ser tão surpreendente ver sua mente subconsciente direcionar seu corpo para criar aquelas feridas precisas nele. Em sua crença, ele está vivendo a Paixão de Jesus como uma realidade.

Uma vez que encontramos algo que nos diz que nossa maneira anterior de ver o mundo é incompleta, ou mesmo completamente errada, a parte difícil de mudar nossas crenças fica para trás. Nossa experiência direta é o catalisador que rompe os laços de percepção que podem ter nos mantido presos em nossa velha maneira de ver. Então estamos no caminho para algo novo, um ponto de vista diferente. A chave é que isso aconteça espontaneamente. Não nos encontramos necessariamente sentados em um Starbucks e dizendo a nós mesmos: *Ok, agora preciso de algo novo em que acreditar.* A nova crença acontece automaticamente na presença da experiência que nos dá uma razão para abraçá-la.

A questão agora é menos sobre se a crença influencia ou não nossos corpos e nossas vidas, e mais sobre as crenças que formam a base da saúde ou doença, abundância ou carência e alegria ou sofrimento de nossas experiências. Em resumo, em que acreditamos?

Não é uma questão do que você *pensa,* ou do que gostaria *de pensar,* você acredita. Em vez disso, esta pode ser a pergunta mais poderosa e reveladora que você pode fazer a si mesmo: *em que você realmente acredita?*

❀ ❀ ❀

C APÍTULO QUATRO

O que você acredita?:
A Grande Questão no Centro da Sua Vida

"Não acredite em nada
simplesmente porque você ouviu.

Não acredite em nada simplesmente porque
é falado e divulgado por muitos, ou apenas pela
autoridade de seus professores e anciãos. Mas,
após observação e análise, quando você descobrir
que algo está de acordo com a razão, aceite-o
e viva de acordo com ele."

- **Buda** (c. 563 aC-c. 483 aC)

"Existem duas maneiras de ser enganado. Uma é acreditar no que não é verdade; a outra é recusar-se a
acreditar no que é verdadeiro".

— Søren Kierkegaard (1813–1855), filósofo

Descrevemos como nossas crenças funcionam e por que elas têm o poder de mudar nossos corpos e nossas vidas. Com tal força moldando tudo, desde o sucesso de nossos relacionamentos até quanto tempo vivemos, faz muito sentido perguntar sobre nossas próprias crenças. De onde eles vêm? Como eles atuam na vida? E talvez o mais importante, *no que acreditamos* - não no que *pensamos* que acreditamos ou no que gostaríamos *de* acreditar, mas no que *realmente* acreditamos sobre nosso mundo, outras pessoas e nós mesmos? A resposta honesta a essas perguntas aparentemente inocentes abre as portas para nossas maiores realizações - e nossa cura mais profunda. Na ausência de tal compreensão, os mistérios mais profundos da vida muitas vezes permanecem sem solução.

Morrer de uma crença

No início da vida, desenvolvemos nossas crenças centrais - ideias básicas que aceitamos sobre nós mesmos, outras pessoas e nosso mundo. Eles podem ser positivos ou negativos, afirmando ou negando a vida. As experiências da infância geralmente são onde nossas crenças centrais começam. Depois de ouvir repetidamente que não merecemos isso ou aquilo no início da vida, por exemplo, podemos desenvolver uma crença central de que não somos dignos de receber. Como essas percepções costumam ser subconscientes, não é incomum descobrir que elas tecem seu caminho ao longo de nossas vidas de maneiras inesperadas. Portanto, uma crença central inconsciente de que não somos dignos de receber pode se manifestar como uma vida inteira de carência que se manifesta no amor, no dinheiro e no sucesso. . . e até a própria vida.

Há alguns anos, um querido amigo compartilhou comigo uma história que me trouxe lágrimas aos olhos. É um belo exemplo de quanto poder uma crença central em nossos corações pode ter sobre nossas vidas. Ela descreveu como seu pai morreu aos 75 anos após uma curta batalha contra uma forma particularmente agressiva de câncer. Embora ela

tenha aceitado minhas condolências quando lhe disse que sentia muito por sua perda, foi o que ouvi a seguir que torna essa história tão relevante.

Embora minha amiga e sua família certamente estivessem tristes com a perda do homem que era tão importante em suas vidas, ela disse que eles não estavam realmente surpresos. Desde menina ouvia o pai afirmar que não passaria dos 75 anos. Embora ele fosse um homem saudável e vital e não tivesse nenhum motivo real para esperar que sua vida terminasse abruptamente, era apenas algo em que ele acreditava. Como *seu* próprio pai havia morrido aos 75 anos, em sua mente esse tempo de vida era o modelo que o ajudava a estruturar seu tempo na Terra.

Ele compartilhou sua crença com sua família por tanto tempo quanto qualquer um pode se lembrar. Embora ele quisesse viver mais e gostasse de passar o tempo com seus amigos e familiares, ele não ficou zangado ou desapontado com a ideia de deixar o mundo depois de apenas sete décadas e meia de vida. Com base nos capítulos anteriores deste livro e no poder que sabemos estar contido em nossas crenças, o que vem a seguir não deve ser surpresa.

No aniversário de 75 anos do homem, sua família e amigos se reuniram ao seu redor para ajudá-lo a comemorar. Pouco tempo depois, ele foi acometido de câncer. Após uma breve batalha contra a doença, ele morreu - exatamente como acreditava - antes de atingir a marca de 76 anos de vida na Terra.

Existem inúmeras histórias de casos que sugerem que o poder de uma crença pode ser "herdado" se for aceito e mantido por outros. Os estudos mostram que as crenças podem até ser transmitidas de uma geração para outra. Se forem positivos e positivos para a vida, a capacidade de perpetuá-los por muitas gerações é uma coisa boa. Se, por outro lado, eles limitam e negam a vida, eles podem abreviar a única experiência que tanto apreciamos, mas muitas vezes tomamos como certa: a da própria vida.

No entanto, basta uma pessoa em qualquer geração para curar as crenças limitantes. Ao fazer isso, tal indivíduo os terá curado não apenas para si mesmo, mas também para inúmeras gerações vindouras. . . exatamente como o próximo exemplo ilustra.

Curando uma crença "herdada"

Quando ouvi sobre o pai do meu amigo, lembrei-me de uma situação semelhante que eu havia presenciado há mais de 20 anos. Esta história tem um final diferente, no entanto, e demonstra o poder de um indivíduo para curar a crença em uma morte prematura que durou pelo menos duas gerações.

Mesmo para os padrões de hoje, o final da década de 1970 foi uma época de tremenda tensão e incerteza no mundo. Os americanos ainda estavam se recuperando do embargo do petróleo que colocou o país de joelhos poucos anos antes. No final de 1979, militantes iranianos fizeram mais de 50 americanos como reféns em um flagrante ato de agressão que deixou o mundo se perguntando como os EUA reagiriam. E tudo isso aconteceu durante um dos conflitos mais assustadores (ainda que não declarados) da história do país, a Guerra Fria.

Foi nessa época que eu tinha acabado de ser contratado por uma grande empresa de energia para usar seus novos computadores de última geração, de alta velocidade e do tamanho de uma sala (a miniaturização ainda estava a alguns anos de distância) para

explorar as profundezas do oceano. chão para "rugas" e falhas não descobertas - indicações de possíveis novas fontes de energia. Tanto para a nação em geral quanto para a cultura corporativa na qual me encontrava imerso, a última coisa que passava pela cabeça de qualquer pessoa era a possibilidade de que nossas crenças pudessem influenciar a realidade.

Poucos dias depois de começar meu novo emprego, conheci uma mulher contratada mais ou menos na mesma época. Ela descrevia a situação de uma crença de vida ou morte tão poderosa que ela e sua família a aceitavam como um fato "herdado".

Como novos funcionários, havíamos acabado de concluir o processo de orientação habitual no início do dia. O fluxo aparentemente interminável de apresentações incluía uma variedade estonteante de apólices e pacotes de seguros. Seguindo a orientação, meu novo colega e eu conversamos sobre as políticas com uma intensidade que nos surpreendeu.

Embora eu certamente concordasse que era uma coisa responsável para todos ter o melhor seguro possível, depois de um dia inteiro de apresentações, todos os pacotes começaram a parecer iguais. Eu estava pronto para escolher um e seguir em frente. Eu não entendia por que meu amigo estava tão preocupado com os mínimos detalhes de como exatamente os benefícios realmente funcionavam. Meu pensamento era que as chances estavam a nosso favor de que não precisaríamos deles por anos. Não entendi por que era tão importante para ela saber as complexidades de como registrar uma reclamação, com que rapidez receberia um cheque no caso da morte do marido e com que rapidez a apólice entraria em vigor - isso é , até que ela compartilhou a seguinte história.

"Nenhum dos homens do lado da família do meu marido vive além dos 35 anos", ela me disse em um tom de voz prosaico.

"Realmente?" Eu respondi, provavelmente parecendo tão perplexo quanto parecia.

"Ah, sim," ela disse, sem sequer pensar duas vezes. Ela obviamente já teve essa conversa antes. " *Não há nada que possamos fazer, você sabe. É tudo genético.* O avô do meu marido morreu aos 35 anos. Seu pai morreu quando *ele* tinha 35. Alguns anos atrás, seu irmão morreu aos 35. Meu marido tem 33 agora e é o próximo, então temos que planejar agora ", explicou ela. .

Eu não podia acreditar no que estava ouvindo. Embora eu não conhecesse o marido da minha colega de trabalho, descobri que eles se conheciam há muito tempo e tiveram dois filhos lindos juntos. Se ela realmente esperava que ele seguisse o padrão dos homens de sua família, então seu interesse no seguro de repente fez muito sentido para mim. Ela honestamente sentiu que iria usá-lo em breve.

Ao mesmo tempo, uma parte de mim simplesmente não conseguia aceitar toda a história. Não é que eu não ache que os tipos de coisas que meu colega de trabalho descreveu possam acontecer. É que eu acredito que eles não *precisam.* A ideia de ser vítima de uma expectativa de vida limitada por ser algo de família não soava verdadeira para mim. Não pude deixar de pensar que talvez a história deles pudesse ter outro final; talvez algo mudasse em suas vidas e seu marido fosse o primeiro a quebrar o ciclo que atormentava sua família desde que alguém se lembrava. Agora que ela havia me contado sobre a "maldição" e que iríamos trabalhar juntos, a porta estava aberta para as conversas profundas e muitas vezes emocionais que viriam a seguir.

Também aprendi rapidamente que algo como o tempo de vida de um cônjuge pode ser um assunto muito delicado, e falar sobre isso pode ser um pouco complicado - especialmente com alguém com quem você divide o escritório.

Embora a pesquisa tenha mostrado uma correlação inequívoca entre nossas crenças fundamentais e a saúde, vitalidade e longevidade de nossos corpos, também é fácil interpretar mal esse tipo de conexão. É tudo sobre a maneira como as informações são compartilhadas.

Por um lado, acredito que ninguém acorda uma manhã e *conscientemente escolhe* manifestar uma condição física que trará dor para sua vida e sofrimento para seus entes queridos. Por outro lado, também sei, sem sombra de dúvida, que, ao mudar uma crença, podemos renovar a saúde e a vitalidade de nossos corpos. A chave é encontrar uma maneira de compartilhar essas possibilidades milagrosas sem soar crítico ou de qualquer forma sugerir que uma condição com risco de vida é "culpa" de alguém.

E foi isso que fiz de tudo para oferecer ao meu amigo. Logo nos vimos imersos em conversas na hora do almoço, explorando o mundo como possibilidades quânticas e o poder da crença para escolher entre elas na vida.

Não sei dizer ao certo como acabou essa história, pois saí da empresa alguns anos depois. Já se passaram mais de 20 anos desde que falei com meu ex-colega de escritório. O que *posso* dizer com certeza, no entanto, é o seguinte: quando parti, o marido de minha amiga havia completado 35 anos *e passado* . Na hora do meu almoço de despedida, ele estava bem de saúde e definitivamente vivo! Para surpresa e alívio de sua família, ele quebrou o que eles viam como a “maldição genética” multigeracional de sua família. Por ter transcendido os limites que os outros tinham para ele em suas crenças, ele deu a si mesmo um motivo para pensar em sua vida de maneira diferente, além de oferecer a sua família e amigos motivos para fazer o mesmo.

Às vezes, basta isso: uma pessoa fazendo o aparentemente impossível na presença de outras. Ao testemunhar os limites quebrados, eles podem manter a nova possibilidade em suas mentes, porque a experimentaram pessoalmente.

Quando ouvimos histórias como as anteriores, nos perguntamos: “É apenas uma coincidência?” É um acaso que o tempo de vida de alguém *simplesmente* corresponda exatamente às suas expectativas ou às de seus familiares? Ou é algo mais?

Com o renascimento do interesse na conexão mente/corpo que começou no final do século 20, novos estudos estão aparecendo quase semanalmente em revistas científicas e convencionais que identificam uma ligação direta entre a maneira como pensamos e sentimos em nossos corpos e a maneira como funcionamos. fisicamente. É essa conexão que acontece em nossa vida cotidiana, assim como demonstram os entes queridos de meus dois amigos.

Embora suas histórias ilustrem o poder que uma crença pode ter para uma pessoa, esse poder pode ser ainda mais profundo de uma forma que afete a todos nós? É possível que, coletivamente, compartilhemos de uma crença que é tão comum e nos afeta em um nível tão profundo, que na verdade estabeleceu os limites da duração da vida humana? E se

assim for, pode ser curado e o limite alterado? A resposta para ambas as perguntas é *sim.* A fonte de tal crença pode surpreendê-lo.

Morremos antes do nosso tempo?

Você já se perguntou por que morremos depois de apenas 70 ou 100 anos?

Além do trauma óbvio de coisas como guerra, assassinato, acidentes e más escolhas de estilo de vida, qual é a verdadeira causa da morte em humanos? Por que as chances de continuar uma vida saudável, vital e significativa parecem trabalhar contra nós quando passamos o que costuma ser considerado "meia-idade" e mais tarde nos aproximamos da marca dos 100 anos?

Entre cientistas, profissionais médicos e estudiosos, há um consenso de que nossos corpos têm uma capacidade milagrosa de sustentar a vida. Dos cerca de 50 trilhões de células que residem no ser humano médio, a maioria possui a capacidade de se reparar e se reproduzir ao longo de nossa vida. Em outras palavras, estamos constantemente nos substituindo e nos reconstruindo de dentro para fora!

Até recentemente, os cientistas acreditavam que havia duas exceções ao fenômeno da regeneração celular. Curiosamente, esses casos especiais são as células dos dois centros mais intimamente identificados com as qualidades espirituais que nos tornam quem somos: nosso cérebro e nosso coração. *Embora novos estudos tenham mostrado agora que as células desses órgãos têm a capacidade de se regenerar, também parece que elas são tão resistentes que podem durar uma vida inteira e não necessariamente precisam disso!*

Então, voltamos à pergunta original: *por que o limite superior de nossa expectativa de vida parece pairar em torno da marca dos 100 anos?* O que é que tira nossas vidas?

Com exceção de medicamentos mal utilizados e doenças mal diagnosticadas, a maior causa de morte de adultos com mais de 65 anos são as doenças cardíacas. Acho essa estatística fascinante por causa do trabalho que nossos corações foram feitos para fazer e como eles o fazem bem. O coração humano médio bate aproximadamente 100.000 vezes por dia – o que equivale a mais de 35 milhões de vezes por ano – e bombeia seis litros de sangue por aproximadamente 12.000 milhas de artérias, vasos e capilares a cada 24 horas. Nossos corações parecem ser tão vitais para quem e o que somos que são os primeiros órgãos a se formar no útero de nossas mães, antes mesmo de nossos cérebros.

Em termos de engenharia, quando o sucesso de um projeto inteiro depende de um único equipamento, esse componente recebe o status de "missão crítica". No programa espacial, por exemplo, quando um rover vai pousar em Marte e não há ninguém por perto para consertar algo que pode quebrar, os engenheiros devem fazer uma de duas coisas para garantir o sucesso da missão. Eles também: (1) constroem a única peça do rover da qual toda a missão depende - *a peça de missão crítica* - com tal precisão que não pode dar errado, ou (2) constroem sistemas de backup e backups para os backups . Às vezes, eles até fazem as duas coisas.

Claramente, o órgão milagroso que fornece sangue vital para todas as células dentro de nós se desenvolveu - seja por design consciente ou por processos naturais - para ser a peça de "equipamento" mais autocurável e de missão crítica mais duradoura do corpo. Portanto, sempre que a perda de alguém que amamos é atribuída à "falha" de um órgão tão magnífico, devemos nos perguntar *o que realmente* aconteceu com essa pessoa. Por que o

primeiro órgão a se desenvolver no corpo de alguém — e aquele que tem um desempenho *tão* impressionante e por *tanto* tempo, com células *tão* duradouras que nem precisam se reproduzir — simplesmente para de funcionar depois de apenas algumas décadas? Isso não faz sentido . . . a menos que haja outro fator que não consideramos.

A medicina moderna normalmente atribui problemas cardíacos a uma série de fatores físicos e de estilo de vida, variando de colesterol e dieta a toxinas ambientais e estresse. Embora esses determinantes possam ser precisos em um nível puramente químico, eles fazem pouco para abordar a razão real pela qual as condições existem. O que realmente significa "falha de coração"?

Talvez não seja uma coincidência que todos os fatores do estilo de vida ligados à insuficiência cardíaca também estejam ligados à força que fala ao próprio universo: a emoção humana. Existe algo que sentimos *ao* longo de nossas vidas que pode levar à falha catastrófica do órgão mais importante do corpo? A resposta é *sim.*

A dor que mata

Um crescente corpo de evidências de pesquisadores de ponta sugere que a *mágoa* pode causar a falha de nossos corações. Especificamente, os sentimentos negativos não resolvidos subjacentes à mágoa crônica — *nossas crenças* — têm o poder de criar as condições físicas que reconhecemos como doenças cardiovasculares: tensão, inflamação, pressão alta e artérias obstruídas.

Essa relação mente/corpo foi documentada recentemente em um estudo histórico da Duke University, dirigido por James Blumenthal. [1]Ele identificou experiências de longo prazo de medo, frustração, ansiedade e desapontamento como exemplos do tipo de emoções negativas intensificadas que são destrutivas para o coração e nos colocam em risco. Cada um faz parte de um guarda-chuva mais amplo que comumente identificamos como "mágoa".

Estudos adicionais suportam a existência desta relação. O terapeuta Tim Laurence, co-diretor do Instituto Hoffman na Inglaterra, descreve o impacto potencial de nosso fracasso em curar e perdoar velhas mágoas e decepções. "No mínimo", diz ele, "isso o impede de ter boa saúde". [2]Ele apóia essa afirmação citando uma série de estudos que mostram, assim como o de Blumenthal, que condições físicas de raiva e tensão podem levar a problemas que incluem pressão alta; dores de cabeça; imunidade reduzida; Problemas de estômago; e, finalmente, ataques cardíacos.

O que o estudo de Blumenthal mostrou foi que ensinar as pessoas a "diminuir o tom" de suas respostas emocionais às situações da vida pode prevenir ataques cardíacos. Esse é precisamente o objetivo de curar nossa mágoa — especificamente, o que acreditamos ser verdade sobre as coisas que nos feriram.

Claramente, este estudo, junto com outros, não está sugerindo que seja ruim ou prejudicial à saúde sentir emoções negativas no curto prazo. Quando encontramos esses sentimentos na vida, eles são indicadores — medidores pessoais — que nos dizem que tivemos uma experiência que está pedindo atenção e cura. Somente quando os ignoramos e as crenças subjacentes a eles, e eles duram meses, anos ou uma vida inteira sem serem resolvidos, podem se tornar um problema.

Será que a resposta à nossa pergunta sobre por que morremos é que, com a dor das decepções da vida, nos machucamos até a morte? Os estudos de Blumenthal sugerem: "Talvez quando as pessoas falam sobre morrer de coração partido, na verdade estão dizendo que reações emocionais intensas à perda e ao desapontamento podem causar um ataque cardíaco fatal". [3] Na linguagem de seu tempo, as antigas tradições insinuam precisamente essa possibilidade.

Código de Crença 19: Nossas crenças sobre mágoas não resolvidas podem criar efeitos físicos com o poder de nos danificar ou até mesmo nos matar.

Os primeiros 100 anos são os mais difíceis

Então, por que a idade humana máxima parece pairar em torno da marca de 100 anos? Por que não 200 anos, 500 ou até mais? Se acreditarmos nos relatos do Antigo Testamento (ou da Torá na tradição judaica), muitos povos antigos mediam suas vidas em termos de séculos, em vez das décadas que usamos hoje. O livro de Gênesis, por exemplo, afirma que Noé viveu 350 anos *após* o Grande Dilúvio. Se ele tivesse 950 anos quando morreu, como também diz o texto, isso significaria que ele estava apto e vital o suficiente para construir a arca que garantiria a sobrevivência de toda a raça humana quando ele tivesse 600 anos!

De acordo com as Escrituras, aqueles que viveram até idades avançadas não eram simplesmente cascas murchas de seus antigos eus, penosamente agarrados ao frágil fio da vida. Eles eram ativos e cheios de vida, curtindo suas famílias e até começando novas. E por que não deveriam ser? Vivemos claramente em corpos construídos para durar muito tempo. E aparentemente eles já fizeram isso no passado. Então, por que não agora? O que mudou?

Este é um daqueles lugares onde devemos cruzar a fronteira tradicional entre ciência e espiritualidade para obter respostas. Claramente, há mais em nós do que os elementos que compõem o DNA de nossos corpos. Embora a ciência ainda não tenha capturado ou provado digitalmente a existência da alma, sabemos que é a força misteriosa que anima os elementos do nosso eu físico. É o que dá vida ao corpo. E é aqui que encontramos o cerne da nossa resposta. Quando nossa alma dói, nossa dor é transmitida ao corpo como a qualidade espiritual da força vital que alimentamos em cada célula.

Os cem anos ou mais que vemos como a duração da vida humana parecem ser o limite de como a vida antes deles nos alcança. Todos nós podemos atestar a dor que vem de ver as pessoas que amamos, os animais de estimação que amamos e as experiências às quais nos apegamos desaparecerem de nossas vidas. Será que uma vida inteira de perdas, decepções e traições tem o poder de incapacitar até mesmo nosso órgão mais forte e duradouro — o coração?

Código de crença 20 : muito tempo podemos suportar sem solução Quando nossa alma dói, dói na alma. Em outras palavras, nossa dor é transmitida na marca do século pode estar dizendo ao corpo como o nós espirituais quanto tempo podemos suportar a qualidade da força vital que a tristeza e as decepções alimentamos em cada célula.

Absolutamente! E pode haver ainda mais: a dor que nos mata pode ser ainda mais antiga e mais profunda do que imaginamos.

Além dessas fontes óbvias de dor, talvez haja outra menos aparente, mas tão grande e universalmente compartilhada que é difícil para nós suportarmos até mesmo pensar nela. Em todas as culturas e sociedades, as histórias da criação afirmam que, para nos tornarmos indivíduos neste mundo, devemos "nos separar" de uma família de alma coletiva maior. Ao mesmo tempo, um dos medos universais mais profundos é exatamente isso: estar separado e sozinho.

Talvez a grande dor subjacente a todas as outras seja a dor da separação de uma existência maior. Se isso for verdade, talvez sintamos tanto a falta de nossa grande família de alma que tentamos preencher o vazio recriando um senso de unidade por meio de famílias menores aqui na Terra. Não é de admirar, então, que a perda deles possa ser tão devastadora para nós. Isso nos joga de volta na dor da dor original.

Para muitas pessoas, é o desejo de "segurar" suas famílias, seus relacionamentos e memórias de suas experiências passadas que criam as condições que levam ao seu maior sofrimento. Eles anseiam pelos animais de estimação que nunca mais poderão ter e pelas pessoas de quem sentem falta, e o álcool e as drogas muitas vezes se tornam o anestésico socialmente aceitável usado para entorpecer essa dor profunda da alma.

Se pudermos encontrar uma maneira de apreciar os momentos que compartilhamos com aqueles que amamos, bem como nos sentirmos bem com nosso tempo juntos quando ele terminar, teremos dado um passo gigantesco em direção à nossa maior cura. Dessa perspectiva, os mesmos princípios que nos permitem ferir a nós mesmos até a morte também funcionam ao contrário — ou seja, eles nos oferecem o poder curador da vida. Esta chave parece estar relacionada com a forma como nos sentimos em relação ao que a vida nos mostra.

Embora todas essas sejam possibilidades para se pensar, o que sabemos com certeza é o seguinte: existe um potencial biológico para que nossos corpos durem muito mais tempo do que duram e para que tenhamos uma vida mais saudável e rica do que muitos de nós parecemos experimentar no passado. presente. Além dos elementos físicos, há algo que parece estar faltando na equação moderna da longevidade. Independentemente de como escolhemos chamá-lo, esse "algo" é uma força espiritual que nos alimenta e nutre. Na linguagem de outrora, os antigos nos deixaram instruções para abrir espaço para essa força vital da qual depende toda a vida. Para levar uma vida longa, saudável e satisfatória, devemos curar as crenças limitantes que estão no cerne de nossas mágoas mais profundas.

Código de Crença 21 : Os mesmos princípios que nos permitem nos machucar até a morte também funcionam ao contrário, permitindo que nos curemos até a vida.

Agora que você sabe como as crenças inconscientes podem atuar, faz sentido dar uma olhada nas relações da vida cotidiana para revelar suas próprias crenças profundamente arraigadas. Vamos começar com amor. O que se segue o ajudará a ter clareza sobre onde você está em relação a essa força vital em sua vida.

As três perguntas que estou prestes a fazer podem parecer tão simples a princípio que você pode se perguntar por que eu as faria. E embora *sejam* óbvios, em nossas vidas ocupadas às vezes negligenciamos o óbvio em nosso esforço para encontrar respostas rápidas e soluções rápidas. Às vezes, ajuda apenas parar um momento, sentar e – com a

maior honestidade e respeito por nós mesmos – revisitar o básico. Assim que o fizermos, podemos usar nossas respostas para nos direcionar para o próximo passo.

Em vez do "nós" coletivo do qual falamos até agora, é aqui que a cura espontânea da crença se torna individual. Essas perguntas foram feitas para você, então vou encaminhá-las a você de maneira pessoal e fazê-las como se estivesse falando com você. Convido você a responder o seguinte:

Figure 12. Three simple questions designed to awaken the possibility of greater acceptance, longevity, and healing in your life. The way you answer them helps to identify anything that stands between you and your fullest experience of life-affirming love.

Se sua resposta a qualquer uma das perguntas anteriores for “sim”, então quais são as chances de que a mágoa, a decepção, o sofrimento e a traição que você experimentou na

vida resultem de uma crença inconsciente que se espalha para sua consciência? experiências? Para descobrir, você precisará examinar um pouco mais profundamente uma crença sutil que pode explicar por que esse "sim" está ali. Para fazer isso, você terá que responder a mais uma pergunta simples, porém reveladora, a Grande Pergunta que você — e somente você — pode responder por si mesmo.

A Grande Questão no Centro da Sua Vida

Há uma crença central que guia nossas vidas, e o faz de maneiras que talvez nem tenhamos consciência ou sobre a qual possamos pensar. A razão pela qual essa crença pode ter tanto poder sem que saibamos que ela existe é que ela é inconsciente. É isso mesmo — operar no piloto automático como um programa instintivo no fundo de nossas mentes neste exato momento é uma crença central tão poderosa que tem sido o modelo com o qual todas as outras de nossas vidas foram comparadas.

Por mais diversa que tenha sido sua vida e por mais variadas que pareçam todas as suas experiências, não há nada que tenha acontecido que não tenha sido moldado pelos olhos dessa única crença. Sem exceção, todo o seu amor e cada um dos seus medos; todas as chances na vida que você teve confiança para assumir e todas as que você teve medo porque poderia falhar; a saúde, vitalidade e juventude do seu corpo; a maneira como você envelhece; e o sucesso ou fracasso de cada relacionamento que você já teve com outra pessoa, você mesmo, seu mundo e todo o universo. . . todas essas coisas, e muito mais, se resumem ao que você afirma em uma única crença.

Você pode descobrir por si mesmo qual é essa crença respondendo a uma única pergunta — a Grande Questão — abaixo. A maneira como você faz isso revela a verdade de uma poderosa crença subconsciente que está no cerne de sua existência. A questão é esta:

Você acredita que existe uma fonte para tudo o que acontece no mundo, ou acredita que existem duas forças opostas e opostas — o bem e o mal — uma que "gosta" de você e outra que não?

É isso! É breve. Mas, por favor, não se deixe enganar pela simplicidade dessas poucas palavras. Eles também são poderosos e profundos. Esta é a única pergunta que cada um de nós deve responder em algum momento de nossas vidas. E é, talvez, o maior relacionamento que já nos pediram para aceitar. Na sua simplicidade reside a sua elegância.

A maneira como você responde à Grande Pergunta o levará a redefinir a essência de quem você acredita ser e a maneira como se sente em relação à sua vida no mundo. À medida que você experimenta a clareza que a resposta a esta pergunta fornece, você está incitando seu "programador interno" a mudar e ajustar os padrões que afirmam a vida em seu corpo. Tudo começa com esta simples pergunta. Veja como funciona.

O modelo da sua vida

Sua resposta à Grande Questão é o modelo de sua vida. Se você acredita que existem duas forças separadas no mundo, com dois modos de expressão muito diferentes, você sempre verá as coisas que acontecem na vida através dos olhos dessas polaridades e dessa separação. Mesmo que essa seja uma crença inconsciente sobre a qual você nunca fala com os outros e talvez nunca reconheça para si mesmo, ela ainda pode dominar sua aceitação do

amor e do sucesso em todos os relacionamentos, carreiras, finanças e qualidade de vida. saúde.

Código de Crença 22: Nossa crença em uma força para tudo o que acontece no mundo, ou duas forças opostas e opostas - o bem e o mal - atua em nossa experiência de vida, saúde, relacionamentos e abundância.

Essa crença única, às vezes inconsciente, pode sequestrar as experiências mais poderosas de nossas vidas, e fazê-lo sem que saibamos que isso aconteceu.

Por exemplo, se vemos a força da "luz" como um amigo que nos ama e quer apenas o melhor para nós, enquanto acreditamos que a "escuridão" não se importa conosco e quer nos atrair para padrões autodestrutivos, então o mundo começa a parecer o campo de batalha entre essas forças. E quando o mundo se torna o *campo de batalha,* a vida se torna a *batalha.* Se estivermos convencidos de que as duas forças estão em conflito uma com a outra, começaremos a ver esse conflito em todas as crenças, desde o quanto somos dignos de receber amor (veja a tabela no capítulo anterior) e sucesso, até o quanto merecemos somos da própria vida! Na presença de uma crença tão profundamente arraigada expressando-se com o poder e a velocidade reativa de nossa mente subconsciente, não é surpreendente, então, encontrar essa batalha se manifestando como a química de nossos corpos.

Como observamos anteriormente, para cada sentimento, emoção e crença *não-física* que criamos dentro de nossos corpos, existe o *equivalente físico* dessa experiência que se torna a composição de nossas células. Portanto, temos literalmente o que podemos chamar de "química do amor" e "química do ódio". Com este fato em mente, o que você acha que acontece quando vivemos nossas vidas acreditando que existem duas forças básicas neste mundo - uma que é boa e outra que é ruim, uma que gosta de nós e outra que não gosta, uma que está aqui para nos ajudar e aquele que está atrás de nós? A resposta se torna óbvia.

Se acreditarmos no âmago de nosso ser que a vida é um dom raro e precioso a ser nutrido, explorado e valorizado, então o mundo parecerá um belo lugar para explorarmos. É rico em diversas culturas, experiências e oportunidades. A chave aqui é que devemos *acreditar* que estamos seguros antes de podermos mergulhar nos benefícios de tal experiência. Isso é mais do que simplesmente esperar ou desejar que seja verdade. Devemos aceitá-lo e acreditar no âmago de nosso ser.

Então você está dizendo "Sim, certo! Diga-me novamente, onde é que esse mundo seguro existe? e eu concordaria que, se olharmos para a mídia de massa e para a opinião popular, temos todos os motivos para acreditar que nosso mundo é tudo menos *seguro* .

Por outro lado, se realmente acreditarmos no âmago de nosso ser que este é um mundo perigoso e incorporarmos essa crença todos os dias em nossas vidas, veremos isso acontecer em tudo, desde nossos empregos e carreiras até nossos relacionamentos e saúde. Mesmo quando novas oportunidades surgirem, sentiremos que não somos apoiados, preparados ou dignos de aceitá-las. Teremos medo de correr riscos, nos sentiremos indignos de ter o emprego ou o romance que nos traz a verdadeira alegria e nos encontraremos nos contentando com o que vier em nosso caminho.

Se não temos motivos para acreditar de forma diferente, não é de surpreender que possamos encontrar a batalha que acreditamos subconscientemente em jogo nas células de nossos corpos - eles interpretarão nossas crenças como instruções para produzir a química que rouba de nós o próprio experiência que mais prezamos: a própria vida!

Às vezes, essa representação de crenças em nossos corpos é sutil. É uma bênção quando acontece, porque nos dá a oportunidade de reconhecer os sinais do nosso medo e abordá-los antes que seja tarde demais. Às vezes, porém, não é tão sutil.

Nosso corpo: a resposta espelhada à grande questão

Meu avô era um homem de hábitos. Quando ele encontrava algo que funcionava para ele, ele permanecia nele. Isso pode explicar como ele e minha avó permaneceram casados por mais de 50 anos. Depois que ela morreu e ele estava morando com o irmão, meu relacionamento com ele mudou. Desenvolvemos uma amizade fácil e um nível mais profundo de compartilhamento que durou o resto de sua vida.

O lugar favorito do vovô para comer era na franquia local da rede de fast-food Wendy's. Quando eu vinha do meu trabalho fora do estado em feriados ou ocasiões especiais, sempre reservava um dia inteiro para levar o vovô a qualquer lugar que ele quisesse ir. Era *nosso* dia juntos, e eu perguntava a ele várias vezes: "Vovô, onde você gostaria de passar o dia?" Eu sempre acompanhava minha pergunta com uma lista de belos restaurantes e cafés, todos perto de sua casa na cidade. Embora ele ouvisse com atenção e refletisse sobre cada opção em sua mente, sua resposta seria sempre a mesma, e eu sabia qual seria: "Wendy's".

Uma ida ao Wendy's durava o dia todo. Geralmente chegávamos no final da manhã, pouco antes da hora do almoço cheia de empresários que tinham que entrar e sair em uma hora. Sentávamos e os víamos ir e vir até que fôssemos os únicos dois restantes. Então eu ouvia suas histórias sobre como era nosso país durante a Grande Depressão, ou conversávamos sobre os problemas da época e o que eles significavam para o futuro do mundo. Quando a noite chegava e a multidão do jantar tornava o restaurante muito barulhento para conversar, ele terminava o cheeseburger e a tigela de chili que havia comido por horas, e eu o levava para casa.

Um dia, quando vovô estava sentado à minha frente em nossa mesa favorita, ele de repente se inclinou para mim e simplesmente caiu sobre a mesa. Ele estava totalmente acordado e consciente. Seus olhos estavam claros, ele podia falar perfeitamente e, para todos os efeitos, tudo parecia bem. Ele simplesmente não conseguia se sentar direito na cadeira. Foi naquele dia no Wendy's que descobrimos que o vovô havia desenvolvido uma doença aos 80 anos que é frequentemente encontrada em mulheres na faixa dos 30 anos.

Chamada de *miastenia gravis,* essa condição se manifesta quando o corpo de uma pessoa deixa de responder à intenção de mover os músculos, ficar em pé ou mesmo fazer algo tão simples quanto manter a cabeça erguida. Medicamente, é definido como um distúrbio autoimune que ocorre quando a substância que normalmente carrega as instruções entre os nervos e músculos de uma pessoa (acetilcolina) é absorvida por uma substância química especial produzida pelo próprio corpo da pessoa.

Assim, embora meu avô pudesse ter um pensamento que comandasse seu corpo a "sentar-se ereto", por exemplo, e seu cérebro enviasse *o* sinal desse pensamento para seu corpo, os músculos nunca o receberiam. O produto químico iria "sequestrar" o sinal. Em

outras palavras, meu avô desenvolveu uma condição em que seu corpo trabalhava contra si mesmo em um campo de batalha entre dois tipos conflitantes de química — uma que produzia tudo de que ele precisava para funcionar normalmente e a outra que impedia que essas funções acontecessem. Entre minhas viagens, passei o máximo de tempo possível com meu avô e tentei ajudá-lo a lidar com sua experiência enquanto aprendia sobre sua condição.

Durante nosso tempo juntos, descobri algo muito interessante sobre sua vida e a história de nosso país – algo que acredito estar diretamente relacionado à sua condição. Vovô era um jovem que trabalhava em uma mercearia durante a Grande Depressão. Se você já conversou com pessoas que viveram aquela época, provavelmente sabe da tremenda marca que a experiência deixou em suas vidas. Aparentemente da noite para o dia, tudo mudou: a economia parou, as fábricas pararam suas operações, as lojas fecharam, a comida escasseou e as pessoas não podiam sustentar suas famílias. Meu avô era uma dessas pessoas.

Embora tivesse feito tudo o que era humanamente possível para levar comida para casa para sua nova esposa e a família extensa que vivia com eles, e tivesse feito isso relativamente bem, *em sua mente* ele acreditava que havia falhado. *E em seu coração ele se sentia culpado por seu fracasso.* Sentia-se envergonhado por não ter tido sucesso como marido, filho, genro e amigo.

Antes de morrer, lembro-me de perguntar a meu avô sobre a Depressão e sua experiência. E me lembro da tristeza que encheu seu rosto quando ele desabou e chorou ao me contar a história. Ainda estava tão fresco em sua mente, tão presente em seu coração e tão presente em sua vida, mesmo depois de mais de 60 anos.

Na minha cabeça, a conexão era óbvia. Meu avô não estava descrevendo uma sensação passageira de inadequação sobre sua vida em uma época anterior; em vez disso, ele estava descrevendo um tremendo sentimento de culpa crônica e não resolvida que sentia no presente. Ele o abrigou durante todos esses anos, e acabou se tornando somatizado como sua experiência física. A conexão era aparente porque a crença é um código e nossos sentimentos de crença são seus comandos.

A sensação crônica de desamparo que meu avô tanto lutou para suprimir - sua crença subconsciente de que era indefeso - tornou-se a expressão literal de seu corpo. Por meio de sua relação mente/corpo, seu eu físico reconheceu suas crenças como um comando inconsciente e produziu magistralmente a química para combiná-las. *Literalmente, seu corpo se tornou o desamparo de sua crença* . Não precisei procurar muito para descobrir por que a condição parecia aparecer tão repentinamente e em um estágio tão avançado de sua vida.

Não muito antes de seu início, a esposa de meu avô, minha avó, havia sido hospitalizada por causa de um câncer que rapidamente tirou sua vida. Internado no hospital durante sua doença, meu avô mais uma vez se sentiu incapaz de fazer qualquer coisa pela mulher que amou por mais de 50 anos. Para mim, a correlação entre as circunstâncias da morte de minha avó e a súbita ocorrência da condição de meu avô era grande demais para ser uma coincidência. Foi o gatilho que trouxe todas as velhas memórias de inadequação da Grande Depressão para o presente.

Infelizmente, a conexão mente/corpo não fazia parte do treinamento recebido pela equipe médica que cuidava dele na época. Para eles, sua condição era puramente física, embora rara para um homem de sua idade, e eles a tratavam como tal. Todos os dias, pelo resto de sua vida, meu avô tomou 14 medicamentos diferentes para compensar os sintomas e efeitos colaterais indesejados que pareciam estar ligados à sua crença de que era incapaz de ajudar aqueles que amava. Embora eu saiba que esse nunca seria o diagnóstico médico oficial, as correlações são muito convincentes e os estudos muito convincentes para sugerir que sua condição simplesmente "aconteceu".

O poder de nossas crenças pode funcionar em qualquer direção para se tornar uma afirmação ou negação da vida. Com a mesma rapidez com que nossas crenças inconscientes podem criar as condições que encontramos na história anterior do marido de minha colega, elas podem reverter aquelas que ameaçam a própria vida. O que torna essa possibilidade tão atraente é que nossas crenças podem ser alteradas intencionalmente, em um momento no tempo. A chave é sentir como se fossem reais, em vez de simplesmente pensar, esperar ou desejar que se tornem realidade em nossas vidas. Dessa forma, *nossas* crenças pessoais podem superar as crenças conscientes de pessoas em quem confiamos, como médicos e amigos. Às vezes, tudo o que precisamos é que alguém nos lembre de que é possível.

Em última análise, a chave para transformar nossas crenças mais limitantes pode ser encontrada na cura de nosso relacionamento mais íntimo neste mundo: aquele que identificamos entre nós mesmos e as forças fundamentais que fazem nosso mundo como ele é - "luz" e "escuridão". São nossas crenças mais profundas, muitas vezes inconscientes, sobre essas forças que formam a base para todas as outras crenças conforme elas atuam de maneiras que afirmam ou negam a vida.

As Forças da Luz e das Trevas: Inimigos Eternos ou Realidades Incompreendidas?

Sem dúvida, vivemos em um mundo de opostos. E, sem dúvida, é a tensão entre eles que faz da nossa realidade o que ela é. Das cargas das partículas atômicas à concepção de uma nova vida, tudo gira em torno dos prós e contras, "ligado" e "desligado", masculino e feminino. Na teologia, esses opostos assumem nomes e aparências que se traduzem nas forças da luz e das trevas, do bem e do mal. Embora não esteja negando a existência deles, estou *descrevendo* como é possível mudar o que eles significam em nossas vidas e, ao fazer isso, redefinir nosso relacionamento com eles.

Se vemos a vida como uma batalha constante entre a luz e a escuridão, devemos julgar tudo através dos olhos dos opostos - e o mundo parece um lugar realmente assustador. Tal visão requer que nos identifiquemos com um ou outro, e que o vejamos como melhor ou mais poderoso. É aqui que às vezes temos problemas com nossas próprias crenças subconscientes, bem como com as dos outros. Lembro-me de pensar nisso quando criança - muito.

Tendo crescido em uma cidade conservadora no norte do Missouri, questionei o que havia aprendido na escola, na igreja e em minha família sobre as idéias de luz e escuridão, bem e mal, e o que essas forças significavam em minha vida. Algo simplesmente não fazia sentido para mim. Meu condicionamento me levou a acreditar que vivemos em um mundo de bem e mal, com ambos lutando para se tornar a força dominante em minha vida. Aqueles que tinham boas intenções me ensinaram que eu podia reconhecer a diferença entre os

dois pela maneira como os vivenciava: as coisas que me machucavam vinham da escuridão, e a alegria de me sentir bem vinha da luz. Implícito na ideia do mal estava o medo de que algo estivesse lá fora - algo horrível que estava à espreita, esperando a hora certa e o momento certo quando, em um instante de fraqueza, todo o bem que eu já havia alcançado poderia ser tirado de mim. Se isso fosse verdade, significava que esse "algo" era tão incrível em sua existência que tinha poder sobre nós, poder sobre *mim.*

Lutei com a ideia de que podemos realmente estar vivendo neste tipo de mundo - não tanto porque não gostei, mas porque simplesmente não fazia sentido. Eu sabia que teria de reconciliar o que me ensinaram sobre as forças da luz e das trevas com o que elas significaram para *mim* em algum momento da minha vida. Em vez de uma grande revelação em um único momento crucial, no entanto, esse ponto veio gradualmente como resultado de um sonho recorrente que tive muitas vezes quando tinha 30 e 40 anos.

Talvez não por coincidência, aconteceu durante alguns dos maiores desafios e das dores mais profundas da minha vida. Sempre fui uma pessoa muito visual, então a natureza gráfica desse sonho em particular, juntamente com as poderosas emoções do que ele significa para mim, não é nenhuma surpresa.

O sonho sempre começava da mesma forma: eu me via sozinho em um lugar completamente escuro e totalmente vazio. A princípio, não havia mais nada ao meu redor, apenas a escuridão que se estendia por toda parte e parecia interminável. Gradualmente, porém, algo sempre aparecia, algo muito, muito distante, distante.

Quando meus olhos se ajustaram ao que eu estava vendo e fui capaz de me aproximar, comecei a reconhecer rostos. O que eu estava vendo eram pessoas - muitas delas - algumas que eu conhecia e outras que nunca tinha visto antes. (Curiosamente, houve momentos em que eu me encontrava esperando em um semáforo no trânsito de uma cidade pequena ou caminhando por um aeroporto movimentado, quando avistei alguém que acabara de ver apenas algumas horas antes no sonho.)

Quando o sonho entrou em foco, percebi que naquela massa de pessoas estava todo mundo que eu já conheci ou viria a conhecer em toda a minha vida, incluindo todos os meus amigos, todos os membros da minha família e todas as pessoas que já conheci. amado. E eles estavam todos juntos, separados de mim por uma grande divisão que se abriu na escuridão entre nós.

Foi aqui que o sonho ficou realmente interessante. De um lado da divisão havia um abismo que era ofuscantemente claro, e do outro havia um abismo que era o mais escuro da escuridão. Cada vez que tentava cruzar a linha divisória para chegar às pessoas que amo, me via desequilibrado por um lado ou por outro. Cada vez que eu resistia a cair na escuridão ou na luz, eu me encontrava de volta ao lugar onde comecei, sentindo uma falta tremenda de todos, enquanto as pessoas se afastavam cada vez mais.

Uma noite eu tive o sonho e algo mudou. Começou do mesmo jeito, então, quando percebi o que estava acontecendo, sabia o que esperar. Naquela noite em particular, fiz algo diferente: quando comecei a cruzar a linha divisória e senti a escuridão e a luz me puxando

em direções opostas, não resisti e não me rendi. Em vez disso, mudei a maneira como me sentia na presença deles e alterei o que acreditava sobre eles.

Em vez de julgar um como "bom" e o outro como "ruim", ou melhor ou pior que o outro, permiti que tanto a luz quanto a escuridão estivessem presentes e que se tornassem meus amigos. No instante em que fiz isso, algo absolutamente incrível aconteceu: de repente, eles pareciam diferentes para mim. Nessa diferença, eles se fundiram, preencheram a lacuna e se tornaram a ponte que me levou a todos que eu amava.

E uma vez que isso aconteceu, foi o fim dos sonhos recorrentes. Embora eu tenha tido outros que me ensinaram de forma semelhante, nunca tive aquele em particular, dessa forma, novamente.

O Efeito Cascata da Cura

Por vários meses antes da cura em meu sonho recorrente, me vi em alguns dos relacionamentos mais difíceis de minha vida adulta. De amizades e parcerias de negócios a familiares e até parceiros românticos, tudo parecia estar desesperadamente fora de controle por razões que eu simplesmente não entendia. Como vim a descobrir através do reconhecimento dos antigos espelhos essênios de relacionamento sobre os quais escrevi em *The Divine Matrix,* desenvolvi um forte senso do que "deveria" e "não deveria" em relação à honestidade, integridade, e confiar nos outros. E foi precisamente o meu julgamento dessas qualidades que provou ser o poderoso ímã que continuou atraindo esses relacionamentos para mim.

Quase imediatamente após o sonho, algo inesperado começou a acontecer: em questão de poucos dias, cada uma das pessoas que refletiam meus julgamentos começou a desaparecer de minha vida. Eu não estava mais zangado com eles. Eu não me ressentia mais deles. Comecei a sentir uma estranha sensação de "nada" em relação a todos eles. Não houve esforço intencional da minha parte para afastá-los. Tendo redefinido meu relacionamento entre a luz e a escuridão, e reconhecendo minhas experiências com essas pessoas pelo que elas eram e não pelo que meus julgamentos as faziam parecer, descobri que simplesmente não havia mais nada para mantê-las em minha vida. Cada um começou a desaparecer das minhas atividades do dia-a-dia. De repente, recebi menos telefonemas deles, menos cartas e menos pensamentos sobre eles ao longo do meu dia. Meus julgamentos foram o ímã que manteve esses relacionamentos no lugar.

Embora esse novo desenvolvimento fosse interessante, em poucos dias algo ainda mais intrigante e até um pouco curioso começou a ocorrer: percebi que outras pessoas que estavam na minha vida há muito tempo e com quem eu não estava em conflito ou uma luta de qualquer tipo, também começou a desaparecer. Mais uma vez, não houve esforço consciente da minha parte para terminar esses relacionamentos. Eles simplesmente não pareciam mais fazer sentido. Nas raras ocasiões em que tive uma conversa com um desses indivíduos, parecia forçada e artificial. Onde antes havia um terreno comum, agora havia desconforto. Assim que notei a mudança nesses relacionamentos, percebi o que para mim era um fenômeno novo.

Cada um dos relacionamentos que surgiram em minha vida baseou-se no mesmo padrão - o mesmo que originalmente trouxe as pessoas *para* minha vida. Esse padrão era o julgamento de suas ações visto por meio de minhas crenças sobre luz e escuridão. Além de

ser o ímã que atraiu os relacionamentos para mim, meu julgamento também foi a cola que os manteve unidos. Na sua ausência, a cola se dissolveu. Percebi o que parecia ser um efeito cascata que funcionava da seguinte maneira: uma vez que o padrão era reconhecido em um lugar, um relacionamento, seu eco reverberava em muitos outros níveis da minha vida.

Suspeito que esse efeito em cascata da cura ocorra com frequência em nossas vidas, embora nem sempre possamos reconhecê-lo. Na história anterior, aconteceu tão rapidamente que teria sido difícil para mim perdê-la.

Portanto, convido você a examinar os relacionamentos de sua vida, principalmente os que têm sido difíceis. Quando de repente parecem desaparecer sem motivo aparente, seu desaparecimento pode ser a indicação de que algo em suas crenças mudou. Pode ser apenas que a cola de uma percepção tenha sido curada e não haja mais nada para manter esses relacionamentos próximos.

Reescrevendo as Regras da Batalha Antiga

Enquanto os efeitos de nossas crenças atuam em nossos relacionamentos e saúde, em última análise, estamos falando sobre o que vimos historicamente como a antiga batalha mencionada anteriormente - a luta entre as forças da luz e das trevas - manifestando-se em nossos corpos e no mundo. . Por milênios, fomos condicionados a polarizar essas forças em nossas vidas — escolher uma e destruir a outra. Embora a batalha tenha pelo menos 2.000 anos, ela está claramente conosco hoje. Vemos isso acontecendo por meio da tecnologia e das crenças do século XXI.

Como em qualquer conflito, devemos nos perguntar: *se estamos usando a estratégia certa, por que ninguém reivindicou a vitória?* É possível que a antiga luta entre a luz e a escuridão não seja uma batalha a ser vencida ou perdida no sentido usual dessas palavras? E se a ideia for mudar as regras que o mantêm funcionando? E se o segredo dessa batalha for menos sobre vencer e mais sobre como podemos mudar as crenças centrais que a mantêm no lugar? Talvez a chave para a grande batalha entre a luz e a escuridão se desenrole como pequenas escaramuças bem na nossa frente o tempo todo. Se sim, o que podemos aprender com eles?

Conheço pessoas, por exemplo, que dizem que só se associam com outros que são "da luz" ou que as "forças das trevas" se apoderaram de seus amigos e familiares. Quando eles dizem isso, respondo com uma única pergunta: convido-os a traçar a linha entre os dois - peço que me mostrem onde termina a luz e começa a escuridão. No momento em que eles tentarem fazer isso, posso mostrar a eles algo ainda mais poderoso do que as próprias forças da luz e das trevas. . . porque no instante em que começam a fazer essa distinção, acabam de cair na velha armadilha que os mantém presos às próprias crenças polarizadoras das quais eles me dizem que estão tentando escapar!

Aqui está o porquê: é o julgamento deles sobre o bem e o mal - que um é melhor ou mais merecedor de sua existência do que o outro - que garante que eles permanecerão na mesma condição em que me disseram que querem mudar. Não estou sugerindo que meus amigos tolerem ou concordem com o que a escuridão pode trazer para nossas vidas. Há uma enorme diferença, entretanto, entre *julgar* essas forças e *discernir* que elas existem e o que elas representam. E é nessa distinção sutil, mas significativa, que encontramos o segredo que nos permite superar a polaridade e curar o conflito entre a escuridão e a luz -

não apenas para sobreviver a ele, mas para nos tornarmos maiores do que os opostos que a própria batalha *permite* . Isso é o que eu acredito que o sonho que descrevi anteriormente era tudo.

Para algumas pessoas, a ideia de misturar a luz e a escuridão em uma única força potente em nossas vidas é algo que sempre acreditaram ser possível, mas talvez nunca soubessem como realizar. Para outros, a simples ideia de reconciliar essas duas forças é a coisa mais estranha que podem imaginar. Isso vai contra tudo o que já aprenderam — e pode até soar como heresia! Pode, isto é, até olharmos para os fatos:

- **Fato 1:** As crenças e sentimentos que guardamos em nossos corações estão conversando continuamente com nossos cérebros a cada momento de cada dia.
- **Fato 2:** Durante esse diálogo, nossos corações dizem a nossos cérebros para enviar "química do amor" ou "química do medo" aos nossos corpos.
- **Fato 3:** A química crônica do amor afirma e perpetua a vida em nossos corpos.
- **Fato 4:** A química do medo crônico nega a vida em nossos corpos.
- **Fato 5:** Internalizar a crença de que duas forças com objetivos diferentes estão lutando é convidar o combate para dentro de nossos corpos e nossas vidas.

Pergunta: Com base nesses fatos, faz sentido permanecer envolvido em uma batalha contínua entre a luz e a escuridão vendo um como amigo e o outro como inimigo? Ou faz *mais* sentido reconhecer que ambos são necessários, e de fato *são necessários,* para que exista nosso mundo tridimensional de elétrons e prótons, dia e noite, masculino e feminino, vida e morte?

Enquanto para algumas pessoas descrever nosso relacionamento com a polaridade como uma batalha é uma metáfora, para outras isso representa a realidade de suas vidas a cada dia. De qualquer forma, o que importa aqui é que a batalha — real ou metafórica — só pode existir enquanto nossas crenças a mantiverem no lugar.

Ao curar meus julgamentos com relação à luz e à escuridão, essa cura se refletiu em todos os relacionamentos: desde romance e parcerias até negócios e finanças. Foi imediato, e tudo começou com uma simples mudança no que eu considerava verdade sobre uma crença tão profunda em nosso subconsciente coletivo que podemos nem mesmo reconhecê-la, mas é tão universal que afeta a todos nós em cada um de nós. momento de cada dia. E tudo se resume à Grande Questão de saber se acreditamos que existem duas forças separadas (uma que gosta de nós e outra que não gosta), ou se há uma única força que trabalha de muitas e variadas maneiras para nos dar nossa experiência.

Código de crença 23: Para curar a antiga batalha entre a escuridão e a luz, podemos descobrir que se trata menos de derrotar um ou outro e mais de escolher nosso relacionamento com ambos.

Uma vez que reconciliamos os poderes da luz e das trevas como elementos da mesma força, a questão se torna: *como usamos essa força unificada em nossas vidas?* E é aqui que pensar na crença como um programa de computador se torna tão poderoso. Como acontece com qualquer programa, se conhecemos o código, escolhemos nossos limites. Compreender a linguagem da crença nos dá o poder de escolher os limites de nossas vidas.

❀ ❀ ❀

C APÍTULO CINCO

Se você conhece o código, você escolhe as regras:

Quebrando o Paradigma dos Falsos Limites

"[Em uma realidade simulada] os simuladores determinam as leis e podem mudar as leis que governam seus mundos."

— **John D. Barrow,** astrofísico e vencedor do Prêmio Templeton de 2006

"[Cada pessoa nasce com um] poder infinito, contra o qual nenhuma força terrena tem a menor importância."

— **Neville Goddard** (1905–1972), filósofo

Se realmente acreditamos que fazemos parte de uma simulação cósmica ou simplesmente usamos a ideia como uma metáfora para nosso relacionamento com nosso mundo cotidiano pode ser menos importante do que as possibilidades que tal noção implica. Metáfora ou fato, os conceitos nos fornecem uma linguagem com a qual compartilhar a conversa e um ponto de partida.

De qualquer forma, a experiência de nossas vidas é baseada em um programa – um código de realidade – que traduz possibilidades em realidade. A crença é esse código. Se soubermos como criar o *tipo certo* de crença, nossas ideias sobre o que "é" e "não é" mudarão para sempre. Em outras palavras, nada é impossível em um mundo baseado na crença.

Acreditar na crença

Anos atrás, lembro-me de ter visto um episódio noturno de um programa de ficção científica que ia ao ar todas as semanas na TV em preto e branco da década de 1960. Talvez você também se lembre: o show começou com a visão de um avião de guerra aliado voando em algum lugar sobre a Europa durante a Segunda Guerra Mundial. Por baixo, havia um dossel transparente que servia de assento de observação para um dos aviadores da missão. Parecia uma bolha de vidro que pendia da fuselagem e permitia que o homem lá dentro visse tudo ao seu redor. De seu ponto de vista, ele poderia relatar aeronaves inimigas que o piloto e o navegador não podiam ver.

O enredo geral do programa é previsível. Não é surpresa que o avião seja atacado e fortemente danificado pelo fogo antiaéreo inimigo. O que acontece a seguir, no entanto, não é tão previsível - e é por isso que compartilho esta história.

Embora o avião esteja danificado, ele ainda pode voar. O piloto decide tentar um pouso de emergência no aeroporto amigo mais próximo. Quando ele verifica com o resto de sua tripulação, porém, ele descobre que eles perderam o trem de pouso no ataque. De repente,

o piloto se vê em uma situação de boa e má notícia: a boa notícia é que parece que ele conseguirá pousar derrapando com a barriga do avião na pista; a má notícia é que, ao fazer isso, a bolha de observação será esmagada pelo peso do avião e seu amigo morrerá.

O resto do drama se concentra na tensão emocional do piloto esgotando todas as outras alternativas e chegando a uma conclusão terrível: para salvar sua tripulação e a si mesmo, pousar o avião é sua única opção. Se ele não tentar, todos morrerão. Embora não seja dito, as outras pessoas também percebem que o pouso matará seu amigo sob o avião. E o homem na bolha de observação sabe a mesma coisa. É aqui que a história toma um rumo inesperado.

Na cena seguinte, vemos o piloto em agonia emocional ao iniciar a aproximação final para um pouso e saber o que está para acontecer. De repente, o tripulante na cúpula de observação entra em transe. Só então descobrimos que ele também é um artista e tem um bloco de desenho e um lápis em sua mochila de suprimentos. Nós o vemos através da bolha enquanto ele rapidamente, habilmente e deliberadamente desenha uma imagem do avião em que ele está, completo com a cúpula de observação e ele mesmo dentro. Sem a menor ideia do que está acontecendo, ficamos nos perguntando por que esse cara está desenhando quando seu avião está prestes a cair.

Com o plano esboçado em detalhes perfeitos, o artista toma a liberdade de dar um toque final em sua criação – ele desenha o trem de pouso intacto e totalmente estendido, como se estivesse realmente ali. Mas este não é apenas um trem de pouso antigo que ele desenhou - parece enormes e exagerados pneus de rosquinha, como se tivessem saído de um desenho animado *do Mickey Mouse* . Eles são completos com listras de cana-de-açúcar e feixes de luz brilhantes fluindo de sua superfície.

O golpe final do desenho é concluído assim que o avião toca o solo, e a essa altura o piloto está emocionalmente exausto, acreditando que está matando seu amigo. Bem, você pode imaginar o que acontece a seguir: quando o piloto pousa, ele percebe que de alguma forma as rodas estão funcionando. Ele manobra o avião para parar. Imediatamente, a tripulação sai correndo de seus lugares na cabine, salta para a pista e começa a correr em busca de segurança.

Enquanto eles se viram para determinar como conseguiram pousar, o que eles veem é a realidade de um avião danificado pelo fogo, cheio de balas e danificado pela guerra - com pneus de desenho animado segurando-o e seu amigo da bolha de observação descendo. para a pista para se juntar a eles.

Aqui está a chave para esta história: embora o artista esteja consciente, ele parece estar atordoado - o que hoje chamaríamos de *estado alterado.* Ele está em um sonho acordado. Enquanto ele está sonhando, os pneus de faz de conta estão lá, segurando o avião até que todos estejam seguros. Mas quando seus companheiros o abraçam descontroladamente, eles o acordam de seu “transe”. Podemos ver o avião ao fundo - de repente, os pneus que ele está imaginando desaparecem de vista. Eles simplesmente desaparecem. O avião parece pairar no ar por uma fração de segundo e depois cai no chão em uma nuvem de fumaça e fogo, esmagando a cúpula de observação na qual ele havia sido amarrado momentos antes. Com descrença, espanto e admiração, os membros da tripulação se entreolham e começam a chorar - e é aí que a história termina.

Embora este seja um relato fictício, é poderoso por dois motivos:

1. Primeiro, é um lembrete de que a própria experiência de imaginação e crença que estamos condicionados a descontar em nossa cultura é uma força criativa em si mesma, que vive dentro de cada um de nós e não requer nenhum treinamento especial além de saber que está lá .

2. Em segundo lugar, esta história nos lembra que vivenciar tal milagre em nossas vidas exige que acreditemos *em* nós mesmos, assim como no próprio milagre.

Embora essa história seja uma bela ilustração de uma possibilidade, o poder da crença do artista tem uma base factual que exploraremos no restante deste livro. A chave é que ele *acreditava* na força de sua imaginação e *sabia* que ela tinha uma ligação direta com os eventos de sua vida. Nesse exemplo, em vez de simplesmente suspeitar ou acreditar que poderia reescrever sua realidade, ele *sabia* disso com cada fibra de seu ser.

Ele a conhecia tão profundamente que somatizou sua crença, tornando a imagem de seu sonho a realidade de seu mundo. Um corpo crescente de evidências científicas sugere que todos nós temos o poder de fazer exatamente isso. Usei a história fictícia para abrir a porta para a possibilidade, pois mostra como várias pessoas, como a tripulação do avião, podem se beneficiar da clareza de um indivíduo, mesmo sem entender esse poder. Talvez o mais importante, esta história ilustra a inocência do tripulante em expressar seu sonho através de sua arte. Isso mostra o quão simples o poder da crença pode ser.

O que se segue é um relato *verdadeiro* desses princípios. É a história da determinação de uma mulher para ter sucesso onde ninguém teve no passado e sua crença de que ela seria a primeira a fazer isso.

"Milagres" da vida real

Em 2005, Amanda Dennison, de Alberta, Canadá, foi registrada no *Guinness World Records* pela mais longa caminhada sobre o fogo documentada da história. Embora inúmeras pessoas tenham usado essa experiência como uma ferramenta de construção de confiança em seminários de crescimento pessoal, o que tornou a caminhada de Amanda um pouco diferente foi o tempo que ela manteve o foco que lhe permitiu realizar tal demonstração. No dia de sua caminhada pelo fogo, ela caminhou por um leito de brasas incandescentes com uma média de 1.700 graus Fahrenheit, e o fez por uma distância de 220 pés, tornando-se a primeira pessoa a estabelecer tal recorde sem ferimentos. [1]

No passado, surgiram teorias científicas para explicar como as pessoas conseguiam andar ilesas sobre brasas, percorrendo distâncias muito mais curtas. Eles incluem fatores como a rapidez com que o caminhante se move e a possibilidade de que uma fina película de suor nos pés os isole das brasas incandescentes. Essas teorias simplesmente não se sustentam na presença de mais de 200 pés de carvão no caso de Amanda. Então o que aconteceu com ela? O que foi que a diferenciou das pessoas que a cercavam naquele dia de verão em 2005 e permitiu que ela realizasse tal façanha?

Talvez a grande questão seja: *o que acontece com quem faz algo tão milagroso?*

Quantas vezes já ouvimos falar de pessoas fazendo coisas que parecem violar o senso comum da realidade cotidiana e até mesmo quebrar as “leis” da física e da natureza, pelo menos como as entendemos hoje? As revistas de notícias da televisão, por exemplo, trazem histórias de soldados voltando dos campos de batalha do Iraque com ferimentos que seus médicos dizem que os impedirão de voltar a andar. E então algo acontece - uma experiência interior que não é bem compreendida em termos médicos - e um ano depois essas pessoas estão correndo uma maratona.

Ou ouvimos falar de pessoas comuns que de repente têm o que parece ser uma habilidade sobre-humana que nunca exibiram antes - por exemplo, a força para salvar a vida de outra pessoa, como foi o caso de Tom Boyle de Tucson, Arizona, no verão de 2006. Depois de ver um adolescente atropelado por um carro e depois preso embaixo dele, ele correu para o local e *levantou o carro alto o suficiente* para que o motorista puxasse Kyle Holtrust, de 18 anos, de debaixo do veículo.

Após o incidente, Boyle ofereceu uma visão de seu estado de espírito quando levantou o carro. “Tudo o que consigo pensar é: e se fosse meu filho?” ele disse. “Eu gostaria que alguém fizesse o mesmo por ele, para ter tempo e esfregar sua cabeça e fazê-lo se sentir bem até que a ajuda chegasse.” [2] Embora histórias como a de Boyle sejam raras, elas não são inéditas. E nem sempre podemos atribuir tais feitos apenas à força do corpo de um homem.

No verão de 2005, *a BBC News* publicou o relato de uma mulher que levantou mais de 20 vezes seu peso corporal para libertar uma amiga que estava presa embaixo de seu carro após um acidente - e ela o fez mesmo tendo se ferido. A mulher de 5'7 ", Kyla Smith, de 23 anos, perdeu o controle de seu carro e capotou ao sair da estrada. Quando parou, ela pôde ver que a perna de sua amiga estava fora do carro, preso embaixo dele. Ela se jogou para fora da janela do motorista e, em seguida, *levantou o carro a quinze ou dezoito centímetros* do chão para libertar sua amiga. "Eu sabia que tinha que libertá-lo", disse ela após o acidente, "e lá não havia mais ninguém por perto na época.” [3]

Embora esses eventos não ocorram todos os dias, a questão é que eles *acontecem* . E se acontecerem para uma pessoa, ou para uma dúzia de pessoas, podem ser o sinal de algo que está disponível para todos nós. A chave parece ser que vivemos nossas vidas com base no que acreditamos sobre nossas capacidades e nossos limites - por exemplo, que um carro é pesado demais para ser levantado. É somente quando acontece algo que nos muda — como outra pessoa que depende de nós para salvar sua vida — que nossas crenças limitadas mudam. Mesmo que isso dure apenas um instante, entender o que é esse “algo” é abrir a porta para possibilidades ainda maiores de entender a nós mesmos e ao nosso mundo.

Devemos isso a nós mesmos e uns aos outros descobrir que mudanças ocorrem dentro das pessoas que podem levantar carros para resgatar outras pessoas ou realizar proezas semelhantes que o raciocínio diz que não podem. O que há na maneira como eles pensam sobre si mesmos que os torna diferentes daqueles ao seu redor que acreditam no contrário? Talvez o mais importante, como uma mudança no que eles acreditavam dentro de si se traduziu em uma mudança no que eles se tornaram capazes de fazer no mundo?

Responder a essas perguntas aparentemente inocentes é desvendar o que talvez seja o maior segredo de nossa existência. E fazer isso é entrar diretamente no reino difuso que

tem sido o campo de batalha de filósofos e religiões por séculos e agora é considerado a última fronteira da ciência: o mistério da consciência e da realidade.

O cerne do mistério para cientistas e filósofos é que nosso mundo cotidiano não parece ser o "real". Em vez disso, estamos vivendo o que é descrito como uma ilusão — o que os antigos chamavam de *realidade sombria* — que é o reflexo de algo ainda mais real do que nosso universo cotidiano. O fio condutor de cada uma dessas ideias é que a realidade real não está aqui. Não é nem perto daqui. Embora nossos corpos certamente estejam neste mundo, a força viva que se expressa *através* deles está, na verdade, baseada em outro lugar, como uma realidade maior que simplesmente não podemos ver de nosso ponto de vista.

Código de Crença 24: Um milagre que é possível para qualquer um é possível para todos.

Historicamente, a ciência tende a descartar tais comparações como "histórias" criadas por pessoas não científicas para explicar as coisas que elas não entendem ou simplesmente não têm nenhuma outra explicação para. . . isto é, até recentemente. Agora, a existência de dimensões superiores, a possibilidade crescente de que nosso mundo seja uma simulação e a noção de que a consciência é o material de que tudo é feito é onde as conversas científicas começam! Quer estejamos olhando as coisas da perspectiva da ciência ou da espiritualidade, tudo se resume à mesma pergunta atemporal: *quão real é a nossa realidade?*

Quão real é "real"?

Quando questionado sobre sua crença na realidade, Albert Einstein muitas vezes parecia mais um filósofo do que um cientista em sua resposta. Ele é comumente citado como afirmando que *a realidade é apenas uma ilusão, embora muito persistente* - mostrando-nos que ele suspeitava que nosso mundo cotidiano pode não ser tão certo quanto gostaríamos de pensar.

Em um discurso para a Academia Prussiana de Ciências em 27 de janeiro de 1921, ele esclareceu sua visão da realidade como cientista. "Na medida em que as leis da matemática se referem à realidade, elas não são certas", começou ele. Sugerindo que ainda não sabemos tudo o que há para saber sobre como o mundo funciona, ele continuou: "e até onde elas [as leis da matemática] são certas, elas não se referem à realidade". [4]

Que avaliação poderosa e honesta de onde estamos na compreensão do universo e de nossa existência! Em palavras simples e diretas, a mesma mente que descobriu como liberar a energia de um átomo ($E = mc$) estava nos dizendo que a explicação de como o universo funciona ainda está em aberto.

No Budismo Mahayana, o Lankavatara Sutra é considerado um dos mais importantes *sutras* (textos sagrados). [5] Acredita-se que seja o registro direto das palavras de Buda ao entrar na grande ilha do Ceilão, hoje Sri Lanka. Entre as chaves centrais do texto está a ideia de que não existem objetos externos em nossa realidade. Tudo o que existe é a consciência. Dentro da consciência de tudo o que "é", tanto o mundo da forma quanto o sem forma resultam de uma "imaginação subjetiva" especial.

Portanto, embora qualquer experiência certamente *pareça* real o suficiente para nós, os ensinamentos afirmam que é apenas para onde direcionamos nossa atenção enquanto temos um sentimento sobre o objeto de nosso foco que uma realidade possível se torna uma experiência "real". Em outras palavras, o que experimentamos como realidade cotidiana é uma forma de sonho coletivo.

Exceto por uma ligeira variação na linguagem, essa antiga tradição soa muito como as teorias emergentes de uma realidade virtual. Tanto na velha como na nova forma de pensar, estamos intimamente entrelaçados no tecido da própria realidade. Em ambos, é por meio de nossa interação enquanto estamos no sonho que as possibilidades de nossas mentes se tornam a realidade de nosso mundo. Em vez de pensar em nós como "estranhos" misteriosamente lançados *na* experiência de nossa realidade terrestre, essas tradições sugerem que somos inseparáveis dela.

Temos uma ideia de quão profunda é a interconexão entre nós e a realidade se pensarmos na conexão semelhante entre uma gota de água e o oceano onde ela se encontra. Embora seja possível separar os dois sob certas condições, geralmente é difícil saber onde um termina e o outro começa. Para todos os efeitos, assim como o oceano e a gota são a mesma coisa, somos parte da realidade que estamos criando.

O que torna a realidade virtual e as ideias de sonho tão atraentes são as semelhanças inconfundíveis entre o que elas dizem sobre o funcionamento da realidade. Conforme mencionado no Capítulo 1, por exemplo, John Wheeler, da Universidade de Princeton, sugere que não apenas desempenhamos um papel na realidade, *mas também desempenhamos um papel primordial* no que ele chama de "universo participativo". Como participantes, descobrimos que o ato de focar nossa consciência – *de olharmos para algum lugar e examinarmos o mundo* – é um ato de criação em si. Somos nós que procuramos. Somos nós que estamos examinando nosso mundo. E para onde quer que olhemos, nossa consciência cria algo para percebermos.

O elemento comum que é fundamental em todas essas ideias é que, em um universo participativo, você e eu fazemos parte da equação. Somos simultaneamente catalisadores dos eventos de nossas vidas e também experimentadores do que criamos. Ambos estão acontecendo ao mesmo tempo.

Como criadores e experimentadores, a pergunta que deve ser feita é esta: *se* nossa interação com o universo está constantemente criando e modificando nosso mundo, como sabemos quais interações têm quais tipos de efeitos? Em outras palavras, quais são as regras que descrevem como nossa realidade funciona? Temos a sabedoria de reconhecê-los quando os vemos?

Código de Crença 25: Em uma realidade participativa, estamos criando nossa experiência e experimentando o que criamos.

Ou é possível que já os tenhamos encontrado? As "leis" da física poderiam estar nos mostrando os prós e contras de como a realidade funciona? Nesse caso, à medida que os cientistas resolvem os mistérios da natureza, eles também estão nos mostrando as chaves espirituais para nosso próprio fortalecimento. Desbloqueá-lo com sucesso, no entanto, significa que devemos prestar contas de tudo o que vemos à medida que as regras são testadas. Isso inclui as anomalias — as coisas que nem sempre se encaixam no que as

teorias preveem. Como muitas vezes descobrimos, na verdade são as anomalias que nos ajudam a desenvolver as chaves sutis de como as coisas realmente funcionam! Isso nos leva a onde nos encontramos hoje.

Em busca das regras da realidade

Nos últimos 300 anos, os cientistas propuseram, testaram e atualizaram suas explicações sobre o universo e como coisas como a gravidade e a luz funcionam. O problema é que todo o esforço levou a um ponto em que agora temos dois conjuntos de regras para descrever o que vemos em diferentes partes da mesma realidade: a *física clássica* e *a física quântica.*

Em 1687, as "leis" de Newton lançaram as bases para a ciência da física clássica. Juntamente com as teorias da eletricidade e magnetismo de James Maxwell do final do século XIX e as teorias da relatividade de Albert Einstein do início do século XX, a física clássica tem sido tremendamente bem-sucedida em explicar as coisas em grande escala que vemos, como o movimento dos planetas e galáxias e maçãs caindo das árvores. Isso nos serviu tão bem que somos capazes de calcular as órbitas de nossos satélites e até mesmo colocar humanos na lua.

Durante o início dos anos 1900, no entanto, os avanços científicos nos mostraram dois lugares na natureza onde as leis de Newton simplesmente não parecem funcionar: o mundo muito grande das galáxias e o mundo muito pequeno das partículas quânticas. Antes disso, simplesmente não tínhamos a tecnologia para observar o comportamento dos átomos durante o nascimento de uma estrela distante ou para perscrutar o universo subatômico. Tanto nesses reinos grandes quanto nos pequenos, os cientistas começaram a ver coisas que não podiam ser explicadas pela física clássica.

Às vezes, por exemplo, a energia quântica se mostra como partículas e age exatamente da maneira que as partículas devem agir. Quando isso acontece, segue as regras físicas que os cientistas usam para descrever "coisas" individuais, o mundo parece certo e todos ficam felizes. Em outras ocasiões, porém, a energia quântica parece desafiar essas leis. Ele pode aparecer em vários lugares ao mesmo tempo, comunicar-se com o passado a partir do presente e até mudar de uma partícula "coisa" para uma onda invisível de "não-coisas" para acomodar a situação. E este é o comportamento que muda tudo.

Como somos feitos do mesmo material que parece violar as regras que descrevem nosso mundo, seu comportamento também muda as regras que *nos descrevem* e quem acreditamos ser no mundo. Um novo tipo de física — a física *quântica* — teve de ser desenvolvido para explicar essas exceções.

A diferença na maneira como os mundos quântico e cotidiano parecem funcionar criou duas escolas de pensamento entre os cientistas. Cada um tem suas próprias teorias para apoiá-lo. O grande desafio que resta é casar essas duas linhas de pensamento diferentes em uma única visão do universo, uma teoria *unificada .*

Fazer isso requer a existência de algo que conecte o muito grande e o muito pequeno de maneiras que estamos apenas começando a entender. E esse "algo" permaneceu um mistério, embora possamos tê-lo visto já em 1909.

O mundo muda porque estamos olhando?

Embora a ideia de que nossas crenças e a realidade cotidiana estejam intimamente conectadas seja antiga, a prova científica dessa conexão surgiu repentinamente com um único experimento realizado em um dia de 1909. A demonstração em si é simples. O pensamento que levou a isso é visionário. Os resultados são tão profundos que ainda hoje falamos deles.

Com toda a probabilidade, até mesmo os cientistas que realizaram o agora famoso experimento da dupla fenda não sabiam o quão profundamente suas descobertas afetariam suas vidas, o mundo inteiro e o futuro de nosso planeta. Como eles poderiam? Eles estavam simplesmente realizando um teste científico explorando o "material" de que tudo é feito: as partículas quânticas de nossos corpos e do universo.

Em seu laboratório na Inglaterra, o físico Geoffrey Ingram Taylor começou sua demonstração ao encontrar uma maneira de disparar o material de que os átomos são feitos - partículas quânticas de luz chamadas fótons - de um projetor para um alvo a uma curta distância. [6] Aqui está a chave: antes que os fótons pudessem atingir o alvo, eles tinham que passar por uma barreira que tinha duas aberturas.

Assim como a água é capaz de atravessar os muitos buracos na tela de uma janela quando ela derrete do gelo ao líquido, o experimento de Taylor mostrou que os fótons fizeram algo muito semelhante. Para espanto dos cientistas, os fótons mudaram da forma de partícula que poderia passar por uma abertura de cada vez na barreira (a fenda única), para uma forma de onda que poderia passar por múltiplas aberturas na barreira (as fendas duplas). A razão pela qual isso é tão incompreensível é porque não há absolutamente nada na física convencional para explicar como o material de que tudo é feito pode mudar a própria natureza de sua existência. Para explicar o que eles descobriram, um novo tipo de física teve que ser criado: *a física quântica.*

As duas perguntas que Taylor e os cientistas tiveram que fazer foram: (1) "Como as partículas 'sabiam' que havia mais de uma abertura na barreira?" e (2) "O que fez com que as partículas se transformassem em ondas para acomodar a situação?" Para responder a essas perguntas, eles tiveram que fazer outra, mais reveladora: *"Quem diria que havia mais de uma abertura na barreira?"* A resposta é óbvia – apenas os presentes na sala sabiam das condições precisas do experimento: os cientistas. A implicação dessa resposta é onde nossas ideias de realidade são testadas.

O "saber" dos cientistas poderia ter um efeito sobre o experimento? Seria possível que a consciência dos observadores na sala — a crença e a expectativa de que as partículas se comportassem de uma forma ou de outra — de alguma forma se tornasse parte do próprio experimento? E se sim, o que isso significa para nós? Se as crenças dos cientistas afetaram os fótons no experimento, então as *nossas* fazem o mesmo na vida cotidiana?

Essa possibilidade abriu as portas para algo que era quase impensável na época. E as implicações ficam muito pessoais, muito rapidamente. Na linguagem da ciência, eles sugerem precisamente o que nossas tradições espirituais mais antigas e queridas declararam estar no cerne de nossa existência: a qualidade de nossas crenças e expectativas tem um efeito direto e poderoso sobre o que acontece em nossa vida cotidiana.

Quase 90 anos depois de abalar os fundamentos da física clássica, o experimento da dupla fenda foi repetido. Desta vez, porém, os cientistas tinham melhor tecnologia e equipamentos mais sensíveis. Em um relatório publicado em 1998 intitulado "Teoria quântica demonstrada: a observação afeta a realidade", o Instituto Weizmann de Ciência de Israel confirmou os experimentos originais de 1909, enquanto anunciava uma descoberta adicional que eliminava qualquer dúvida sobre o que as descobertas estavam demonstrando. [7] Eles descobriram que quanto mais as partículas eram observadas, mais elas eram afetadas pelo observador.

Código de crença 26: Em 1998, os cientistas confirmaram que os fótons são influenciados apenas por serem "observados" e descobriram que quanto mais intensa a observação, maior a influência do observador em como as partículas se comportam.

O experimento de 1998 é importante para nossa vida cotidiana por causa dos seguintes fatos inegáveis:

- Nossos corpos e o mundo são feitos do mesmo material quântico que mudou nos experimentos quando foi observado.
- Somos todos "vigias".

Isso significa que a maneira como vemos o mundo e o que acreditamos sobre o que vemos não pode mais ser descartada ou descartada como sem importância.

Na verdade, os experimentos sugerem que a própria consciência é do que todo o universo é feito, e pode ser o "elo perdido" em teorias que unificariam a física clássica e quântica. John Wheeler deixa poucas dúvidas sobre o que os novos experimentos significam para ele, afirmando: "Não poderíamos nem imaginar um universo que não . . . contêm observadores [nós] porque os próprios materiais de construção do universo são esses atos de participação do observador". [8]

Desde nossa busca para encontrar as menores partículas de matéria até nossa busca para definir a borda do universo, a relação entre observação e realidade sugere que talvez nunca encontremos nenhum dos dois. Não importa quão profundamente perscrutemos o mundo quântico do átomo ou quão longe alcancemos a vastidão do espaço profundo, o ato de olharmos com a expectativa de que algo exista pode ser precisamente o que cria algo para nós vermos.

Nesse caso, a regra principal que descreve como nossa realidade funciona pode já ter sido revelada no experimento de Taylor em 1909.

A regra principal da realidade

Durante uma conversa com sua aluna Esther Salaman por volta de 1920, Albert Einstein revelou o "resultado final" no que diz respeito à sua curiosidade sobre Deus como uma força criativa no universo. "Quero saber como Deus criou este mundo", começou ele. "Não estou interessado neste ou naquele fenômeno, no espectro deste ou daquele elemento. Eu quero saber seus pensamentos [de Deus]. O resto são detalhes." [9]

Em muitos aspectos, nossa busca pelas regras que descrevem como nossa realidade funciona é como o resultado final de Einstein. Embora possamos procurar sutilezas aqui e ali, e elas sejam úteis quando as encontramos, o que realmente procuramos é a chave de

como este mundo funciona. Queremos saber *como* e *por que* as coisas acontecem. Todo o resto é equivalente aos "detalhes" de Einstein.

O experimento original da dupla fenda e suas variações repetidas confirmaram a premissa básica de nossas tradições espirituais mais queridas, segundo as quais o mundo ao nosso redor é um espelho de nossas crenças. Dos antigos Vedas indianos, que alguns estudiosos acreditam datar de 5.000 aC, aos Manuscritos do Mar Morto de 2.000 anos, um tema geral parece sugerir que o mundo é realmente o espelho das coisas que estão acontecendo em um reino superior, ou em uma realidade mais profunda. Comentando sobre os novos exames dos fragmentos dos Manuscritos do Mar Morto, conhecidos como *As Canções do Sacrifício do Sabá,* por exemplo, seus tradutores resumem o conteúdo: "O que acontece na terra é apenas um pálido reflexo daquela realidade maior e última". [10]

A implicação dos textos antigos e da teoria quântica é que, nos mundos invisíveis, criamos o projeto para os relacionamentos, carreiras, sucessos e fracassos do mundo visível. A partir dessa perspectiva, nossa realidade funciona como uma grande tela cósmica que nos permite ver a energia não física de nossas emoções e crenças (ou seja, nossa raiva, ódio e fúria; assim como nosso amor, compaixão e compreensão) projetadas em o meio físico da vida.

Talvez seja por isso que se diz que mantemos a força mais poderosa do cosmos desde o instante de nosso nascimento - e esse é o acesso direto ao universo. O que poderia ser mais poderoso do que a capacidade de mudar o mundo e nossas vidas simplesmente alterando o que acreditamos em nossos corações e mentes? Tal poder soa como material de contos de fadas. Talvez seja exatamente por isso que somos tão atraídos por tais "fantasias": elas despertam a memória que dorme dentro de nós de nosso poder no mundo e nossa capacidade de tornar realidade o paraíso ou o inferno que escolhermos.

Se houver alguma dúvida sobre a real importância desse poder em nossas vidas, basta olharmos para os casos do efeito placebo no Capítulo 2, o milagre de caminhar sobre o fogo de Amanda Dennison no início deste capítulo, ou o verdadeiro relato da vida de uma mulher pesando pouco mais de 100 quilos levantando um carro que é pelo menos 20 vezes o seu peso corporal. Nas mentes subconscientes daqueles que experimentaram o placebo e realizaram os feitos milagrosos, e na mente consciente de Amanda Dennison, é mostrado o poder de nossa capacidade de definir nossos próprios limites de realidade.

Em cada exemplo, há uma correlação direta entre o que a pessoa acreditava, como ela se sentia a respeito de suas crenças e o que realmente acontecia no mundo. Embora possamos não entender completamente *por que* tais efeitos funcionam como funcionam, pelo menos devemos dizer que existe *um* . A correlação inconfundível que nos leva à regra principal de nossa realidade é simplesmente esta: devemos nos *tornar* em nossas vidas o que escolhemos experimentar em nosso mundo.

Uma vez que conhecemos esta regra primordial, os ensinamentos espirituais do passado de repente assumem um significado ainda mais profundo e rico. Para mim, pessoalmente, encontro-me em um lugar de admiração, respeito e gratidão ainda maiores por aqueles que no passado fizeram o possível para preservar esse segredo. Nas palavras de seu tempo, sem os termos e experimentos de alta tecnologia que provam o que nossas mentes do século 20 exigem hoje, os mestres de nosso passado compartilharam o segredo quântico da maior

força do universo. E, como vimos no fragmento do Rolo do Mar Morto citado anteriormente, eles o fizeram na presença daqueles que ainda acreditavam que uma tempestade era sinal de deuses irados!

Sabendo que devemos nos *tornar* em nossas vidas as mesmas coisas que escolhemos experimentar em nosso mundo, os mestres, curandeiros, místicos e santos da história demonstraram a regra principal em seus milagres e curas. Enquanto muitos daqueles que foram testemunhas diretas confundiram as demonstrações com um sinal de "especialidade" e entregaram seu poder a quem as fez, outros reconheceram o presente que receberam e passaram o segredo para as gerações futuras.

Código de Crença 27: A principal regra da realidade é que devemos nos *tornar* em nossas vidas o que escolhemos experimentar no mundo.

Eles sabiam que devemos dar o material que a realidade é feita de algo para trabalhar a fim de realizar um milagre. Faz todo o sentido. Se esperamos que a realidade (ou Deus/a matriz/espírito/o universo) responda às nossas orações, então devemos nos *tornar* em nossas vidas o modelo para as coisas que estamos pedindo aos átomos da realidade para formar. Temos que dar à matriz algo com que trabalhar. Quando casamos a regra principal com ações que permitem que ela nos sirva, algo poderoso e belo acontece. E esse "algo" é o que faz a vida valer a pena!

Viver da resposta

Há uma diferença sutil, porém poderosa, entre trabalhar *para obter* um resultado e pensar e sentir *a partir* dele.

Quando trabalhamos em direção a algo, embarcamos em uma jornada aberta e sem fim. Embora possamos identificar marcos e estabelecer metas para nos aproximar de nossa realização, em nossas mentes estamos sempre "a caminho" do objetivo, e não na experiência de realizá-lo. Os estudos que concluem "A observação afeta a realidade" demonstram duas chaves para traduzir as possibilidades de nossas mentes na realidade de nosso mundo:

1. Sem dúvida, a realidade muda na presença do nosso foco.
2. Quanto mais focamos, maior a mudança.

Essas observações científicas confirmam os princípios que os grandes mestres de nosso passado compartilharam em linguagem não científica. E é por isso que a admoestação de Neville Goddard de que devemos "entrar na imagem" (do desejo de nosso coração, nosso sonho, nossa meta ou nossa oração respondida) e "pensar a partir dela" é tão poderosa. Quando colocamos nosso foco em como seriam nossas vidas se nossos sonhos já estivessem realizados, o que na verdade estamos fazendo é criar as condições dentro de nós que permitem que nosso sonho realizado nos envolva.

Vamos dar uma olhada no trabalho de Neville agora.

Talvez a melhor maneira de ilustrar uma verdade tão bela e profunda seja por meio de um exemplo. Enquanto o filósofo do século 20 conhecido apenas como Neville

compartilhou muitos casos que descrevem o “milagre” de viver de um resultado, para mim o seguinte foi um dos mais poderosos por causa de sua simplicidade, clareza e inocência.

A história começa com Neville explicando o poder da imaginação e da crença a uma empresária que veio procurá-lo em Nova York para pedir conselhos. Depois que ele descreve a filosofia de *viver a partir da resposta* e compartilha as instruções de como fazê-lo, os princípios de Neville são validados de uma forma que nem ele esperava.

O neto de nove anos da mulher estava visitando-a de outro estado e estava com ela durante a reunião. Ao saírem do escritório, o menino virou-se para Neville e disse entusiasmado: “Eu sei o que quero e agora sei como conseguir”. [11] Enquanto Neville e a mulher ficaram surpresos com as palavras do menino, o filósofo fez a pergunta lógica: O que o menino deixou tão claro de querer? A resposta que veio a seguir não surpreendeu a avó do menino, pois aparentemente os dois já haviam conversado várias vezes no passado: ele queria um cachorrinho. “Todas as noites, quando vou dormir, vou fingir que tenho um cachorro e vamos passear”, disse o menino.

Inflexível sobre todos os motivos pelos quais *não podia* ter um cachorro, a mulher explicou ao neto, mais uma vez, que os pais dele não permitiriam, que o pai nem gostava de cachorro e que o menino era muito jovem para cuidar de um. Não haveria cachorro, e pronto! . . . Isto é, até cerca de seis semanas depois. Foi então que a mulher chamou Neville espantada.

Após o dia no escritório de Nova York, o menino praticou tudo o que ouviu Neville e sua avó discutindo. Enquanto eles acreditavam que ele estava brincando com seus brinquedos durante a conferência, na verdade ele estava absorvendo os detalhes específicos de sua conversa. Aplicando-os todas as noites ao cair no sono, o menino imaginou seu novo cachorro deitado na cama com ele. A chave aqui é que ele se sentiu na vida *como se* o cachorro já estivesse com ele. Em suas crenças, ele viveu sua experiência como se fosse real. Em sua imaginação, ele “acariciou o cachorro realmente sentindo seu pelo”. [12]

Ironicamente, não muito tempo depois, a escola do menino fez um concurso especial em apoio à Semana da Bondade com os Animais. Todos em sua classe foram convidados a escrever um ensaio intitulado “Por que eu gostaria de ter um cachorro”. Depois que as inscrições foram julgadas, o menino venceu e foi premiado com um lindo filhote de collie. Depois de testemunhar todas as sincronicidades que levaram o filho a ter o cachorrinho, os pais do menino reconheceram que algo maior do que seus sentimentos sobre a situação estava acontecendo. Eles mudaram de idéia e o novo amigo do menino foi recebido em sua casa.

Embora certamente seja possível descartar isso como coincidência, o que vem a seguir nos faz parar e reconsiderar o que essa história está nos contando. Quando a mulher contou a Neville o que havia acontecido e descreveu como seu neto havia ganhado o filhote de collie, a única coisa que ela deixou para o final foi a peça que amarrava tudo junto. Durante todo o tempo em que seu neto desejou um cachorrinho, ele foi muito claro sobre exatamente o tipo que queria - sempre foi um collie!

Uma das razões pelas quais essa história é tão poderosa é a maneira como o menino foi capaz de compreender e aplicar as ideias simples que ouviu. Durante uma conversa passageira que um estranho estava tendo com sua avó, ele conseguiu separar a filosofia de

Neville da situação de sua avó. Enquanto os adultos descreviam ideias maduras aplicadas a temas maduros, ele conseguiu reunir os princípios subjacentes que deveriam ajudar os negócios de sua avó e aplicá-los ao seu desejo por um collie. Se uma criança consegue, todos nós conseguimos! A chave é sairmos de nossos julgamentos e crenças sobre o que é e o que não é possível e permitir que a simplicidade da regra principal se manifeste em nossas vidas.

Embora eu fique constantemente maravilhado quando as pessoas compartilham demonstrações tão convincentes de crença, raramente posso dizer que estou realmente surpreso. Afinal, se a crença fosse a força mais poderosa do universo, então, quando um menino de nove anos encontra o cachorrinho dos seus sonhos naquele universo - *o animal de estimação exato que ele imaginou* - por que esperaríamos algo diferente?

O segredo aqui é que o menino estava experimentando a si mesmo como se seu cachorrinho já estivesse com ele em sua imaginação. Quando o fez, estava vivendo *do* resultado de sua imaginação. E nesse resultado, seu cachorrinho era real. Usando uma linguagem direta e objetiva, o psicólogo e filósofo do século 19 William James nos lembra como é fácil aplicar esse princípio na vida real: "Se você quer uma qualidade [na vida], aja como se já tinha. Se você quer uma característica, aja como se já a tivesse." [13] Nas palavras de Neville, a maneira de fazer isso é tornar "seu sonho futuro um fato presente". [14]

Entender por que algo tão simples como imaginar que estamos acariciando um cachorro, acreditando no que visualizamos e "realmente sentindo seu pelo" é tão poderoso em nossas vidas é entender a própria natureza de nossa realidade refletida. O poeta William Blake reconheceu a imaginação como a essência de nossa existência, em vez de algo que simplesmente experimentamos em nosso tempo livre. "O homem é todo Imaginação", disse ele, esclarecendo, "O Corpo Eterno do Homem é a Imaginação, isto é, Deus, Ele mesmo". [15]

O filósofo e poeta John Mackenzie descreveu ainda mais nossa relação com a imaginação, sugerindo: "A distinção entre o que é real e o que é imaginário não pode ser mantida com precisão. . . todas as coisas existentes são. . . imaginário." [16] Em ambas as descrições, os eventos concretos da vida devem primeiro ser encarados como possibilidades antes de se tornarem realidade.

Em linguagem não científica, James, Neville, Mackenzie e Blake nos dizem exatamente como podemos aplicar a regra principal à vida real. Em nosso mundo de microchips e nanotecnologia do século 21, não é de admirar que sejamos céticos quando ouvimos que mover os átomos da realidade é tão simples que até uma criança pode fazê-lo. Parece muito fácil para ser verdade. . . isto é, até considerarmos o que a ciência nos mostrou e o que nossas tradições espirituais mais queridas sempre disseram: vivemos em um universo refletido e estamos criando os reflexos.

Então, por favor, não suspeite da simplicidade das palavras de Neville quando ele sugere que tudo o que precisamos fazer para transformar nossa imaginação em realidade é "assumir a sensação" de nosso desejo realizado. Em um universo participativo criado por nós mesmos, por que esperaríamos que o poder de criar fosse mais difícil?

Um coelho com chifres: física quântica em um mosteiro budista

Durante minha primeira viagem a um monastério budista no final da década de 1990, rapidamente descobri como as mentes ocidentais funcionam de maneira diferente daquelas

dos monges e monjas nos lugares que viemos tão longe para explorar. Sem dúvida, a maior diferença foi nossa necessidade aparentemente infinita de saber *por que* as coisas funcionam do jeito que funcionam e a *falta* de necessidade dessa informação para aqueles que vivem nos mosteiros. Eles pareciam aceitar que às vezes as coisas simplesmente "são" como são. E tudo parecia estar ligado ao que eles acreditavam de si mesmos e do mundo.

Após quase duas semanas de aclimatação a altitudes de até 16.000 pés acima do nível do mar, respirando a espessa poeira da estrada que nosso antigo ônibus sugou para seu sistema de ventilação e suportando 14 horas por dia tendo nossos corpos saltitando ao longo de estradas que eram pouco mais do que trilhas de jipe desbotadas, descobri minhas crenças sendo testadas de uma forma que eu nunca esperava.

Tínhamos acabado de chegar a um mosteiro em ruínas que agora era ocupado por um grupo de cerca de 100 freiras. Enquanto estávamos sentados entre eles terminando uma partilha sincera de cânticos sagrados, a paz da sala mal iluminada foi repentinamente quebrada. Quando a porta se escancarou, os raios fortes do sol do fim do dia tornaram impossível ver o rosto da imponente silhueta parada na entrada. Com uma voz quase sussurrante, ouvi nosso tradutor reconhecer o homem na porta. "Geshe-la", disse ele, dizendo-nos que este era um professor poderoso.

Enquanto fazíamos o possível para vê-lo, o homem que detinha tanta autoridade entrou na sala para nos ver melhor . Quando o fez, tive minha primeira oportunidade de observá-lo. Ele era alto, tinha a cabeça raspada e definitivamente era tibetano. Enquanto ele caminhava lentamente pela sala, permanecemos sentados nas grossas esteiras que eram usadas para isolar as freiras do frio chão de pedra abaixo. A princípio, o professor falou pouco enquanto olhava a sala e avaliava a situação. Então ele começou a gritar perguntas em voz alta para qualquer um que respondesse.

Procurei nosso tradutor para entender o que estava acontecendo, e ele compartilhou a conversa que estava acontecendo entre o professor e as freiras. "Quem são essas pessoas?" o geshe perguntou enquanto fazia um movimento de varredura sobre nossas cabeças com a mão. "O que está acontecendo aqui?" Ele obviamente não estava acostumado com um grupo de ocidentais sentados com as freiras, fazendo o que estávamos fazendo da maneira que estávamos fazendo. Nosso tradutor entrou na conversa enquanto as freiras explicavam quem éramos e por que estávamos ali.

Então, tão abruptamente quanto o homem entrou na sala, o tom de seu questionamento mudou de suspeita e incerteza para filosofia - especificamente, a filosofia do que é real no mundo. Ele perguntou ao tradutor quem era o professor do nosso grupo e, de repente, todos os olhos estavam voltados para mim.

"Aqui!" nosso tradutor disse, apontando em minha direção. "Aqui está o geshe que trouxe essas pessoas hoje." Com apenas uma pausa, o professor olhou diretamente para mim e me fez uma pergunta. Embora eu não pudesse entender uma palavra de seu dialeto tibetano, ouvi o tom e a inflexão de sua voz quando nosso tradutor começou a falar. "Se você está em peregrinação no deserto e vê um coelho com chifres, isso é real ou imaginário?" ele perguntou.

Eu não podia acreditar no que estava ouvindo. Aqui estávamos nós, pouco antes do pôr-do-sol em um monastério remoto situado a 15.000 pés acima do nível do mar no planalto

tibetano, com uma sala cheia de freiras cantando, e este homem estava me perguntando sobre um "coelho com chifres". Quando eu era criança, tinha ouvido falar de uma criatura tão mitológica, o cruzamento impossível entre uma lebre e um antílope — *um jackalope* — nas histórias fantásticas que caminhantes delirantes compartilhavam ao redor de uma fogueira. Embora as aparições do jackalope pareçam ser abundantes da América do Norte até as montanhas dos Andes no Peru, eu ainda não estive na presença de alguém contando o mistério que pudesse fazê-lo com uma cara séria. Jackalopes simplesmente não existem. No entanto, aqui estava eu sendo questionado sobre um em um lugar onde eu menos esperava! Enquanto me recuperava das circunstâncias surreais do momento, de repente percebi que aquilo era um teste e que era *eu* quem estava sendo testado.

Quando eu estava prestes a responder, olhei para o professor. O movimento de suas mãos criou uma pequena nuvem de poeira e fiapos enquanto ele gesticulava por baixo de suas vestes. De repente, o espaço ao redor de seu imponente perfil assumiu um brilho misterioso, quase como uma auréola, enquanto o sol brilhava através da névoa de partículas suspensas.

Por alguma razão, minha mente voltou ao formato de perguntas e respostas que me ensinaram na escola primária. Depois que me faziam uma pergunta, eu a repetia com minhas próprias palavras para ter certeza de que havia entendido corretamente. Se assim for, eu seguiria com a minha resposta. "Um coelho com chifres no deserto é real ou imaginário?" Eu comecei. De repente, até mesmo a conversa típica das freiras entre si tornou-se muito silenciosa. Todo mundo estava esperando minha resposta para este teste improvisado de filosofia da realidade. "A experiência do coelho com chifres no deserto é a experiência de quem o vê", comecei. "Se essa pessoa é você, *é tão real quanto você acredita que seja.* "

Passando no teste de realidade

A sala estava silenciosa quando as palavras saíram da minha boca. Prendi a respiração, olhando para o professor para ver se minha resposta era o que ele esperava. Ele pareceu surpreso. Lentamente, um grande sorriso se espalhou em seu rosto. Ao se virar para o tradutor, ele fez outra pergunta. Então o tradutor sorriu ao repetir as palavras do professor.

"De que monastério este geshe veio?"

Quando as freiras ouviram isso, houve um suspiro de alívio, seguido por risadinhas esporádicas que rapidamente levaram a uma onda de risadas. Aparentemente, minha resposta foi típica do que se poderia esperar daqueles que aprenderam sobre as revelações nas escrituras budistas; não era esperado de um ocidental.

O professor sorriu quando ele se virou e caminhou lentamente de volta para a porta. As conversas na sala voltaram ao zumbido baixo que estava presente apenas momentos antes. Sem dizer uma palavra, o monge atravessou os pesados panos de brocado que impedem que o ar frio da montanha sopre no mosteiro. Sentindo tanto uma sensação de honra por ter feito a pergunta quanto de realização pela aprovação de minha resposta, voltamos aos nossos cânticos de paz.

Embora meu "teste" tenha sido breve, também foi uma confirmação poderosa de quão difundido é o conhecimento do poder da crença. O que foi tão interessante sobre a troca

com nosso geshe foi que seu teste confirmou tanto o que os experimentos estão nos dizendo quanto o que as tradições espirituais do mundo têm sugerido por séculos.

Se o universo, nossos corpos e a vida cotidiana são uma experiência virtual baseada na consciência, então a crença é o programa que nos permite "acordar" enquanto ainda estamos na simulação. Então, quando fazemos a velha pergunta "Quão real é a realidade?" a resposta começa a soar como a solução de um enigma filosófico. *A realidade é tão real quanto acreditamos que seja.* O segredo é simplesmente este: o que mais nos identificamos é o que experimentamos em nossas vidas. Dessa forma, o que chamamos de nossa realidade é macio, maleável e sujeito a mudanças. Está de acordo com nossas expectativas e crenças.

Portanto, embora as "leis" da física sejam certamente reais o suficiente e existam sob algumas condições, as evidências sugerem que, quando mudamos essas condições, também reescrevemos as leis. E não precisamos ser cientistas de foguetes - ou quaisquer cientistas, aliás - para fazer isso. Pode ser tão simples quanto Amanda Dennison caminhando sobre brasas de 1.700 graus ou Milarepa empurrando sua mão *através* da rocha nativa da parede de uma caverna. Em ambos os casos, as leis da física foram violadas. Em cada caso, foi a capacidade de um indivíduo de criar intencionalmente as condições de consciência – o que ele ou ela acreditava ser verdade sobre seu mundo – que mudou a realidade.

Isso é o que traz a ciência de volta às antigas tradições místicas e espirituais do mundo. Tanto a ciência quanto o misticismo descrevem uma força que conecta tudo. Ambos estão dizendo que, de dentro dela, cada um de nós detém o poder de influenciar como a matéria se comporta e a realidade se desenrola, simplesmente pela maneira como percebemos o mundo ao nosso redor.

Agora que conhecemos a regra principal de tal realidade refletida, como podemos aplicá-la em nossas vidas? Se nossas crenças profundamente arraigadas, às vezes subconscientes, são a semente do que experimentamos, então como curamos as falsas crenças que nos limitam? Como reescrevemos nosso código de realidade? É aqui que uma nova perspectiva que elimina as condições de tudo o que consideramos verdadeiro no passado pode ser tão poderosa. A chave é encontrar a experiência que funciona para nós – e reconhecê-la quando ela chegar.

Código de Crença 28: Tendemos a experimentar na vida o que nos identificamos em nossas crenças.

CAPÍTULO SEIS

A cura da crença: como reescrever seu código de realidade

"A nova forma de ver as coisas envolverá um salto imaginativo que nos surpreenderá."

— John S. Bell (1928–1990), físico quântico

"Eu vejo minha vida como um conjunto de oportunidades para despertar."

— Ram Dass, filósofo

Em 1986, assisti a um show em Boulder, Colorado, e a atração principal foi um homem que mudou minha vida. Seu nome era Michael Hedges, e ele foi indiscutivelmente um dos guitarristas mais talentosos do século XX. [1]No verão daquele ano, ele estava em uma rara turnê solo que incluiu o local íntimo onde o conheci.

Ao invés de um concerto habitual em um enorme estádio onde o artista parece um pontinho em um palco distante, Michael escolheu tocar em um restaurante casual. Mesas de pedestal foram dispostas ao redor do palco, e ninguém estava a mais do que alguns metros de distância da performance. Todos na sala podiam ver tudo, e muito bem.

Michael simplesmente subiu no palco e, com pouco mais do que um "Olá, sou Michael Hedges", algo extraordinário começou a acontecer: de repente, suas mãos estavam fazendo coisas que eu nunca tinha visto um guitarrista fazer em minha vida. Quando ele começou sua apresentação desacompanhado, seus dedos se esticaram e dobraram de maneiras estranhas para formar os acordes e criar sons que deram à sala uma sensação que só posso descrever como surreal. E nem tudo o que aconteceu foi nas cordas. Nunca perdendo uma batida, a parte de trás e as laterais de sua guitarra se tornaram a seção de percussão para as batidas e solavancos que ele tocava entre as notas. O que foi ainda mais incrível foi que seus olhos ficaram fechados durante todo o show!

Fiquei tão emocionado com o que vi que passei por sua equipe e fui até ele durante o intervalo para agradecê-lo por uma noite tão poderosa. Surpreendentemente, ele me cumprimentou como se me conhecesse há anos. Ele me deu as boas-vindas ao palco e juntos caminhamos até seus instrumentos e ele começou a me perguntar como certos efeitos soavam em toda a sala. Conversamos até o programa recomeçar e eu voltar para o meu lugar. Eu estava absolutamente encantado com o resto do show.

Nunca mais tive a chance de falar com Michael Hedges. Embora eu achasse que provavelmente o faríamos em algum momento, sua morte repentina em dezembro de 1997 impediu que isso acontecesse. Embora minha noite com ele tenha sido breve, foi uma experiência que mudou minha vida.

Sou guitarrista desde os 11 anos, e tocar o instrumento continua sendo uma das paixões mais consistentes da minha vida até hoje. Durante os primeiros seis meses, quando estava aprendendo a tocar, fui doutrinado na forma e no estilo do *violão clássico.* O nome diz tudo. Há uma postura especial que o corpo de um violonista clássico é ensinado a assumir. As mãos estão posicionadas para pairar sobre as cordas, mas raramente tocam a face do próprio instrumento. Embora seja bonito de se ver nos outros, sempre pareceu estranho e rígido para mim.

A razão pela qual compartilho esta história é simplesmente esta: assistir Hedges naquela noite de 1986 mudou para sempre a maneira como eu pensava em tocar violão. Nos cerca de 90 minutos em que ele esteve no palco, ele absolutamente quebrou todas as regras e quaisquer ideias preconcebidas de forma e estilo que estavam enraizadas em mim anos antes. Foi tão libertador para mim vê-lo em sua paixão que também me libertou na minha.

Tudo o que Michael Hedges fez foi compartilhar seu dom. Mas ao fazer isso, ele se tornou a demonstração viva de uma possibilidade maior. E essa é a chave para transformar o que acreditamos ser verdade sobre nossas vidas e nosso mundo. *Para mudar as limitações de nosso passado pessoal, nossas mentes precisam de um motivo para mudar aquilo em que acreditamos — e um bom motivo.*

A história está repleta de exemplos de crenças que foram arraigadas por centenas ou às vezes milhares de anos e depois mudaram da noite para o dia. A história também descreve o que acontece quando as ideias antigas que sustentam tais crenças são substituídas por algo tão radical que toda uma visão de mundo repentinamente desmorona e cai. Às vezes as mudanças são pequenas e aparentemente insignificantes, como assistir um guitarrista por 90 minutos no palco. Ocasionalmente, eles são tão grandes que transformam para sempre a maneira como pensamos sobre nós mesmos e o universo.

No verão de 2006, por exemplo, 2.500 cientistas se reuniram em Praga, na República Tcheca, para a assembléia geral da União Astronômica Internacional (IAU). Devido à descoberta de que existem outros pedaços de rocha ainda maiores que Plutão orbitando nosso sol, o antigo planeta foi reclassificado como um planeta anão. Aconteceu assim! Em um minuto, Plutão era um planeta real; no seguinte, não foi. Embora essa reclassificação tenha surpreendido e entristecido algumas pessoas, no esquema geral de nossas vidas ela teve pouco impacto. Além do fato de que todos os livros de astronomia escritos antes de 2006 agora estão obsoletos, a nova designação de Plutão provavelmente não abalou o mundo de ninguém.

Em 1513, porém, outra descoberta astronômica nos alertou para um único fato que mudou para sempre nossa visão do universo e, por fim, de nós mesmos. Foi nesse ano que Nicolau Copérnico, um advogado que estudava astronomia nas horas vagas, elaborou seus cálculos provando que o sol, e não a Terra, é o centro do nosso sistema solar.

Embora a ideia tenha sido proposta mais de 1.700 anos antes pelo astrônomo grego Aristarco de Samos, ela foi considerada tão escandalosa que os filósofos e astrônomos de sua época criaram “motivos” para desacreditar o que ele havia descoberto.

Este é um exemplo de uma crença que *mudou* nossas vidas, e o fez de uma forma que continua até hoje. Quando o livro *De Revolutionibus Orbium Coelestium* de Copérnico foi finalmente publicado após sua morte em 1543, todos, desde os líderes da Igreja Católica Romana até a pessoa comum na rua, tiveram que ajustar sua maneira de pensar para abrir espaço para um sistema solar centrado no sol . (mesmo esse termo faz parte da mudança que ocorreu). Como Michael Hedges, tudo o que Copérnico fez foi compartilhar seu conhecimento.

A chave em ambos os casos é que a crença em relação a uma maneira estabelecida de ver as coisas mudou, aparentemente da noite para o dia. E isso foi feito através da demonstração indiscutível de outra possibilidade.

Reescrevendo nosso código de realidade

Na virada do século passado, um grande filósofo afirmou: "O mundo que vemos e que parece tão insano é o resultado de um sistema de crenças que não está funcionando". [2] Embora isso soe como algo que esperaríamos ouvir de um ensinamento de autoajuda no alvorecer de nosso novo milênio, na verdade foi proferido por William James no final do século XIX. Em apenas algumas palavras que são tão significativas para as mudanças que vemos hoje como foram para as de seu tempo, Tiago deu a entender o tema e a intenção deste livro.

Se o mundo que "parece tão insano" é baseado em nossas percepções, então por que é tão difícil para nós mudar as coisas que não funcionam? Como podemos reescrever nossas crenças para refletir nossos amores mais profundos, desejos mais verdadeiros e maiores meios de cura?

Para reescrever nosso código de realidade, devemos dar a nós mesmos uma razão para mudar o que acreditamos no passado. A mensagem desta frase é claramente óbvia e enganosamente simples. É óbvio por causa das inegáveis relações entre crença e realidade descritas ao longo deste livro. Você pode estar dizendo a si mesmo: "É claro que tudo o que é preciso para mudar nosso mundo é uma mudança no que acreditamos". Mas na simplicidade do que é tão direto vem o problema.

Mudar nossas crenças pode ser a coisa mais difícil que fazemos na vida. *É mais do que simplesmente decidir mudar, ou ter vontade de mudar.* Muito mais.

A razão é por causa do que pensamos que nossas crenças dizem sobre nós. Geoff Heath, ex-principal professor de aconselhamento e relações humanas na Universidade de Derby, na Inglaterra, descreve o cerne de nosso dilema: "Somos o que acreditamos ser. Mudar nossas crenças é mudar nossas identidades. . . . É por isso que é difícil mudar nossas crenças." [3] O que Heath está dizendo aqui ajuda bastante a responder à pergunta de por que é tão difícil para nós modificar nossas percepções.

Na maioria das vezes, ficamos confortáveis com nós mesmos e com a maneira como vemos nosso mundo. A prova é que, se não fôssemos, estaríamos constantemente em busca de novos motivos para mudar de vida. Perturbar nossa zona de conforto é abalar a própria base que nos permite sentir-nos seguros no mundo. Portanto, para fazer uma mudança em algo tão poderoso quanto as crenças centrais que definem nossas vidas, precisamos de um gatilho igualmente poderoso. Precisamos de uma *razão* para nos sacudir da complacência de uma forma de pensar para uma nova, e às vezes revolucionária, forma de ver as coisas. Em suma, precisamos de uma perspectiva diferente.

O catalisador para uma nova perspectiva pode ser algo tão simples quanto conectar os pontos de fatos recém-descobertos que levam a um novo entendimento que simplesmente faz sentido. Ou pode ser necessário algo que acabe com tudo em que acreditávamos no passado para nos catapultar para uma possibilidade maior — algo como um milagre da vida real!

Tanto a lógica quanto os milagres nos dão boas razões para ver o mundo de maneira diferente. Enquanto estes últimos foram usados pelos grandes mestres do nosso passado, as descobertas da ciência de hoje estão abrindo as portas para formas inteiramente novas de ver o mundo sem milagres. E é por isso que considerar o universo como um computador

e a crença como um programa é tão poderoso. Como já sabemos como ambos funcionam, quando procuramos uma maneira de mudar, isso nos dá um ponto de partida familiar.

A dor é uma falha na crença?

Depois de deixar o mundo corporativo em 1990, eu estava morando temporariamente na área de São Francisco desenvolvendo seminários e escrevendo livros durante o dia. À noite, eu trabalhava com clientes que pediam minha ajuda para entender o papel da crença em suas vidas e relacionamentos. Certa noite, marquei um encontro com um cliente com quem já havia trabalhado várias vezes.

Nossa sessão começou normalmente. Enquanto a mulher relaxava na cadeira de vime à minha frente, pedi a ela que descrevesse o que havia acontecido na semana desde nossa última conversa. Ela começou a me contar sobre seu relacionamento com o marido de 18 anos. Durante grande parte do casamento eles brigaram, às vezes violentamente. Ela tinha recebido críticas diárias e invalidação de tudo, desde sua aparência e roupas até suas tarefas domésticas e culinária. Essa depreciação encontrou seu caminho em todos os aspectos de suas vidas, incluindo os momentos de intimidade que se tornaram cada vez mais raros ao longo dos anos.

O que tornou a semana passada diferente foi que a situação havia escalado a ponto de abuso físico. Seu marido ficou zangado quando ela o confrontou com perguntas sobre suas "horas extras" e noites no escritório. Ela estava infeliz com o homem que ela amou e em quem confiou por tanto tempo. Agora, essa miséria foi agravada pelo perigo de danos corporais e emoções que estavam fora de controle. Depois de derrubá-la do outro lado da sala em sua briga mais recente, seu marido saiu para morar com um amigo. Não havia número de telefone, endereço e nenhuma indicação de quando, ou mesmo se, eles se veriam novamente.

O homem que tornou a vida da minha cliente um inferno através de anos de abuso emocional e agora com violência potencialmente fatal finalmente se foi. Enquanto ela descrevia a partida dele, eu esperava algum sinal de seu alívio — um sinal que nunca aparecia. Em seu lugar, no entanto, algo surpreendente aconteceu: ela começou a chorar incontrolavelmente ao perceber que ele havia partido. Quando perguntei como ela poderia sentir falta de alguém que a magoou tanto, ela se descreveu como se sentindo "arrasada" e "devastada" pela ausência dele. Em vez de aceitar a partida do marido como uma oportunidade de viver livre de abusos e críticas, em seu estado de espírito parecia estar condenada a uma vida inteira de solidão. Ela sentiu que era melhor ter o marido em casa, mesmo com o abuso, do que não ter ninguém lá.

Logo descobri que a situação do meu cliente não era única ou mesmo incomum. Na verdade, depois de conversar com outras pessoas na indústria de autoajuda, descobri que era exatamente o oposto. Quando nos encontramos em situações em que nos entregamos — nosso poder, nossa auto-estima, nossa autoconfiança — não é surpreendente vivenciar exatamente o que meu cliente estava sentindo e nos apegarmos exatamente às experiências que mais nos machucam. Minha pergunta era "Por quê?"

Como tanto sofrimento e mágoa encontram seu caminho em nossas vidas? Por que nos apegamos a crenças prejudiciais, em essência, perpetuando as próprias experiências que gostaríamos de curar? Quando fazemos essas perguntas, será que realmente estamos

perguntando algo ainda mais básico? As crenças que trazem a dor e o sofrimento são exemplos de uma forma limitada de ver o mundo. Então talvez a verdadeira questão seja: *Por que nos apegamos às crenças que nos limitam na vida?*

Nossa metáfora da crença como um programa pode oferecer uma pista. Se tivéssemos um programa de computador que nos machucasse toda vez que pressionássemos o botão "ligar", assim como nossas crenças às vezes fazem, diríamos que ele não estava funcionando corretamente – que havia um erro. Então, as crenças que alimentamos no espelho da consciência têm um defeito que nos leva a perpetuar as experiências que nos machucam? Ou é possível que o próprio programa funcione impecavelmente e seja a maneira como estamos usando nossas crenças que está sinalizando a necessidade de mudança?

Independentemente de quão habilmente um programa de computador é elaborado ou de quão profissionais são os programadores, sempre há a possibilidade de que ele funcione mal em algum momento. E quando isso acontece, o mau funcionamento é chamado de *bug,* soluço ou , mais comumente, *falha.* Se nosso mundo é realmente uma simulação criada por um computador sofisticado, o programa que o criou poderia ter algum problema? O computador da consciência do universo poderia ter uma falha? E se sim, saberíamos se o víssemos?

Em seu artigo de 1992, "Living in a Simulated Universe", John Barrow explorou essa mesma questão, afirmando: "Se vivermos em uma realidade simulada, podemos esperar ver falhas ocasionais. . . nas supostas constantes e leis da Natureza ao longo do tempo". [4] Embora esse tipo de problema seja certamente possível, pode ser que já estejamos enfrentando outro tipo de falha, talvez uma falha que nem mesmo o arquiteto de nossa realidade esperava.

Ter uma falha nem sempre significa que o programa foi escrito incorretamente. Na verdade, ele pode funcionar perfeitamente nas condições para as quais foi originalmente projetado. Às vezes, porém, um programa feito para uma condição encontra-se em um conjunto muito diferente de circunstâncias. Embora ainda faça o que sempre foi pretendido - e o faça muito bem - em outro ambiente pode não produzir o resultado esperado, então parece que o programa tem um erro.

Isso nos leva a uma pergunta: nos programas da consciência, o ódio, o medo e a guerra são o resultado de uma falha em nossas crenças? Embora o material quântico do universo definitivamente reflita o que acreditamos, é possível que nunca tenhamos sido feitos para focar nossas crenças nas coisas que nos machucam na vida? Como nos sentimos tão sozinhos em um mundo que compartilhamos com mais de seis bilhões de pessoas da nossa espécie? Onde aprendemos a sentir tanto medo e por que permitimos que nossos medos se tornem tão profundamente arraigados em nossas crenças que acabam nos deixando doentes? Se essas são as falhas em nossa consciência, podemos corrigi-las da mesma forma que faríamos com uma falha de programa?

Consertando as crenças que nos machucam

Da mesma forma que skatistas, músicos e aficionados por café têm sua própria linguagem para descrever suas paixões, os programadores de computador sempre tiveram uma linguagem especial que usam em conversas particulares sobre seu ofício. Graças aos filmes de alta tecnologia dos últimos anos, muitos dos termos que antes eram compartilhados apenas nos círculos internos privilegiados dos "técnicos" de software tornaram-se comuns em nossas vidas. Todos nós sabemos o que significa, por exemplo, quando alguém nos diz que temos um "bug" em nosso programa ou que nosso sistema "travou".

Os programadores até têm uma palavra especial que usam para os comandos que *corrigem* problemas no software existente. Coletivamente, os comandos são chamados assim: uma *correção* ou um *patch de software* ou, às vezes, simplesmente um *patch.* A linha inferior aqui é que este é um pequeno pedaço de código inserido no software original que resolve um problema. Quer estejamos cientes disso ou não, os patches de software desempenham um papel importante em nossas vidas.

Na virada do século 21, por exemplo, foi um patch que nos salvou do pior cenário do que poderia ter sido o desastre Y2K. De redes de energia e satélites globais a telefones celulares e sistemas de defesa de alerta precoce que protegem a América do Norte, todos dependiam de códigos de data definidos para "expirar" à meia-noite do último dia do ano de 1999. Para cada sistema que iria ser afetado, um pequeno programa foi disponibilizado aos usuários que permitiria uma transição suave das datas que começavam com o "19" dos anos 1900 para aquelas que começavam com o "20" dos anos 2000 - o patch Y2K. Como dizem, o resto é história. O patch funcionou, e nosso software nos ajudará até que novos programas sejam desenvolvidos ou o ano de 2100 chegue, o que ocorrer primeiro.

O ponto é simplesmente este: algo semelhante poderia estar acontecendo conosco agora? E se sim, podemos consertar nossa falha? Podemos reescrever as crenças que podem ter nos limitado no passado?

Usando Lógica e Milagres para Mudar Nossas Crenças

No Capítulo 3, exploramos os dois locais onde guardamos as crenças que ferem — e também curam — nossas vidas: as mentes consciente e subconsciente. Para curar os limites de uma percepção consciente ou subconsciente, devemos de alguma forma contornar o que a mente acreditava no passado e substituí-lo por algo novo baseado em uma experiência que é verdadeira para nós: nossa verdade indiscutível.

Por milhares de anos, os milagres fizeram exatamente isso. Embora ainda sejam tão poderosos hoje quanto no passado, muitas pessoas acreditam que se tornaram difíceis de encontrar. Embora isso possa ou não ser o caso, dependendo de como vemos o mundo, agora também podemos usar o poder da lógica para falar diretamente com nossas mentes conscientes. E quando aceitamos conscientemente uma nova maneira de ver o mundo, nossas crenças subconscientes também são afetadas.

Com base nas analogias de computador que usamos nos capítulos anteriores, a substituição de uma crença existente na mente consciente por uma nova, atualizada e aprimorada pode ser pensada da mesma forma que pensamos em um patch de software. O patch é construído independentemente do software original e inserido posteriormente para atualizar o programa e "curá-lo" de respostas indesejadas. A história tem mostrado

que tanto a lógica quanto os milagres podem se tornar a superestrada para as crenças profundamente arraigadas que nossas mentes aceitaram no passado.

Vamos dar uma olhada mais de perto no patch lógico e no patch milagroso para ver o que são e como criá-los:

— **Logic Patch:** Podemos convencer nossas mentes conscientes de uma nova crença através do poder da lógica. Uma vez que a mente vê uma razão para pensar de forma diferente sobre o mundo, ela permitirá que o coração abrace essa possibilidade como uma nova crença - isto é, sinta que é verdade.

— **Miracle Patch:** Podemos ignorar completamente a lógica de nossas mentes e ir diretamente para nossos corações. Dessa forma, nem precisamos pensar no que acreditamos. Somos forçados a abraçar uma nova crença na presença de uma experiência que está *além* da explicação racional. Esta é a definição de um milagre.

Código de Crença 29: Por diferentes razões que refletem as variações na forma como aprendemos, tanto a lógica quanto os milagres nos dão um caminho para os recessos mais profundos de nossas crenças.

Quando falamos sobre mudar uma crença conscientemente, uma das coisas mais poderosas que podemos fazer é nos conscientizar dela e de como ela funciona como hábitos subconscientes de nossas rotinas diárias. Embarcar nesse caminho é manter o foco da intenção consciente para tudo o que fazemos em todos os momentos da vida. Nas tradições budistas, essa prática de atenção plena, chamada *Satipatthana,* foi recomendada por Buda para todos os que buscam crescer espiritualmente e eventualmente atingir a iluminação. Em nosso mundo de hoje, no entanto, pode não ser prático focar nossa atenção em cada tarefa de cada momento para fazer as mudanças em nossas crenças. E, como vimos anteriormente, não precisamos.

Se quisermos identificar quais são nossas verdadeiras crenças, não precisamos olhar além do mundo ao nosso redor para ver seus reflexos em nossos relacionamentos, carreiras, abundância e saúde. Se esperamos mudar essas coisas, precisamos encontrar uma maneira de transcender os limites das crenças que as criaram. Do ponto de vista das crenças como programas, é aqui que entram o remendo milagroso e o remendo lógico.

O Remendo Lógico

Para que um patch lógico funcione, a mente precisa ver um fluxo de informações que nos leve a uma conclusão lógica — uma que faça sentido para nós. Se pudermos ver a conexão em nossas mentes, então o questionamento se afasta e permite que nossos corações aceitem o que nos é mostrado. Em outras palavras, nós acreditamos nisso.

Em alguns ramos da matemática, existem afirmações (provas) na forma de "Se isto . . . então isso" para levar a tal conclusão. Por exemplo, podemos dizer algo assim:

Se: A água à temperatura ambiente estiver molhada.

E: Estamos cobertos de água à temperatura ambiente.

Então: Estamos molhados.

Nas declarações anteriores, somos apresentados a dois fatos com os quais nossas mentes não podem argumentar: (1) Sabemos, *sem* sombra de dúvida, que a água à temperatura ambiente é úmida - e *sempre é* úmida; e (2) também *sabemos* que, se estivermos cobertos de água à temperatura ambiente, também ficaremos molhados.

Descontando quaisquer circunstâncias atenuantes, como estar sob um guarda-chuva ou vestindo uma capa de chuva, nossas mentes facilmente fazem a conexão. É óbvio para nós que, *se* estivermos cobertos de água, *ficaremos* molhados. Embora este possa ser um exemplo bobo, o ponto é claro. É tudo uma questão de conectar fatos.

Agora, usando um modo de pensar semelhante, vamos aplicar esse tipo de lógica ao nosso papel no universo. Convido você a refletir sobre o seguinte:

Se: Somos capazes de imaginar qualquer coisa em nossas mentes **.**

E: O poder de nossa crença mais profunda traduz o que imaginamos no que é real.

Então: Podemos "consertar" a falha limitante em nossas crenças e, assim, aliviar o maior sofrimento de nossas vidas.

Código de Crença 30: Para mudar nossas crenças por meio da lógica de nossas mentes, devemos nos convencer de uma nova possibilidade por meio de fatos indiscutíveis que levam a uma conclusão inevitável.

Em outras palavras, podemos criar o "remendo" em nossas crenças que tornariam obsoletas as limitações do passado. Quando a falha é corrigida, a velha crença é substituída por uma nova e poderosa realidade. Isso é precisamente o que vimos em vários casos analisados neste livro, incluindo:

- O marido da minha amiga que curou a expectativa de gerações de que ele morreria aos 35 anos
- A crença de Amanda Dennison de que ela caminharia com segurança sobre mais de 200 pés de carvão em brasa
- Pessoas que levantaram automóveis do solo por tempo suficiente para libertar aqueles presos embaixo deles
- O menino no escritório de Neville que queria um cachorro collie

Uma maneira de aplicar o remendo lógico em nossas vidas é quando vemos outra pessoa realizar algo que acreditávamos ser impossível. Embora possa não haver uma razão "lógica" *para* não podermos fazer algo, se ninguém o fez antes, uma façanha aparentemente difícil pode criar uma crença tão forte em nossas mentes que começamos a acreditar que é impossível. . . isto é, até que alguém prove que estamos errados.

A lógica de uma pessoa é o milagre de outra pessoa

Os primeiros registros para a corrida de uma milha considerados precisos pelos padrões de hoje não foram mantidos até meados do século XIX. Foi nessa época que as pistas de corrida modernas foram construídas seguindo diretrizes rígidas que garantiriam a precisão da distância e forneceriam uma superfície consistente para os corredores que competiam. Em 26 de julho de 1852, Charles Westhall estabeleceu a referência moderna para a corrida

de uma milha na nova pista construída no Copenhagen House Grounds, em Londres. Seu tempo foi de impressionantes 4 minutos e 28 segundos, estabelecendo um recorde que não seria superado por muito tempo pelos padrões das corridas de pés: outros seis anos.

Enquanto o recorde original de Westhall foi quebrado pelo menos 31 vezes ao longo do final de 1800 e início de 1900, em cada ocasião o novo recorde foi apenas um pouco melhor do que o anterior, às vezes por apenas frações de segundo. Todos ainda eram mais de quatro minutos, o tempo que parecia o limite humano para correr uma milha. Por mais de 100 anos, embora muitas pessoas tenham tentado, pensava-se — *acreditava-se* — que os humanos simplesmente não eram fisicamente capazes de cobrir uma milha a pé em menos de quatro minutos. . . isto é, até 1954, quando o aparentemente impossível aconteceu.

Em 6 de maio daquele ano, o corredor britânico Roger Bannister quebrou a indescritível barreira dos quatro minutos pela primeira vez na história da humanidade. Em uma pista em Oxford, Inglaterra, ele percorreu a milha em 3 minutos e 59,4 segundos. E é aqui que a história se encaixa no poder de nossas crenças.

Embora tenha levado 102 anos para Bannister quebrar a marca de quatro minutos e milhas, *menos de oito semanas depois ela foi quebrada novamente* por John Landy da Austrália, com o tempo de 3 minutos e 57,9 segundos. Uma vez quebrado o limite aparentemente impossível de quatro minutos, quebrou a crença de que isso não poderia ser feito e abriu a porta para outros seguirem com tempos ainda mais rápidos. Desde a façanha de Roger Bannister em 1954, o recorde da corrida de uma milha foi quebrado pelo menos 18 vezes, com o recorde agora detido pelo corredor marroquino Hicham El Guerrouj em sua corrida de 3 minutos e 43,13 segundos em 1999! Uma vez que ficou claro para a consciência que a milha em quatro minutos não era mais um limite de fato, as crenças dos outros foram liberadas para descobrir como seriam *os novos limites.* Continuamos a pressioná-los hoje.

Para aqueles que estavam convencidos de que quatro minutos era o tempo mais rápido que um ser humano poderia correr uma milha, o tempo recorde de Bannister foi um milagre. Como em mais de um século isso não havia sido feito, os críticos de qualquer tentativa de quebrar esse recorde acreditavam que era simplesmente impossível fazê-lo. Para Bannister, entretanto, sua conquista não foi um milagre; foi o produto final da lógica e da dedução que o convenceu de que isso *poderia* ser feito. Então, em uma reviravolta interessante, o processo lógico de uma pessoa planejar e trabalhar em direção a um objetivo pode parecer um milagre para os outros. Como este exemplo nos mostra, é preciso apenas uma pessoa para demonstrar que algo é possível e o milagre desse indivíduo pode nos dar toda a permissão inconsciente para duplicá-lo.

Então, como Bannister fez isso? Embora apenas o próprio Bannister saiba *exatamente* o que se passava em sua mente para libertá-lo do limite dos registros existentes, sabemos que ele usou a lógica para definir seus objetivos profissionais e mudar suas crenças pessoais. Primeiro, ele escolheu um objetivo claro e preciso. Há rumores de que durante o treinamento ele colocou um pedaço de papel em seu sapato onde estava escrito o tempo exato que escolheu para correr: 3 minutos e 58 segundos.

Ele abordou seu objetivo usando a lógica para convencer sua mente de que era atingível. Em vez de olhar para o recorde inteiro como um obstáculo, ele optou por pensar nisso em

termos de ser apenas alguns segundos mais rápido do que outro tempo que ele já havia realizado. Se fôssemos fazer a mesma coisa hoje, usando nosso modelo anterior, a lógica seria mais ou menos assim:

Se: Eu já posso correr uma milha em 4:01.

E: Tudo o que preciso fazer é correr um segundo mais rápido do que já corri para igualar o recorde às 4:00.

E: Tudo o que preciso fazer é correr um segundo mais rápido do que isso para estabelecer um novo recorde em 3:59.

Então: eu posso fazer isso! Posso correr apenas dois segundos mais rápido do que já corro.

Neste exemplo, quando pensamos nas coisas dessa maneira, grandes objetivos parecem mais acessíveis. Ao invés de considerar a totalidade do recorde mundial; todo o projeto no escritório; ou tudo o que é preciso para mudar de emprego, mudar para uma nova cidade e começar uma nova carreira, parece que nos sairemos melhor se pudermos definir nossas metas em pequenos incrementos, com cada um nos aproximando um pouco mais de nosso objetivo final.

Quando aplicamos essa ideia como um "remendo lógico" às nossas crenças pessoais, isso nos ajuda a contornar as velhas ideias que podem ter nos impedido de alcançar nossos maiores sonhos e aspirações mais elevadas. Seja correr a milha mais rápida do mundo, organizar o casamento do século ou mudar de carreira no meio da vida, se quisermos nos convencer de que pode funcionar, precisamos entender como a mente funciona e honrar o que ele precisa para que nossa mudança seja bem-sucedida.

Construindo seu Patch de Lógica Pessoal

A seguir está um modelo que você pode usar para construir um patch lógico para você. O que diferencia esse processo de uma afirmação é que aqui você está declarando seus próprios fatos, com base em sua experiência pessoal, que o levam a uma conclusão lógica e indiscutível. Assim como nos exemplos anteriores, a chave é ser claro, honesto e conciso para que o patch faça sentido para sua mente.

Chave 1: Declare como você se sente em relação ao resultado desejado como se já tivesse acontecido. Para sua própria clareza, é importante fazer isso em uma frase curta e concisa.

Exemplo: Sinto-me profundamente realizado com o sucesso do meu novo negócio de ensino de vida sustentável.

Eu sinto _____.

Chave 2: Indique qual paixão você está escolhendo expressar.

Exemplo: Tenho paixão por criar e compartilhar o que criei.

Exemplo: Tenho paixão por ajudar os outros.

Eu tenho uma paixão por _____.

Chave 3: Declare a(s) crença(s) limitante(s) que você tem sobre si mesmo e/ou sobre o preenchimento de sua necessidade.

Exemplo: Minha crença limitante é que meu trabalho não vale o tempo que leva para criá-lo.

Exemplo: Minha crença limitante é que meu trabalho é insignificante.

Exemplo: Minha crença limitante é que as demandas da minha família não me permitem suprir essa necessidade.

Minha crença limitante é que _____.

Chave 4: Declare o oposto de sua(s) crença(s) limitante(s).

Exemplo: Meu trabalho traz uma contribuição significativa para minha vida e para o mundo.

Exemplo: Meu trabalho é valioso.

Exemplo: Minha família quer que eu seja feliz e me apoia em minhas escolhas.

Meu _____.

Chave 5: Indique quando você se sente mais realizado na vida. Isso se tornará seu objetivo.

Exemplo: Sinto-me mais realizado na vida quando penso em escrever um novo livro sobre vida sustentável.

Exemplo: Sinto-me mais realizado na vida quando estou criando workshops para ensinar uma vida "verde".

Eu me sinto mais realizado na vida quando _____.

Chave 6: Declare o(s) fato(s) indiscutível(is) que apóiam seu objetivo.

Exemplo: É fato que há uma demanda por novos livros que ensinem a vida sustentável.

Exemplo: É fato que já pratico um estilo de vida verde há 25 anos.

Exemplo: É fato que já estou ensinando outras pessoas sobre isso informalmente.

Exemplo: É fato que a nova tecnologia permite ser mais eficiente.

Exemplo: É fato que me expresso bem por escrito e já escrevi breves artigos sobre o assunto.

É fato que _____.

Embora Roger Bannister possa não ter se sentado e cumprido as formalidades que estou descrevendo aqui, sabemos que ele usou um processo lógico passo a passo para provar a si mesmo que seu objetivo poderia ser alcançado e que ele era o pessoa para fazê-lo. E esta é a chave para um patch lógico. Precisa fazer sentido para você - e somente para você - provando a você que seus objetivos, sonhos e desejos são valiosos e alcançáveis.

Com isso em mente e usando as informações das perguntas acima, preencha o quadro a seguir para criar seu patch de lógica pessoal. Como você pode incluir quantas instruções quiser para as Chaves 4, 5 e 6, seu patch de lógica pessoal pode conter um número ilimitado de instruções “E”.

Template for Your Personal Logic Patch	
Logic Statement	Key Number
If:	2
And:	5
And:	6
Then it makes sense that:	4
And I have all that I need to bring my dream to life.	

Usando os exemplos anteriores, suas instruções lógicas finalizadas terão a seguinte aparência:

Se: Tenho paixão por criar e compartilhar o que criei.

E: Sinto-me mais realizado na vida quando penso em escrever um novo livro sobre vida sustentável.

E: Sinto-me mais realizado na vida quando estou criando workshops para ensinar uma vida "verde".

E: É fato que há uma demanda por novos livros que ensinem uma vida sustentável.

E: É fato que já pratico um estilo de vida verde há 25 anos.

E: É fato que já estou ensinando outras pessoas sobre isso informalmente.

Então faz sentido que: Meu trabalho faz uma contribuição significativa para minha vida e para o mundo, meu trabalho é valioso e minha família quer que eu seja feliz e me apóia em minhas escolhas.

E eu tenho tudo o que preciso para dar vida ao meu sonho.

Este modelo é um modelo para organizar suas crenças em declarações que são verdadeiras para você e não podem ser dissipadas. O projeto é apenas isso - é um lugar para começar. Representa uma progressão de pensamentos testada e comprovada - uma poderosa sequência de informações - que lhe dará um motivo para mudar uma crença profundamente arraigada. A coisa importante a lembrar ao usar este modelo é simplesmente esta: Sua finalidade é criar um programa para você. . . por suas crenças. A chave é *você* fornecer as informações que são significativas para *você* e, dessa forma, acessar *sua* mente subconsciente. Como cada um de nós trabalha de maneira um pouco diferente, seu programa pode não ser eficaz para outra pessoa.

Embora um remendo lógico possa ser uma ferramenta poderosa, às vezes precisamos de mais do que uma lógica simples para mudar nossas crenças mais profundas em um nível consciente. Precisamos mais do que o raciocínio de declarações "se" e "então" em nossas mentes para nos libertar de uma crença existente, possivelmente porque aquela que estamos tentando curar está tão perto de nós, tão pessoal, que simplesmente podemos não seja objetivo.

Muitas vezes descobri que isso é verdade para mim mesmo quando estou com um amigo ou membro da família em uma situação de vida ou morte. Independentemente do que todos os fatos, estatísticas e raciocínio digam à minha mente, meu instinto é que só quero que aqueles que amo estejam "bem". Desejo que eles estejam seguros, confortáveis e bem. Nesses momentos, a lógica simplesmente não funciona.

É nessa hora que é melhor ir diretamente para o único lugar em nossos corpos que foi projetado para criar as ondas de crença que mudam nosso mundo. Precisamos falar diretamente ao coração, e a lógica não vai fazer isso. É quando precisamos de um milagre realmente bom!

O Remendo Milagroso

Talvez tenha sido Neville quem melhor descreveu nosso poder de crença para transcender os limites de nosso passado. De sua perspectiva, tudo o que experimentamos -

literalmente tudo o que nos acontece ou é feito por nós - é produto de nossa consciência e absolutamente nada mais. Até sua morte em 1972, ele compartilhou as chaves de usar a imaginação e a crença para abrir a porta dos milagres de nossas vidas.

Da perspectiva de Neville, o milagre é o próprio resultado. Por sua própria natureza, descreve uma situação que já aconteceu. Embora os milagres sejam frequentemente associados à reversão de doenças e certamente sejam bem-vindos quando aparecem dessa forma em nossas vidas, eles não se limitam a curas físicas.

A definição de milagre é que é "um evento que parece inexplicável pelas leis da natureza". [5] É aqui que encontramos seu poder. Está *além* da lógica de onde vem ou como aconteceu. O fato é que *aconteceu* . E em sua presença, somos mudados. Embora pessoas diferentes possam ser afetadas de maneiras diferentes, quando experimentamos algo que não podemos explicar, isso nos faz pensar. Devemos reconciliar esse milagre com o que acreditamos ser verdade no passado.

A luz da manhã apareceu por trás das montanhas e de repente o deserto ganhou vida. Nos primeiros raios do sol, pude ver os rostos dos jovens soldados egípcios, nossa escolta militar, olhando para trás em nosso ônibus de turismo do caminhão principal de nosso comboio. Cinco ou mais homens estavam sentados em bancos improvisados alinhados de cada lado da carroceria do caminhão, com o trabalho de nos escoltar com segurança pelo deserto do Sinai até a enorme cidade do Cairo.

Quase tão rápido quanto o clima egípcio parecia mudar, a situação política local tornou-se tensa durante nosso tempo nas montanhas. Agora, para nossa rota terrestre de volta ao hotel, um sistema de checkpoint foi instalado para nossa segurança e para estabelecer nosso paradeiro o tempo todo. Eu sabia que seria apenas uma questão de minutos antes de pararmos, um guarda entraria no ônibus para verificar nossos papéis, diria *Shukran* ("Obrigado") e estaríamos em nosso caminho. caminho.

Depois de limpar a primeira série de postos de controle, logo nos encontramos serpenteando ao longo das brilhantes praias brancas do Mar Vermelho em direção ao Canal de Suez. No calor do sol do fim da manhã que se derramava sobre nosso ônibus turístico, fechei os olhos e imaginei a mesma cena há mais de 3.000 anos, quando o povo do Egito viajava por uma rota semelhante à montanha de onde estávamos voltando. Com exceção dos ônibus e das estradas pavimentadas, eu me perguntava o quanto realmente havia mudado. Logo me vi conversando com membros de nosso grupo, antecipando nossa entrada nas antigas câmaras da Grande Pirâmide marcada para mais tarde naquela noite no Cairo.

De repente, tudo parou. Olhei para cima quando nosso ônibus parou ao longo de uma avenida movimentada. Do meu assento logo atrás do motorista do ônibus, espiei pelas janelas, procurando pontos de referência familiares para me orientar. Para minha surpresa, paramos em frente a um monumento que é um dos símbolos mais poderosos de todo o Egito, talvez até mais poderoso do que as próprias pirâmides: o túmulo do ex-presidente Anwar el-Sadat.

Ao me levantar para falar com nosso guia e descobrir por que fomos parados, pude ver a atividade na rua do lado de fora do ônibus. Os soldados haviam saltado de debaixo das coberturas de seus carros de tropa e estavam circulando com seus superiores e nosso motorista. Enquanto descia os degraus do ônibus para a rua, percebi imediatamente que algo não estava normal. Os soldados, nosso motorista e nosso guia egípcio tinham expressões confusas em seus rostos. Alguns batucavam em seus relógios de pulso e os seguravam junto aos ouvidos para ver se estavam correndo. Outros gritavam ansiosamente uns para os outros em pequenas rajadas de egípcio.

"O que está acontecendo?" perguntei ao nosso guia. “Por que paramos aqui? Este não é o nosso hotel!”

Ele olhou para mim com absoluta admiração. “Algo não está certo,” ele disse com uma rara intensidade em sua voz normalmente brincalhona. “Não deveríamos estar aqui ainda!”

"O que você está dizendo?" Perguntei. “É *exatamente* aqui que deveríamos estar: a caminho de nosso hotel em Gizé.”

"Não!" ele disse. “Você não entende. Ainda *não podemos* estar aqui! Não faz muito tempo desde nossa partida do Mosteiro de Santa Catarina no Sinai para estarmos no Cairo. Levamos pelo menos oito horas para percorrer o Canal de Suez, atravessando o deserto e entrando nas montanhas. *Pelo menos oito horas.* Com os postos de controle, devemos chegar ainda mais tarde. Olhe para os guardas - mesmo eles não acreditam em seus olhos. Faz apenas quatro horas. Estarmos aqui é um milagre!”

Enquanto observava os homens à minha frente, uma sensação estranha tomou conta do meu corpo. Embora eu tivesse tido experiências semelhantes a esta quando estava sozinha, nunca havia acontecido com um grupo inteiro. Seguindo um transportador de tropas e respeitando os limites de velocidade - e com o tempo extra nos postos de controle - como nosso tempo de condução poderia ter sido reduzido pela metade? Embora a distância entre Cairo e St. Catherine não tivesse mudado, nossa experiência de tempo enquanto viajávamos mudou. Foi um fato registrado nos relógios de pulso de cada militar, guarda armado e passageiro de nosso ônibus. Era como se nossas memórias do dia tivessem sido espremidas em uma experiência de metade da duração que esperávamos. Para onde foi o resto do tempo? O que aconteceu e por quê? As conversas que ocorreram no ônibus durante a viagem podem oferecer uma pista.

Mencionei que nosso grupo estava programado para uma entrada privada na Grande Pirâmide no final da tarde. Para muitas pessoas, seria o ponto alto da viagem e foi o assunto das conversas desde que começamos a manhã. Na inocência de antecipar as experiências que ainda viriam, o grupo falava delas como se já tivessem acontecido – como se já estivessem dentro da câmara do rei da Grande Pirâmide. Eles estavam conversando sobre os sons que fariam na sala acusticamente perfeita, como seria o cheiro do ar e como seria estar dentro do monumento que eles viam em filmes e documentários desde que eram crianças.

A chave do nosso mistério é esta: na crença do grupo, eles já estavam dentro da Grande Pirâmide. Assim como Neville havia descrito em sua conversa com a avó do menino, eles estavam assumindo a sensação de seu desejo realizado. Ao fazer isso, eles mudaram o foco de quanto tempo levaria a viagem de ônibus para como seria estar na pirâmide. Naquele

dia, com cerca de 60 pessoas compartilhando um sentimento comum, sua realidade mudou para refleti-lo. Curiosamente, mesmo aqueles que não participaram ativamente da experiência – os soldados, os motoristas e os guias – compartilharam os benefícios do que foi criado.

Não há nenhuma razão científica para explicar por que os viajantes em uma viagem que normalmente levaria um dia inteiro poderiam cobrir a mesma distância na metade do tempo. E essa é a definição de milagre: é um evento que parece inexplicável pela ciência (pelo menos pelo que conhecemos hoje).

Estou compartilhando esta história por dois motivos.

1. Primeiro, quero ilustrar que um milagre pode ser experimentado sozinho ou com um grupo. De qualquer forma, todos podem participar do mesmo "sonho de grupo" e experimentar o mesmo resultado.

2. Em segundo lugar, esta história demonstra que o milagre do grupo pode acontecer espontaneamente, como vimos. Não houve esforço consciente por parte das pessoas no ônibus para nos fazer "ir mais rápido" ou "chegar mais rápido ao Cairo". Pelo contrário, na cabeça dos ansiosos pela noite que se aproximava, eles já estavam lá. Como eles aceitaram sua experiência *como se já estivesse acontecendo,* sua realidade de tempo mudou para acomodar sua experiência.

A beleza desse milagre é que ninguém precisou entender a física das distorções do tempo, buracos de minhoca e energia quântica para que isso acontecesse. Acredito que a realidade sempre funciona dessa maneira e muda com a mesma facilidade.

Em termos de nosso patch milagroso, o que é importante aqui é que nossa experiência de grupo não foi o resultado de um processo mental de lógica. Não analisamos todos os motivos que podem ter levado a uma longa viagem ou tentamos convencer nosso motorista a pegar um atalho. Não precisávamos entender *por que* funcionava para que funcionasse. Na verdade, essa história ilustra lindamente que se trata menos de fazer algo acontecer e mais de acreditar que já aconteceu .

No ônibus naquele dia, simplesmente nos abandonamos à sensação e à crença de que já estávamos no lugar que esperamos a vida inteira e viajamos meio mundo para ver. E talvez seja tudo o que precisamos para enrugar o espaço e o tempo e dar vida regularmente aos nossos sonhos. É por isso que o patch milagroso pode ser tão poderoso - ele nos permite participar de nossa realidade por razões que não necessariamente reconhecemos e talvez nunca entendamos.

Código de crença 31: O poder de um milagre é que não precisamos entender *por que* ele funciona. Devemos, no entanto, estar dispostos a aceitar o que isso traz para nossas vidas.

Quer vejamos um milagre na vida de outra pessoa ou aconteça conosco pessoalmente, o importante aqui é que, de qualquer forma, experimentamos algo que está além do raciocínio. Quando o fazemos, nossas mentes conscientes e, finalmente, nossas crenças são alteradas. Na presença de nossa aceitação de que o milagre "é", tudo o que pode acontecer é o miraculoso. Portanto, a chave para usar um milagre para mudar nossas crenças é encontrar os eventos milagrosos que já existem em nossas próprias vidas e nos ensinar a reconhecê-los quando os vemos.

Milagres significam coisas diferentes para pessoas diferentes. Para alguns, testemunhar um evento que está além de qualquer coisa que possam explicar faz com que se sintam "inferiores" e insignificantes em suas vidas. Como seu condicionamento subconsciente já os levou a se sentir impotentes no mundo, eles podem estar predispostos a dar seu poder aos outros. Então, se eles veem alguém levitar sobre um lago em plena luz do dia ou curar instantaneamente uma condição que resiste a todos os tratamentos há anos, o milagre pode ter um efeito incapacitante. O fato de outra pessoa ter feito o que ela mesma não foi capaz de fazer afeta diretamente suas crenças subconscientes de limitação.

Quando isso acontece, as pessoas tendem a procurar alguém ou alguma outra coisa para intervir onde se sentem impotentes. Eles estão procurando por um salvador, seja uma droga ou outra pessoa realizando uma cura milagrosa. Se estivermos convencidos de que somos impotentes e dependentes de algo além de nós mesmos para ter a experiência, também sentiremos a necessidade de retornar a esse "algo" repetidas vezes para obter o que precisamos. Faremos, isto é, até percebermos que podemos fazer por nós mesmos o que alguém está fazendo *por* nós. É neste ponto que o salvador não é mais necessário e estamos verdadeiramente curados.

Experimentando milagres de longe: o poder dos neurônios-espelho

Nem todo mundo tem a experiência de ficar maravilhado, mas sem poder na presença de um milagre. Para alguns de nós, testemunhar pode ter exatamente o efeito oposto – pode nos fortalecer ao mostrar que existe uma possibilidade maior. Embora o milagre em si não possa ser entendido, o que *está* claro é que outro ser humano acabou de fazer algo que pensávamos ser impossível. E quando vemos alguém fazer isso, sentimos que podemos fazer também. Uma nova descoberta sobre como o cérebro funciona pode nos ajudar a entender por que reagimos dessa maneira.

No final dos anos 1990, um grupo de neurocientistas italianos descobriu que uma parte do cérebro dos mamíferos abriga a memória do que eles chamam de "vocabulários de ações motoras". [6] Em outras palavras, essa parte especial do cérebro, conhecida como *córtex pré-motor,* armazena as regras de como agimos e respondemos em uma determinada situação.

A chave aqui é que as regras parecem ser baseadas no que já experimentamos. Essa descoberta faz muito sentido para mim, tendo estudado artes marciais nos meus 20 e 30 anos. Meus instrutores sempre começaram a ensinar um novo movimento nos aconselhando a primeiro "vê-lo" em nossas mentes repetidas vezes até que se tornasse natural e se tornasse uma segunda natureza. Quando usamos nossa imaginação dessa maneira e criamos em nossas mentes o que estamos prestes a fazer no mundo, esses estudos sugerem que, na verdade, estamos construindo a rede de conexões neurais que tornam possíveis nossas ações ao vivo.

Os pesquisadores cunharam um novo termo para o grupo especial de neurônios que forma cada uma de nossas bibliotecas de possibilidades. Essas células são chamadas de *neurônios-espelho.* Enquanto os primeiros estudos foram feitos com macacos, novas pesquisas mostram que os humanos têm o que é descrito como um sistema ainda "mais elaborado" de neurônios-espelho. [7] E parece que eles são ativados em dois tipos de circunstâncias diferentes, porém relacionadas:

1. Primeiro, eles se tornam ativos quando realizamos uma determinada ação, como caminhar sobre uma trave de equilíbrio.

2. Em segundo lugar, *nossos* neurônios-espelho tornam-se ativos quando observamos *alguém* fazendo algo que nos excita. Em outras palavras, essas células parecem nos dar a capacidade de tornar real dentro de nós o que vemos nos outros .

Essa descoberta se tornou a base para novas pesquisas e uma série de artigos científicos explorando por que os fãs podem ficar tão empolgados ao assistir seus heróis esportivos favoritos. Podemos estar sentados no sofá com um prato de nachos e nossa bebida favorita assistindo a um lutador em uma tarde de domingo e, enquanto esse competidor está envolvido na batalha, nosso pulso dispara, nossa respiração acelera e *nossos* músculos *se* contraem , como se fôssemos nós naquele tatame.

Isso pode soar como um exemplo bobo (especialmente se você não gosta de luta livre), mas os neurônios-espelho também estão sendo estudados em um esforço para entender por que alguns torcedores violentos em uma partida de futebol podem começar uma briga que se espalha até que a situação se torne um problema. tumulto total. Tudo aponta para a maneira como reagimos quando vemos alguém fazendo algo com o qual nos identificamos ou ao qual aspiramos. É isso que torna os neurônios-espelho tão poderosos em nossa discussão sobre milagres.

Se formos o tipo de pessoa que simplesmente precisa de um pequeno impulso em nossa confiança para provar que podemos fazer o que nunca fizemos antes, um milagre pode ajudar muito. Pode ser exatamente por isso que os verdadeiros mestres, curandeiros e fazedores de milagres da história usaram os incríveis feitos de sua época como o fizeram. Tanto Jesus quanto Buda realizaram milagres para capacitar aqueles que os testemunharam. E ambos descreveram essas maravilhas como habilidades naturais que qualquer um poderia realizar aprendendo o que eles tinham.

Buda, por exemplo, demonstrou tudo, desde levitação, bilocação e passagem da mão pela rocha sólida (como Milarepa fez), até a leitura da mente dos outros para conhecer suas verdadeiras crenças, incluindo seus medos mais profundos. Segundo a lenda, ao simplesmente mover as mãos sobre uma semente de manga madura, ele fez com que ela amadurecesse em tempo comprimido e crescesse até uma altura de “50 palmos” em questão de segundos. Curiosamente, porém, ele nunca considerou o que fez como um milagre. Para Buda, essas eram as habilidades que poderiam ser nossas como recompensa por nos conhecermos por meio da meditação profunda.

Todos nós já ouvimos falar dos milagres que Jesus realizou em sua vida. Para muitos, eles tiveram o efeito de nos fazer sentir “menos que” o mestre que viveu há dois milênios. Embora às vezes chegue até nós de maneira leve, o impacto do papel de Jesus em nossa sociedade e em nossas crenças é enorme.

Quantas vezes você disse aos outros que faria algo que eles acreditavam não ser viável e eles responderam aos seus objetivos elevados dizendo algo como: “Ah, é? Quem você pensa que é, Jesus Cristo?” ou "Como você vai chegar lá - andando sobre as águas?" Nessas ocasiões, embora possamos rir no momento, o que acabamos de experimentar é uma expressão inconsciente de uma crença compartilhada de que Jesus fez coisas que não

podemos. Se quisermos acreditar em seus ensinamentos e outros, como os de Buda, entretanto, nada poderia estar mais longe da verdade.

Com efeito, Buda afirmou que seus milagres só eram extraordinários até que nos conhecêssemos e compreendêssemos como o universo funciona. Em palavras que podem ser mais familiares em nossa cultura, Jesus disse a mesma coisa. Em resposta às perguntas que seus seguidores fizeram a respeito de suas façanhas sobrenaturais, ele afirmou: "Aquele que crê em mim fará as obras que eu faço; e ainda maiores do que estas coisas ele fará. . ." [8]

Em uma linguagem tão precisa hoje quanto era há 2.000 anos, o grande mestre está nos falando sobre o poder dos neurônios-espelho. Os estudos mostraram que esses importantes receptores no corpo fazem mais do que apenas responder ao que estão expostos. Nas palavras do escritor de ciência Jonah Lehrer, eles são "plásticos, ansiosos para modificar suas redes corticais em resposta aos nossos hábitos de visualização". [9]Ao assistir nosso guitarrista, herói do esporte ou artista favorito, podemos realmente melhorar o que fazemos estando na presença deles (ao vivo ou gravado). Como interpretamos o que eles fazem como real em nossa imaginação, nossos neurônios-espelho nos ajudam a imitar e imitar o que experimentamos. É por isso que um milagre pode ser tão poderoso em nossas vidas. Isso não apenas abre as portas dos limites que talvez tenhamos estabelecido momentos antes, mas testemunhar isso de uma perspectiva empoderada pode nos dar o que precisamos para alcançar os mesmos tipos de coisas em nossas próprias vidas.

Um Pequeno Milagre de Insight

Às vezes, quando precisamos do poder dos milagres para mudar nossas crenças, eles se materializam nos lugares que menos esperamos. Eles podem chegar até nós como uma alteração drástica em nossa realidade física ou como uma simples sincronicidade em nossas vidas. Às vezes são grandes e imperdíveis - a visão de Nossa Senhora do Rosário que apareceu para 50.000 pessoas em uma colina perto de Fátima, Portugal, em 1917, por exemplo. Outras vezes, eles são tão sutis que, se não estivermos cientes, podemos perdê-los completamente. Eles podem vir dos lábios de um estranho que encontramos repentina e misteriosamente no instante certo. Se ouvirmos com atenção, sempre ouviremos as palavras certas, na hora certa, para nos deslumbrar com a percepção de algo que talvez não tenhamos percebido momentos antes.

Em uma tarde fria de janeiro de 1989, eu estava subindo a trilha que leva ao topo do Monte Horebe (a montanha de Moisés) no Egito. Passei o dia no Mosteiro de Santa Catarina e queria chegar ao pico ao pôr do sol para ver o vale abaixo. Enquanto eu subia o caminho estreito, ocasionalmente via outros caminhantes que desciam de um dia na montanha. Embora eles geralmente passassem com um simples aceno de cabeça ou uma saudação em outro idioma, havia um homem naquele dia que não fez nenhum dos dois.

Eu o vi vindo da última curva da trilha que levava à parte de trás da montanha. Conforme ele se aproximava, pude ver que ele estava vestido de forma diferente dos outros caminhantes que eu tinha visto. Em vez dos tecidos e estilos de alta tecnologia que eram a

norma, esse homem usava roupas tradicionais egípcias. Ele usava uma galabia esfarrapada cor de ferrugem e obviamente sandálias velhas e de sola grossa que estavam cobertas de poeira. O que tornava sua aparência tão estranha, porém, era que o homem nem parecia ser egípcio! Ele era um homem asiático de corpo pequeno, tinha muito pouco cabelo e usava óculos redondos de aro de metal.

Quando nos aproximamos, fui o primeiro a falar. "Olá," eu disse, parando na trilha por um momento para recuperar o fôlego. Nenhum som veio do homem enquanto ele se aproximava. Pensei que talvez ele não tivesse me ouvido ou que o vento tivesse levado minha voz para longe dele em outra direção. De repente, ele parou bem na minha frente no lado alto da trilha, olhou para cima do chão e falou uma única frase para mim em inglês: "Às vezes você não sabe o que tem até que o perca." Enquanto eu absorvia o que acabara de ouvir, ele simplesmente passou por mim e continuou a descer a trilha.

Aquele momento da minha vida foi um pequeno milagre. A razão é menos sobre o que o homem disse e mais sobre o momento e o contexto. O ano era 1989 e a Guerra Fria estava chegando ao fim. O que o homem na trilha não poderia saber é que foi durante minha peregrinação egípcia, e especificamente durante minha caminhada até o topo da montanha de Moisés, que reservei um tempo para tomar decisões que afetariam minha carreira na indústria de defesa, meus amigos, minha família e, finalmente, minha vida.

Eu tive que me perguntar quais eram as chances de um homem asiático vestido com uma galabia egípcia descer do topo desta montanha histórica bem quando eu estava subindo, parando diante de mim e oferecendo sua sabedoria, aparentemente do nada. Minha resposta à minha própria pergunta foi fácil: as chances eram quase nulas! Em um encontro que durou menos de dois minutos em uma montanha do outro lado do mundo de minha casa, um completo estranho trouxe clareza e a sugestão de um aviso sobre as grandes mudanças que eu faria em questão de dias. Na minha maneira de pensar, isso é um milagre.

Suspeito que todos nós experimentamos pequenos milagres em nossas vidas todos os dias. Às vezes, temos a sabedoria e a coragem de reconhecê-los pelo que são. Nos momentos em que não o fazemos, tudo bem também. Parece que nossos milagres sempre voltam para nós. E cada vez que o fazem, tornam-se um pouco menos sutis, até que não podemos perder a mensagem que eles trazem para nossas vidas!

A chave é que eles estão em toda parte e ocorrem todos os dias por diferentes motivos, em resposta às diferentes necessidades que podemos ter no momento. Nosso trabalho pode ser menos sobre questionar as coisas extraordinárias que acontecem em nossas vidas diárias e mais sobre aceitar os presentes que elas trazem.

Tente isto: quando você for ao mundo hoje, antes de sair de casa, prometa a si mesmo que encontrará pelo menos um milagre. Sem quaisquer limites ou limites sobre o que você acha que deveria ser, simplesmente declare para si mesmo sua intenção clara de que, dos muitos milagres que cruzam seu caminho, você reconhecerá um deles. Então observe seu mundo de perto. A definição da palavra *milagre* que quero que você use é "um evento que parece inexplicável pelas leis da natureza". Depois de escolher reconhecê-los e aceitá-los em sua vida, não se surpreenda se eles aparecerem de repente em todos os lugares!

Acreditando em nosso caminho para uma possibilidade maior

Os últimos capítulos mostraram que, quando pedimos a nós mesmos para transcender nossas limitações, o que realmente pedimos é que mudemos nossas crenças. E para isso, precisamos de um bom motivo. O corolário desse princípio é que, quando o paradigma de uma velha crença é quebrado, isso deve ser feito na presença de outras pessoas para ter um efeito generalizado.

Com toda a probabilidade, algum corredor em algum lugar do mundo poderia ter corrido a milha em quatro minutos por mês antes de Roger Bannister. E se ele ou ela o fizesse na privacidade de sua própria pista de quintal, onde os únicos assistindo eram os animais de estimação da família, como isso poderia ser aceito pelos outros? Como o som de uma árvore que cai na floresta sem ninguém ouvir, quem poderia saber? Claramente, nossos triunfos pessoais devem ser experimentados por outros para ancorar-se como uma possibilidade na vida dessas pessoas. Cada vez que encontramos um milagre, atualizamos *seus* programas de crença e enviamos à consciência um novo projeto para a realidade.

Já vimos esse princípio em ação muitas vezes. De Buda, Jesus e Maomé a Gandhi, Madre Teresa e Martin Luther King Jr., cada pessoa viveu uma nova maneira de estar na presença dos outros. Eles o fizeram dentro da própria consciência de que escolheram mudar. Podemos ter ouvido falar de exemplos tão poderosos de transformação por tanto tempo que os tomamos como garantidos hoje. Mas um olhar mais atento sobre como esses mestres semearam novas ideias em um paradigma existente é surpreendente.

O que torna suas realizações tão poderosas é a maneira como implementaram suas mudanças. É fácil para um programador sentar-se em um escritório em algum lugar com uma visão panorâmica de um mundo de computador virtual e ver onde as mudanças precisam ser feitas. Uma vez identificados, o programador pode isolar partes do programa e modificá-las ligeiramente ou reescrevê-las completamente várias vezes até que a saída esteja correta.

A chave aqui é que o programador está fora do programa olhando de uma perspectiva onde é fácil ver o que é necessário. Então, de certa forma, os programadores são como zagueiros na manhã de segunda-feira refletindo sobre um jogo que já foi jogado, onde fica claro em retrospectiva o que deveria ter acontecido. Eles estão assistindo o jogo do lado de fora! E aqui está a razão pela qual isso torna o que você e eu fazemos muito mais poderoso.

não estamos à margem. Estamos no mesmo programa que estamos tentando mudar! Estamos buscando significado, cura, paz e abundância dentro do próprio programa em que experimentamos a falta dessas coisas. No jargão da ciência da computação, quando um programa tem a capacidade de avaliar uma situação em constante mudança e apresentar uma nova resposta, diz-se que ele tem inteligência. Como a inteligência é gerada por máquina, diz-se que é artificial.

Um exemplo recente de inteligência artificial que ganhou as manchetes mundiais é o computador chamado Deep Blue. [10]Projetado especificamente como um programa de jogo de xadrez, o Deep Blue venceu o jogo 1 contra o atual campeão mundial, Garry Kasparov, em uma partida de 10 de fevereiro de 1996 que foi vista em todo o mundo. Posteriormente, Kasparov comentou que o programa de computador mostrava “inteligência profunda” e “criatividade” que nem mesmo o mestre de xadrez conseguia entender.

Em alguns aspectos, podemos não ser tão diferentes do Deep Blue. Dentro do computador da consciência do universo, estamos avaliando as condições que a vida coloca em nosso caminho e fazendo as melhores escolhas possíveis usando as informações que temos. A chave aqui é que tendemos a tomar essas decisões com base no que acreditamos *sobre* nossas capacidades e limites dentro do universo. Ao reconhecermos que a realidade cotidiana é a paleta que exibe nossas possibilidades, em vez de ser o reflexo de nossas limitações, o que podemos ter considerado inconcebível no passado agora está ao nosso alcance. De repente, tudo o que poderíamos imaginar, e provavelmente coisas que nunca sequer consideramos, tornam-se possíveis dentro dessa maneira de pensar .

No início deste livro, usei os padrões de som na água como uma analogia para a forma como nossas "ondas de crença" ondulam através da matéria quântica da qual o universo é feito. Sem descrever exatamente como as ondulações se movem, a ideia era que a experiência que chamamos de "crença" tem um efeito que se estende muito além de nossos corpos onde é criada. Nesse efeito, encontramos nosso poder.

À medida que aprendemos a aprimorar a qualidade de nossas crenças de maneiras muito precisas, estamos aprendendo a transformar as ondas de crença da doença em cura, os padrões de guerra em paz e o fracasso e a falta em sucesso e abundância em nosso mundo. O que poderia ser mais poderoso? O que poderia ser mais sagrado? É de se admirar que tudo, desde religiões até nações, tenha sido construído em torno do poder de nossas crenças?

CAPÍTULO SÉM

Um guia do usuário para o universo

"Toda a sua vida pode mudar em um segundo, e
você nunca sabe quando isso vai acontecer."

— do filme *Before and After,* citado
por Laurence Galian em *The Sun At Midnight:*
The Revealed Mysteries of the Ahlul Bayt Sufis

"Todo ser humano é o autor de sua própria
saúde ou doença."

- **Buda** (c. 563 aC-c. 483 aC)

Anos atrás, lembro-me de ter visto um episódio de *Star Trek: The Next Generation que mudou tudo o que eu acreditava sobre a realidade virtual.* O enredo começa com a tripulação da *Enterprise* explorando uma área desconhecida do espaço profundo. Neste episódio em particular, eles fazem a surpreendente descoberta de que um sol distante está prestes a explodir em uma supernova. O que torna esse evento tão significativo é que ele está acontecendo em um sistema solar com um planeta parecido com a Terra que sustenta a vida humana – pessoas que certamente serão destruídas em poucas horas pela explosão do sol.

O problema vem do desejo da tripulação da Enterprise de salvar os humanos, que se opõe à sua primeira diretriz de evitar a todo custo perturbar o desenvolvimento de quaisquer civilizações menos avançadas . Se o capitão e sua equipe fossem repentinamente "transportados" para o planeta para uma missão de resgate, eles certamente seriam vistos como deuses na civilização em desenvolvimento, e essas percepções mudariam para sempre o curso de sua história. Mas não se preocupe! Para salvar os habitantes sem chocá-los em uma nova religião, a tripulação apresenta um plano brilhante.

Usando seus recursos de teletransporte e realidade virtual (ambos estão em vários estágios de desenvolvimento hoje), eles decidem esperar até que a noite chegue e os habitantes do planeta estejam dormindo. Em seguida, eles teletransportarão cuidadosamente toda a população para uma simulação na *Enterprise* projetada para imitar sua realidade - uma realidade *virtual* . Tendo feito isso, eles os levarão para um novo lar em outro sistema solar que parece, sente e funciona exatamente como seu planeta prestes a ser destruído. Quando as pessoas acordarem de seu sono, elas nunca saberão o que aconteceu. Eles não saberão que estão voando pelo espaço a um zilhão de milhas por hora na realidade virtual de um mundo simulado. E se eles suspeitarem que algo aconteceu, parecerá apenas um sonho. Para eles, tudo parecerá normal. Eles logo se encontrarão em um mundo seguro e familiar e nunca saberão nada diferente.

Mesmo os melhores planos podem dar errado, no entanto, e os eventos neste episódio em particular não são exceção. A princípio, tudo parece ótimo. Enquanto dormem, os habitantes são teletransportados para sua realidade virtual. Quando eles acordam, eles aceitam sua localização como o negócio real - eles aceitam, isto é, até que os sistemas de energia da nave estelar falhem e não consigam mais manter a simulação de computador no

lugar. De repente, a realidade virtual começa a desmoronar: as rochas tremulam, desbotam e ficam transparentes; os céus mudam de céu azul para a cúpula do holodeck da nave estelar; e os técnicos que eram invisíveis para aqueles na simulação de repente aparecem. Desnecessário dizer que todo o enredo muda; e o resgate bem-intencionado torna-se um exercício de sensibilidade, verdade e emoção humana.

Meu ponto é simplesmente este: os habitantes do planeta não sabiam que estavam em uma realidade virtual até que ela começou a falhar. Essa é toda a ideia de uma simulação - ela deve *ser* tão real que podemos usá-la para dominar nossas habilidades como pilotos, atletas ou criadores, como se fosse real. Então, se estivéssemos em uma simulação virtual projetada para imitar uma dimensão superior, ou o céu, aqui na Terra, saberíamos disso?

A vida é real ou é um sonho?

Podemos dizer a diferença?

Quando algo é verdadeiro, não é incomum descobrir que a verdade aparece em vários lugares diferentes e de maneiras variadas. Nossa experiência de beleza nos outros é um exemplo perfeito. Quando encontramos pessoas que nos atraem como verdadeiramente belas, por dentro e por fora, sua beleza é atemporal e duradoura. Como os vemos por meio de nossa percepção de atratividade, não importa o quanto examinemos suas vidas, eles permanecem belos para nós. Eles são lindos quando acordam, quando fazem seu trabalho, quando erram e no final do dia. Esclarecendo esse fenômeno, o poeta elizabetano Fulke Greville afirmou: “O critério da verdadeira beleza é que ela aumenta com o exame”. [1]

Da mesma forma que Greville acreditava que a beleza resiste a um exame minucioso, esperamos que o tema subjacente a uma verdade universal permaneça consistente quanto mais o explorarmos. O dilúvio bíblico oferece um exemplo perfeito desse tema. Ao longo da história e das culturas, a história de um grande dilúvio é contada em todo o mundo. Decorrendo em vários continentes, em diferentes idiomas e envolvendo diversas pessoas, os detalhes e o resultado são quase idênticos. É esse tema consistente — e as evidências que o sustentam — que nos leva a acreditar que em algum momento de nosso passado distante realmente ocorreu um grande dilúvio.

Da mesma forma que o relato do dilúvio aparece em muitas tradições, o nascimento do universo e a história de nossas origens são contados com consistência notável em diferentes visões de mundo. O ponto principal que une essas narrativas é a descrição de nosso mundo como um sonho/ilusão/projeção de coisas acontecendo em outro reino. E agora devemos considerar a nova evidência da Terra como uma simulação entre essas visões.

Quando pensamos nessa possibilidade, não é tão diferente das idéias que formam a base de quase todas as principais tradições espirituais hoje. Desde a cosmologia hindu que descreve o universo como um sonho de Vishnu até o povo do Kalahari, no sul da África, que diz que estamos sonhando com nossa própria existência, as tradições espirituais retratam nossa realidade como sendo a sombra de outra - uma realidade que é ainda mais real do que este. O interessante aqui é que o tema das histórias não muda. Independentemente de quando começaram, a ideia de que este é um mundo ilusório é uma constante, mesmo nos relatos mais antigos da criação.

Os habitantes aborígines da Austrália, por exemplo, podem ser rastreados através de uma linhagem contínua que começou há pelo menos 50.000 anos, e possivelmente antes. Ao longo desse vasto período de tempo, sua história de criação foi preservada. Da mesma forma que novas teorias sugerem que um antigo programador moldou nosso mundo, os aborígines descrevem os *Wondjinas,* os seres ancestrais que criaram este mundo sonhando com sua existência. O importante aqui é que cada uma dessas tradições descreve nossa conexão com outro reino além do que podemos perceber de nosso ponto de vista aqui na Terra.

Durante sua vida, o físico pioneiro David Bohm ofereceu uma visão de mundo semelhante em linguagem moderna. Por meio de termos como *ordem implícita* e *ordem explicada,* Bohm viu nosso mundo como a sombra ou a projeção de eventos que estão acontecendo em outro lugar. [2]Ele via isso em algum lugar como uma realidade mais profunda da qual emergem os eventos de nosso mundo. Semelhante aos ensinamentos das tradições indígenas, o trabalho de Bohm demonstrou que esse outro reino é muito real, talvez até mais do que *o nosso.* Mais uma vez, é que não podemos ver de onde estamos agora.

Exceto por sua linguagem, essas perspectivas são paralelas ao que as grandes religiões têm dito há séculos. O tema que eles compartilham é que estamos vivendo em um mundo temporário onde estamos testando, treinando e nos preparando para algo que ainda está por vir, em um reino que ainda não vimos. Embora as histórias de exatamente o que é esse algo e como chegamos lá possam variar entre as tradições, todas parecem lidar com o poder da crença e nossa capacidade de acreditar nos desejos de nossos corações.

A partir dessa perspectiva, quando nos encontramos em situações que nos desafiam e nos testam, na verdade estamos aprimorando nossas habilidades de crença para uso em um lugar identificado por nomes que variam de Nirvana e o quinto mundo a dimensões superiores e céu. Caso não consigamos dominar essas forças aqui, temos uma oportunidade adicional, sob condições ainda mais intensas, em outro sonho, que as tradições cristãs simplesmente chamam de inferno. É a partir dessas crenças antigas que a ideia da vida como uma simulação se torna realmente interessante.

Se estivéssemos vivendo em uma simulação, saberíamos disso?

Quando, como cientista, comecei a considerar nosso mundo como uma simulação e a crença como a linguagem do domínio, a primeira pergunta que me veio à mente foi: *Por quê?* Qual seria o propósito? Que fim poderia justificar o esforço necessário para criar uma realidade artificial do tamanho de todo o universo? A primeira coisa que fiz foi pesquisar os termos *simulação* e *realidade virtual* para saber o que realmente significam. Por meio de suas definições, encontrei-me um passo mais perto de responder à minha pergunta inicial.

O American Heritage College Dictionary define *realidade virtual* como "uma simulação de computador de um sistema real ou imaginário que permite ao usuário realizar operações no sistema simulado e mostrar os efeitos em tempo real". [3]Em outras palavras, é um ambiente artificial de ação e feedback, onde podemos descobrir os efeitos de nosso comportamento e as consequências de nossa conduta em ambientes "seguros". Embora essa definição seja interessante, quando a combinamos com a descrição de uma simulação,

ela oferece um contexto moderno para algumas das tradições religiosas mais misteriosas do passado — especialmente aquelas que descrevem nossas possibilidades milagrosas.

A definição de *simulação do mesmo dicionário* é breve, mas poderosa: “a imitação ou representação de uma situação potencial”. [4]Isso não soa assustadoramente semelhante ao que nossa experiência da Terra é em relação ao céu? Quando juntamos essas duas definições e as consideramos dentro do contexto de nossas crenças mais profundas e tradições espirituais mais queridas, as implicações são estonteantes. Eles descrevem exatamente as mesmas coisas que nos foram ditas por textos milenares - especificamente, que estamos vivendo na "representação temporária de uma situação potencial" (céu ou uma dimensão superior) que nos permite aprender as regras aqui antes de chegarmos à coisa real.

Talvez essa seja a melhor maneira de pensar no que está acontecendo em nosso mundo hoje. Estamos recebendo maiores oportunidades, sob condições mais extremas, com consequências mais poderosas para que possamos descobrir quais de nossas crenças funcionam e quais não. A intensidade com que as oportunidades parecem estar surgindo sugere que é importante aprendermos essas lições logo, antes de nos encontrarmos em um lugar onde essas habilidades são obrigatórias.

Nos últimos anos, compartilhei essa possibilidade com audiências ao vivo em todo o mundo. A resposta tem sido esmagadoramente, quase unanimemente, positiva. Talvez seja porque nosso mundo de alta tecnologia já nos preparou para tal ideia. Talvez seja porque a descrição de Max Planck da matriz e o filme baseado em suas ideias já plantaram a semente para a existência de uma realidade maior. Por alguma razão, quase universalmente, os participantes da audiência não apenas aceitam que tal possibilidade existe, mas também sentem como se estivessem se preparando para algo assim ao longo de suas vidas.

Quando penso por que algumas pessoas podem estar tão dispostas a aceitar o que para outras parece uma ideia tão radical, duas possibilidades vêm à mente:

1. Podemos simplesmente estar prontos para uma nova história de nossa existência - ou pelo menos uma versão atualizada da existente - que nos diga quem somos e como o universo começou.

2. A ideia de vivermos em um estado de realidade virtual soa tão verdadeiro e toca algo tão profundo dentro de nós que esperamos pelas palavras certas para desencadear tal possibilidade em nossa memória.

Quando olhamos para os paralelos entre uma simulação virtual e uma descrição religiosa da vida, a conexão é inconfundível. A seguir, um resumo de alto nível comparando as duas visões da realidade.

Comparison Between Virtual Reality and Spiritual Reality	
Virtual Reality	**Spiritual Reality**
1. Created by a programmer	1. Created by a Higher Power/ God
2. Has a start and a stop	2. Has the beginning and the end of time
3. Rules/user improves with practice	3. Lessons repeated until mastered
4. User is connected "outside" of simulation	4. We are connected to higher self/source/God
5. User has entry and exit points	5. We experience birth and death
6. User defines experience from within	6. Reality mirrors our experience

As semelhanças são impressionantes. Exceto pela linguagem, essas duas formas de pensar o mundo soam quase idênticas.

"Quase certamente vivemos em uma simulação": a evidência

Em 2002, Nick Bostrom, da Universidade de Oxford, um importante filósofo e diretor do Future of Humanity Institute, levou a ideia radical de vivermos em uma realidade virtual um passo adiante. Em linguagem ousada, ele o explorou por meio de um artigo sensato intitulado "Você está vivendo em uma simulação de computador?" em que ele aplica os rigores da matemática e da lógica para nos dar uma maneira concreta de considerar, de uma forma ou de outra, se a "realidade" é real ou não. [5]

Ele começa descrevendo a possibilidade de uma civilização futura que sobreviveu às ameaças de guerra, doenças e desastres naturais se tornar o que ele chama de "pós-humana". Ele então identifica três cenários por meio de uma análise estatística complexa (omitida aqui para simplificar) e argumenta que pelo menos um deles é verdadeiro. As possibilidades são as seguintes:

1. Algum evento catastrófico (como uma guerra global, desastre natural, doença generalizada e assim por diante) nos destruirá antes mesmo de chegarmos ao estágio pós-humano.

2. Atingimos o estágio pós-humano, mas temos pouco interesse em criar simulações da realidade do tamanho do universo.

3. Chegamos ao estágio pós-humano, temos o interesse e/ou a necessidade de criar um mundo virtual, e de fato o fazemos.

Em uma seção do artigo que descreve o que ele chama de "o cerne do argumento da simulação", Bostrom faz uma pergunta fundamental: *se houvesse uma chance substancial de nossa civilização chegar ao estágio pós-humano e executar o que ele chama de "ancestral-simulações", então como é que não estamos vivendo tal simulação agora?*

Com base nas tendências atuais da ciência, Bostrom assume logicamente que uma civilização pós-humana tecnologicamente madura incluiria um enorme poder de computação. [6]Com esse "fato empírico" em mente, suas estatísticas mostram que pelo menos uma de suas três proposições deve ser verdadeira.

Se a primeira ou a segunda for verdadeira, então a probabilidade de estarmos vivendo em uma simulação é pequena. A terceira possibilidade é onde as coisas ficam realmente interessantes – se *for* verdade, ele conclui, " *quase certamente vivemos em uma simulação* [grifo meu]". [7]Em outras palavras, se é provável que nossa espécie sobreviva às coisas que ameaçam nosso futuro e tenha interesse ou necessidade de criar um mundo simulado, então a tecnologia que chega nessas condições nos permitirá fazê-lo. Isso leva à conclusão de que as probabilidades favorecem a ideia de que essas coisas já aconteceram e que já estamos vivendo em um universo simulado.

Independentemente de como possamos nos sentir sobre tal conclusão ou quão incompreensível possa parecer, o que acredito ser importante aqui é que toda a ideia de vivermos em uma realidade virtual seja levada tão a sério que seja dado o tempo e a energia necessários para explorá-lo como uma solução muito real para o mistério da nossa existência.

Reconhecendo que temos o poder de destruir a nós mesmos - como descreve a primeira possibilidade no artigo de Bostrom, mas vindo de uma perspectiva muito diferente sobre o

assunto - o astrofísico britânico Stephen Hawking sugere que precisaremos encontrar outro mundo para habitar se a espécie humana é sobreviver. Durante uma coletiva de imprensa em 2006 em Hong Kong, ele afirmou: "Não encontraremos nenhum lugar tão bom quanto a Terra, a menos que vámos para outro sistema estelar". [8]

A evidência sugere que quase certamente vivemos em uma realidade virtual.

Embora eu certamente entenda o pensamento por trás da visão de Hawking e, em última análise, acredite que os seres humanos *viverão* em outros mundos, também sinto que, para desenvolver a tecnologia para fazer isso, teremos que responder à pergunta feita neste livro: *o que é o papel da crença em nosso mundo?* Pode ser que, quando descobrirmos como o universo e as crenças realmente funcionam, encontremos menos necessidade de fazer de outro planeta nosso lar. À medida que dominamos nosso poder de crença, a Terra mudará como resultado de nossas lições e refletirá nosso desejo de viver vidas sustentáveis, cooperativas e pacíficas.

Quando combinamos as evidências de que já vivemos em um estado de realidade virtual com a sabedoria das tradições indígenas, que nos dizem que o universo é um sonho que reflete nossas crenças, de repente toda a ideia de nosso poder de mudar o mundo torna-se mais plausível. Vale a pena explorar a evidência de que *a própria crença* é a linguagem que traz alegria ou sofrimento para nossas vidas — e com uma nova urgência!

Tudo isso leva a questões ainda mais profundas. *Quem* poderia ser responsável pela experiência virtual de um universo inteiro? Quem juntou tudo isso e quem escreveu o código? Embora os filmes gostem de responder a essas perguntas por meio da existência de um misterioso "arquiteto" à espreita nos bastidores, podemos descobrir que na verdade é algo muito mais simples. . . ainda mais profundo.

O Grande Programador Nos Deixou um Manual?

No início do filme *Contato,* o personagem principal, Dr. Arroway (interpretado por Jodie Foster), faz parte de uma equipe de pesquisa que recebe uma mensagem criptografada do espaço profundo. Antes que eles possam decodificá-lo, a equipe deve encontrar uma chave que diga a eles que suas traduções estão corretas. Em vez de uma chave oculta enterrada em um texto ou fórmula matemática complexa, esse código é encontrado em um local onde seus programadores tinham certeza de que permaneceria seguro: está na própria mensagem. Ao traduzir uma frase simples dentro dele, a equipe do Dr. Arroway desvenda o segredo do primeiro cartão de visita interestelar da Terra.

Talvez o mesmo princípio se aplique à descoberta do segredo de como nossas crenças funcionam em uma realidade simulada. A pista sobre "quem" é o responsável pode estar na identificação de quem se beneficia de tal experiência. Quem fica melhor dominando as regras desse mundo de prática? A resposta é óbvia, mas misteriosa. São aqueles na própria simulação. Somos *nós!*

Podemos descobrir que *somos os grandes programadores* que criaram este mundo de prática para nós mesmos. Podemos descobrir que *concordamos* em mergulhar no ciclo de feedback de uma simulação para dominar nossos corações. Que melhor maneira de aprender a viver em um reino que ainda não habitamos?

Se for esse o caso, faz ainda mais sentido olhar para dentro do mistério do que criamos para encontrar as regras de nossa criação. Como mencionado anteriormente, se

acreditamos que estamos realmente em tal lugar simulado ou apenas o usamos como uma metáfora para o que experimentamos na vida, faz pouca diferença. O importante é que, real ou virtual, estamos aqui agora. E as regras do "aqui" são o que estamos aprendendo a dominar.

Jürgen Schmidhuber, do Dalle Molle Institute for Artificial Intelligence, da Suíça, é um dos principais proponentes da ideia de que nosso mundo é o resultado de um grande computador cósmico. Faltando apenas as palavras que dizem: *"Em uma galáxia muito, muito, muito distante. . ."* Schmidhuber deixa poucas dúvidas sobre como ele acredita que nosso universo começou, afirmando: "Há muito tempo, o Grande Programador escreveu um programa que executa todos os universos possíveis em Seu Grande Computador". [9]Em seu artigo intitulado "A visão de um cientista da computação sobre a vida, o universo e tudo", ele oferece um argumento técnico, mas convincente, semelhante à análise de Bostrom, propondo que é mais provável que estejamos vivendo em uma realidade virtual do que *não* .

Então, o que essas análises significam? Se estamos aqui em um mundo de infinitas possibilidades para dominar o que significa estar em tal lugar, alguém nos deixou as instruções? O Grande Programador de Schmidhuber nos deixou um manual do usuário? Se sim, nós o reconheceríamos se o encontrássemos?

Nos últimos 300 anos ou mais, contamos com as "leis" da física para nos dizer as regras do nosso mundo: tanto o que é possível quanto o que não é. Na maioria das vezes, essas leis parecem ter funcionado bem. . . pelo menos o fazem no mundo cotidiano. Como mencionado antes, no entanto, existem lugares onde as leis da física não operam, como o reino muito pequeno das partículas quânticas. Embora pareça que este mundo desempenha um papel tão insignificante em nossas vidas que poderíamos apenas descartar o fracasso das leis físicas como um efeito secundário, nada poderia estar mais longe da verdade. O próprio lugar onde as leis falham é precisamente onde começa a nossa realidade.

O fato de as leis da física como as conhecemos hoje não parecerem universais nos diz que deve haver outras regras que regem nossa realidade. Se pudermos encontrá-los e aprender o que eles significam em nossas vidas, as instruções sobre o que é possível e o que não é ficarão claras. É aqui que entra o poder da crença. Como a crença é considerada um dos efeitos que não são explicados pela física convencional, ela pode apenas apontar o caminho para a compreensão de como nossa simulação funciona.

No Capítulo 1, contei a história de minha experiência no Taos Pueblo. Quando alguém perguntou ao nosso guia nativo americano sobre suas tradições de cura "secretas", ele respondeu que a melhor maneira de esconder algo é "mantê-lo à vista". Seu comentário lembra a maneira como o código da mensagem do Dr. Arroway foi localizado à vista na própria mensagem e nos leva à pergunta: *algo semelhante aconteceu conosco?* O manual do usuário para a realidade está sendo apresentado a nós de uma forma tão abundante que, enquanto procuramos por pistas sutis, perdemos completamente? . . . Acredito que a resposta seja *sim.*

O manual do usuário para a realidade é a própria realidade. Que melhor maneira de mostrar como um universo refletido funciona do que ter o feedback instantâneo de

relacionamentos, abundância, saúde e alegria — ou a falta de todas essas coisas — para que possamos ver o que funciona e o que não funciona? Podemos experimentar *este* modo de ser (ou *aquele* modo de ser) e, se tivermos a sabedoria de reconhecer como nosso mundo muda quando modificamos nossas crenças, teremos nosso guia do usuário sem papel como uma experiência vitalícia. Tudo se resume a padrões de energia, como eles interagem e como os afetamos com nossas crenças.

Oração como programa

Nos capítulos anteriores exploramos as descobertas e tradições lembrando-nos que a crença, assim como a maneira como a sentimos, é a linguagem que faz as coisas acontecerem no mundo. A beleza da crença é que não precisamos entendê-la para nos beneficiar dela em nossas vidas. E esta é a mensagem dos mestres do nosso passado.

Nas palavras de seu tempo, professores como Buda, Jesus, Krishna, anciãos nativos americanos e outros fizeram o possível para compartilhar o segredo que nos liberta de sermos vítimas da vida. Num sentido muito real, eles foram os mestres programadores da consciência, bem como os arquitetos de todas as épocas. E eles não tentaram manter o segredo de reorganizar os átomos para fazer milagres para si mesmos - eles nos ensinaram o código para fazer as mesmas coisas e nos tornarmos programadores da realidade também. Nós herdamos seus ensinamentos. Por mais místicas que suas palavras possam parecer para nós hoje, você pode imaginar como elas soariam para uma população em grande parte analfabeta há 2.500 anos?

Buda, por exemplo, foi um homem muito à frente de seu tempo. Quando lhe pediram para explicar nosso papel nos eventos que acontecem no mundo, sua resposta foi clara, concisa e profunda: “Todas as coisas aparecem e desaparecem por causa da coincidência de causas e condições”. [10]Ele também disse: “Nada existe inteiramente sozinho; tudo está em relação com tudo o mais”. [11]Que palavras poderosas e eloquentes! O que eles poderiam ter significado para as pessoas de seu tempo? Depois de descobrir essa verdade por si mesmo, Buda passou o resto de sua vida ensinando aos alunos como podemos mudar o mundo mudando a nós mesmos.

De maneira semelhante, Jesus ensinou que devemos nos *tornar* na vida as mesmas coisas que escolhemos experimentar no mundo. Procurando uma maneira de demonstrar que nossa realidade quântica espelhará o que lhe damos para trabalhar, ele advertiu seus seguidores a não se deixarem influenciar pela raiva e injustiça daqueles ao seu redor. Em vez disso, ele demonstrou que nossas crenças têm o poder de nos mudar e, quando mudamos a nós mesmos, mudamos nosso mundo.

Para experimentar crenças tão poderosas, os mestres do passado escolheram as palavras certas, destinadas a provocar os sentimentos certos, a fim de criar os efeitos certos. Hoje chamamos seus programas de crença de “orações” e podemos pensar neles como instruções para a consciência. Quando falamos as palavras do código, elas são projetadas para criar crenças de cura e milagres baseadas no coração. A Oração do Senhor é um belo exemplo.

Ao examinarmos essa oração poderosa como um código, notamos que as palavras se encaixam na estrutura precisa dos programas de computador descritos no Capítulo 2. No que pode ser a descrição mais antiga e amplamente documentada de tal programa, Jesus

nos deixou um modelo explicando como podemos falar com a essência quântica do universo e como fazê-lo de uma forma que ela reconheça. Em uma linguagem que é tão clara e elegante hoje quanto era há 2.000 anos, Jesus começa suas instruções de programação declarando de forma simples e direta como o código deve ser usado: "Portanto, orai *desta maneira".* A linguagem é importante aqui. Claramente ele não disse apenas para orar usando essas palavras *exatas* . Em vez disso, ele nos convidou a orar *assim,* ou desta maneira, ou "desta maneira". Temos opções.

Seguindo sua admoestação, ele declarou as palavras do programa destinado a comunicar os desejos de nossos corações ao universo. Embora a Oração do Senhor possa já ser familiar para você, vamos examiná-la através dos olhos de um programador cósmico. Quando o fazemos, ele se enquadra claramente em nossas três categorias familiares de comandos de *início, trabalho* e *conclusão* .

The Code	Program Command	Purpose
The Lord's Prayer Our Father who art in heaven, Hallowed be thy name. Thy kingdom come, Thy will be done on earth, as it is in heaven.	*Begin* command	Opens the field

Este grupo de declarações marca claramente o início, ou o *começo,* de nosso código de consciência. Eles não estão nos pedindo para fazer ou ser nada — são declarações de

adoração, reconhecendo o poder da força que estamos prestes a acessar. Quando os lemos da perspectiva da oração como um código, eles são projetados para inspirar em nós um senso de abertura e grandeza. É esse sentimento que abre o caminho da possibilidade de nossos corações para o campo quântico. E o comando begin claramente nos deixa com uma sensação muito diferente das palavras na próxima parte do código.

The Code	Program Command	Purpose
Give us this day our daily bread, And forgive us our debts, as we forgive our debtors. And lead us not into temptation, but deliver us from evil.	Work command	Creates the feeling

Essas instruções são os comandos de trabalho. Em vez de nos inspirar com a sensação de que estamos prestes a comungar com o próprio universo, eles fornecem a ação para a

oração realizar. Nesse caso, essa ação é o sentimento que vem de ser aliviado dos fardos identificados na oração. Quando acreditamos que temos tudo de que precisamos para nossas famílias e para nós mesmos, experimentamos uma sensação de alívio. Quando sentimos que estamos livres da tensão entre nós e aqueles a quem devemos, sentimos que estamos sendo conduzidos no caminho certo e somos envolvidos por uma sensação curadora de paz e gratidão. Este é o trabalho que o programa foi projetado para realizar.

The Code	Program Command	Purpose
For thine is the kingdom, and the power, and the glory, for ever. Amen.	Completion command	Closure of thanks

Com as declarações do comando de conclusão, mais uma vez há uma mudança definitiva no tom e no sentido. Eles não estão mais dizendo ao nosso programa o que fazer; em vez

disso, eles são projetados para fornecer uma sensação de fechamento. Quando as dizemos, sentimos essa conclusão como uma liberação em nosso corpo. Nossa oração não é deixada como uma proposição aberta; em vez disso, tem um final. É limpo, claro e completo. Quando declaramos que o universo está nas mãos de um poder maior e sentimos que estamos alinhados com esse poder para dar vida às nossas palavras, encontramos uma sensação de poder. Depois de usar este modelo, sabemos que nossa oração foi realizada.

A beleza da Oração do Senhor é sua tradição e sua simplicidade. Por meio de um projeto que pouco mudou em mais de 2.000 anos, recebemos a estrutura de um código cósmico para abrir o campo de infinitas possibilidades. Assim como o código de um programa de computador nos liga aos mecanismos invisíveis que permitem que a máquina faça o que ela faz, as palavras desta oração são projetadas para manifestar as condições que nos ligam às forças da criação. Dentro das palavras da oração encontramos o grande segredo para programar o universo, e está escondido à vista de todos!

Tente isto: veja as grandes orações de outras tradições. Veja por si mesmo se e como seus autores usaram o modelo de comandos de *início, trabalho* e *conclusão* que vemos na Oração do Senhor para falar ao universo.

Um guia do usuário para o universo

No último capítulo de *A Matriz Divina,* listei os destaques do livro como uma série de chaves que resumem os princípios descritos ao longo de suas páginas. Como este livro se encaixa nesse material, fiz algo semelhante aqui, listando os códigos de crença destacados em cada capítulo.

Nos primeiros seis capítulos, essas ideias foram desenvolvidas em uma sequência precisa – elas têm uma ordem e há uma razão para isso. Cada um é oferecido dentro do contexto das ideias que o precedem, ao mesmo tempo em que abre caminho para os que se seguem. Semelhante às chaves de *The Divine Matrix* , convido você a considerar a seguinte sequência de códigos de crença, um de cada vez. Permita que cada um tenha seu próprio mérito como um poderoso agente de mudança.

Em seu livro *O Profeta,* Kahlil Gibran nos lembra: “O trabalho é o amor tornado visível”. [12] Nessa perspectiva, é por meio de suas ações que você mostra seu cuidado com a própria vida, por isso convido você a *trabalhar* com seus códigos de crença. Permita que eles se tornem seu amor visível. Leia cada um e pondere, discuta, compartilhe e viva com ele até que faça sentido para você. Juntos, esses passos podem se tornar seu programa de consciência para mudar a si mesmo e ao seu mundo.

Código de Crença 1: Experimentos mostram que o foco de nossa atenção muda a própria realidade e sugerem que vivemos em um universo interativo.

Código de Crença 2: Vivemos nossas vidas com base no que acreditamos sobre nosso mundo, nós mesmos, nossas capacidades e nossos limites.

Código de crença 3: A ciência é uma linguagem — uma das muitas que nos descrevem, o universo, nossos corpos e como as coisas funcionam.

Código de crença 4 : Se as partículas das quais somos feitos podem estar em comunicação instantânea umas com as outras, estar em dois lugares ao mesmo tempo

e até mesmo mudar o passado por meio de escolhas feitas no presente, então nós também podemos.

Código de crença 5: Nossas crenças têm o poder de mudar o fluxo dos eventos no universo – literalmente interromper e redirecionar o tempo, a matéria e o espaço, e os eventos que ocorrem dentro deles.

Código de crença 6: Assim como podemos executar um programa simulado que parece real, estudos sugerem que o próprio universo pode ser o resultado de uma enorme e antiga simulação – um programa de computador – que começou há muito tempo. Nesse caso, conhecer o código do programa é conhecer as regras da própria realidade.

Código de Crença 7: Quando pensamos no universo como um programa, os átomos representam "bits" de informação que funcionam exatamente como os bits de computador familiares. Eles estão "ligados", como matéria física, ou "desligados", como ondas invisíveis.

Código de crença 8: A natureza usa alguns padrões simples, auto-semelhantes e repetitivos - fractais - para construir átomos nos padrões familiares de tudo, desde elementos e moléculas até rochas, árvores e nós.

Código de crença 9: Se o universo é feito de padrões repetidos, entender algo em pequena escala fornece uma poderosa janela para formas semelhantes em grande escala.

Código de Crença 10: Crença é o "programa" que cria padrões na realidade.

Código de Crença 11: O que *acreditamos* ser verdade na vida pode ser mais poderoso do que o que os outros aceitam como verdade.

Código de crença 12: Devemos aceitar o poder da crença para aplicá-lo em nossas vidas.

Código de Crença 13: Crença é definida como a certeza que vem de aceitar o que *pensamos ser verdade* em nossas mentes, juntamente com o que sentimos *ser verdade* em nossos corações.

Código de Crença 14: A crença é expressa no coração, onde nossas experiências são traduzidas nas ondas elétricas e magnéticas que interagem com o mundo físico.

Código de Crença 15: As crenças e os sentimentos que temos sobre elas são a linguagem que "fala" com o material quântico que torna nossa realidade.

Código de crença 16: A mente subconsciente é maior e mais rápida do que a mente consciente e pode representar até 90% de nossa atividade diária.

Código de Crença 17: Muitas de nossas crenças mais profundas são subconscientes e começam quando nosso estado cerebral nos permite absorver as ideias de outras pessoas antes dos sete anos de idade.

Código de crença 18: Em nossos maiores desafios da vida, muitas vezes descobrimos que nossas crenças profundamente ocultas estão expostas e disponíveis para cura.

Código de Crença 19: Nossas crenças sobre mágoas não resolvidas podem criar efeitos físicos com o poder de nos danificar ou até mesmo nos matar.

Código de Crença 20 : Quando nossa alma dói, nossa dor é transmitida para o corpo como a qualidade espiritual da força vital que alimentamos em cada célula.

Código de crença 21: Os mesmos princípios que nos permitem nos machucar até a morte também funcionam ao contrário, permitindo que nos curemos até a vida.

Código de Crença 22: Nossa crença em uma força para tudo o que acontece no mundo, ou duas forças opostas e opostas - o bem e o mal - atua em nossa experiência de vida, saúde, relacionamentos e abundância.

Código de crença 23: Para curar a antiga batalha entre a escuridão e a luz, podemos descobrir que se trata menos de derrotar um ou outro e mais de escolher nosso relacionamento com ambos.

Código de Crença 24: Um milagre que é possível para qualquer um é possível para todos.

Código de Crença 25: Em uma realidade participativa, estamos criando nossa experiência, assim como experimentando o que criamos.

Código de crença 26: Em 1998, os cientistas confirmaram que os fótons são influenciados apenas por serem "observados" e descobriram que quanto mais intensa a observação, maior a influência do observador em como as partículas se comportam.

Código de Crença 27: A principal regra da realidade é que devemos nos *tornar* em nossas vidas o que escolhemos experimentar no mundo.

Código de Crença 28: Tendemos a experimentar na vida o que nos identificamos em nossas crenças.

Código de Crença 29: Por diferentes razões que refletem as variações na forma como aprendemos, tanto a lógica quanto os milagres nos dão um caminho para os recessos mais profundos de nossas crenças.

Código de Crença 30: Para mudar nossas crenças por meio da lógica de nossas mentes, devemos nos convencer de uma nova possibilidade por meio de fatos indiscutíveis que levam a uma conclusão inevitável.

Código de Crença 31 : O poder de um milagre é que não precisamos entender *por que* ele funciona. Devemos, no entanto, estar dispostos a aceitar o que isso traz para nossas vidas.

A Cura Espontânea da Crença

Quase universalmente, compartilhamos a sensação de que há mais em nós do que aparenta. Em algum lugar lá no fundo, *sabemos* que temos poderes milagrosos que simplesmente não utilizamos — pelo menos não nesta vida. Também sabemos que temos a capacidade de trazer os milagres de nossa imaginação para a realidade de nossas vidas. Talvez seja *porque* estamos cientes de que essas coisas são possíveis que encontramos a força para amar sem medo e compartilhar altruisticamente em um mundo que muitas vezes parece perigosamente fora de controle.

Desde crianças, fantasiamos sobre nossos poderes inexplorados. Imaginamos fazer coisas que estão além do que outras pessoas dizem ser possível – voar entre as nuvens, por exemplo, e falar com animais e seres que outras pessoas não podem ver. E porque não? Enquanto ainda somos crianças, não aprendemos diferente. Quando crianças, não

aprendemos que as coisas não existem a menos que possamos vê-las e que milagres não podem acontecer em nossas vidas. Na clareza do que acreditamos, vemos essas coisas e reconhecemos os milagres ao nosso redor.

Como descrevemos neste livro, quer estejamos falando sobre o universo, o mundo ou nossos corpos, os milagres da vida são, em última análise, a expressão de algo que começa dentro de nós. Eles resultam de nossa capacidade verdadeiramente surpreendente de transformar a energia quântica na matéria da realidade. A transformação acontece através do poder de nossas crenças. Nada mais e nada menos!

O que significaria para você se de repente pudesse despertar suas paixões mais profundas e maiores aspirações e trazê-las à vida? Você não gostaria de descobrir? É exatamente disso que trata este livro.

Tudo começa com o nosso poder de nos libertarmos dos falsos limites do passado. Através da cura de nossas crenças, descobrimos como - com a graça e a facilidade que vêm de nos sentirmos como parte do mundo, em vez de separados dele. Ao fazermos isso, nos tornamos a semente dos milagres da vida, assim como os próprios milagres.

No espaço puro de nossas crenças, onde todas as coisas começam, podemos ver doenças horríveis como o HIV desaparecerem de nossos próprios corpos, assim como o menino de quatro anos que demonstrou exatamente esse milagre em 1995 enquanto estudava na UCLA Escola de Medicina. [13] Também podemos nos ver transcendendo os limites de nosso passado, como Amanda Dennison fez em sua caminhada recorde em 2005. No entanto, mesmo no vislumbre de tais possibilidades, ainda precisamos de algo real para nos lembrar - algo que nos diga além de qualquer dúvida de que nosso potencial milagroso é real, não apenas uma ideia que estamos inventando porque queremos que seja verdade.

Nosso mundo cotidiano é esse algo.

Na vida, encontramos os lembretes de como podemos compartilhar o poder de nossa crença. Às vezes, pode acontecer de uma forma grandiosa que não pode ser perdida, e às vezes ocorre tão sutilmente que só nós saberemos. Quando vemos outras pessoas, por exemplo, florescendo em suas maiores forças, em vez de murchar em suas fraquezas ocasionais, nossas crenças se tornam a semente para curar suas percepções. Quando aceitamos nossa própria perfeição em vez de nos concentrarmos nas inadequações que os outros rapidamente nos apontam, experimentamos a mesma cura para nós mesmos.

Nosso trabalho é olhar para o mundo em busca de razões para acreditar em nós mesmos. Cada vez que encontramos um, ele substitui as limitações que podemos ter tido no passado. É quando nos abandonamos a essa nova possibilidade que quebramos o velho paradigma dos falsos limites e encontramos a cura espontânea de nossas crenças.

"Seu trabalho é descobrir o seu mundo e então, de todo o coração, entregar-se a ele."

— Buda

AGRADECIMENTOS

The Spontaneous Healing of Belief é uma síntese das pesquisas, descobertas e apresentações que começaram com uma pequena sala de audiência em Denver, Colorado, em 1986. Embora seja impossível mencionar pelo nome cada pessoa cujo trabalho é refletido neste livro, Aproveito esta oportunidade para expressar minha mais profunda gratidão aos seguintes:

Cada uma das pessoas realmente ótimas da Hay House. Agradeço sinceramente a Louise Hay, Reid Tracy e Ron Tillinghast por sua visão e dedicação à forma verdadeiramente extraordinária de fazer negócios que se tornou a marca registrada do sucesso da Hay House. Para Reid Tracy, presidente e CEO, mais uma vez envio minha mais profunda gratidão por sua fé em mim e em meu trabalho. A Jill Kramer, diretora editorial, muito, muito obrigado por suas opiniões honestas, por sua orientação, por estar magicamente ao seu telefone sempre que ligo e pelos anos de experiência que você traz para cada uma de nossas conversas.

Courtney Pavone, minha assessora de imprensa; Alex Freemon, meu copidesque; Jacqui Clark, diretora de publicidade; Jeannie Liberati, diretora de vendas; Margarete Nielson, diretora de marketing; Nancy Levin, diretora do evento; Georgene Cevasco, gerente de edição de áudio; e Rocky George, engenheiro de áudio extraordinário — eu não poderia pedir um grupo de pessoas melhor para trabalhar ou uma equipe mais dedicada para apoiar meu trabalho. Sua empolgação e profissionalismo são insuperáveis. Tenho orgulho de fazer parte de todas as coisas boas que a família Hay House traz para o nosso mundo.

Ned Leavitt, meu agente literário: Muito obrigado pela sabedoria e integridade que você traz para cada marco que cruzamos juntos. Por meio de sua orientação ao conduzir nossos livros pelo mundo editorial, alcançamos mais pessoas do que nunca com nossa mensagem fortalecedora de esperança e possibilidade. Embora aprecie profundamente sua orientação impecável, sou especialmente grato por sua confiança e amizade.

Stephanie Gunning, muito obrigado por sua paciência, clareza e dedicação que se refletem em tudo o que você faz. Acima de tudo, obrigado por compartilhar a jornada que me ajuda a aprimorar minhas palavras enquanto honro a integridade de minha mensagem como meu extraordinário editor de linha de frente.

Lauri Willmot, meu gerente de escritório favorito (e único): Você tem minha contínua admiração e incontáveis agradecimentos por sua dedicação, paciência e disposição para se adaptar às mudanças em nossas vidas. Muito obrigado por estar lá por quase dez anos, e especialmente quando conta!

Robin e Jerry Miner, todos da Source Books e todos os afiliados que se tornaram nossa família espiritual - minha profunda gratidão e sinceros agradecimentos por permanecerem comigo ao longo dos anos. Eu amo todos vocês.

À minha mãe, Sylvia, e ao meu irmão, Eric, obrigado pelo apoio mesmo nos momentos em que vocês não me entenderam ou concordaram com minhas decisões. Ao longo de uma vida de mudanças dramáticas que nem sempre foram fáceis, continuamos sendo uma família: pequenos, mas próximos. À medida que nossa jornada continua, vejo com maior clareza a bênção que você é em minha vida e, a cada dia, minha gratidão por você cresce enquanto meu amor por você se aprofunda.

Para meu querido amigo Bruce Lipton, conhecer você e Margaret e viajar pelo mundo juntos foi uma inspiração, uma honra e uma bênção. Meus mais sinceros agradecimentos por sua mente brilhante, trabalho transformador, belo coração e, acima de tudo, pelo presente de sua amizade.

A Jonathan Goldman, meu irmão em espírito e querido amigo na vida. Saber que posso contar com sua sabedoria, amor e apoio significa mais do que jamais poderia expressar. Meus dias são mais ricos com você, e conto com você e Andi entre as grandes bênçãos de minha vida.

Para a única pessoa que me vê no meu melhor e no meu pior, Kennedy, minha amada esposa e parceira na vida - obrigado por seu amor duradouro, apoio inabalável, mente brilhante e sua paciência com nossos dias realmente longos, realmente noites curtas e boas manhãs do outro lado do mundo. Acima de tudo, obrigado pela bênção de nossa jornada juntos, por sempre acreditar em mim e por compartilhar apenas as palavras certas que curam de maneiras que você nunca poderia imaginar!

Um agradecimento muito especial a todos que apoiaram nosso trabalho, livros, gravações e apresentações ao vivo ao longo dos anos. Sinto-me honrado por sua confiança e admirado por sua visão de um mundo melhor. Por meio de sua presença, aprendi a me tornar um ouvinte melhor e ouvi as palavras que me permitem compartilhar nossa mensagem fortalecedora de esperança e possibilidade. A todos, fico sempre grato.

Notas finais

Introdução

1. Dito pelo físico John Archibald Wheeler e citado na versão online da *Science & Spirit* em um artigo, "The Beauty of Truth" (2007). Site: **www.science-spirit.org/article_detail.php?article_id=308.**

2. Citação do físico Albert Einstein em um artigo na *Discover,* "Einstein's Gift for Simplicity" (30 de setembro de 2004). Site: **http://discovermagazine.com/2004/sep/einsteins-gift-for-simplicity/article_view?b_start:int=1&-C=.**

3. Gregg Braden, *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief* (Carlsbad, CA: Hay House, 2007): p. 54.

4. Malcolm W. Browne, "Signal Travels Farther and Faster Than Light", boletim on-line do Thomas Jefferson National Accelerator Facility (Newport News, VA) (22 de julho de 1997). Site: **www.cebaf.gov/news/internet/1997/spooky.html** .

5. Este efeito foi relatado pela primeira vez na Rússia: PP Gariaev, KV Grigor'ev, AA Vasil'ev, VP Poponin e VA Shcheglov, "Investigation of the Fluctuation Dynamics of DNA Solutions by Laser Correlation Spectroscopy," Bulletin of the Lebedev *Physics Instituto,* n. 11–12 (1992): pp. 23–30; conforme citado por Vladimir Poponin em um artigo online, "The DNA Phantom Effect: Direct Measurement of a New Field in the Vacuum Substructure," *Update on DNA Phantom Effect* (19 de março de 2002). O site do Weather Master: **www.twm.co.nz/DNAPhantom.htm** .

6. Glen Rein e Rollin McCraty, "Mudanças estruturais na água e no DNA associadas a novos estados fisiologicamente mensuráveis", *Journal of Scientific Exploration,* vol. 8, não. 3 (1994): pp. 438–439.

7. Um belo exemplo de aplicação do que sabemos sobre paz interior a uma situação de guerra é encontrado no estudo pioneiro feito por David W. Orme-Johnson, Charles N. Alexander, John L. Davies, Howard M. Chandler e Wallace E. Larimore, "Projeto de Paz Internacional no Oriente Médio", *The Journal of Conflict Resolution,* vol. 32, nº. 4 (dezembro de 1988): p. 778.

8. Um segundo exemplo de aplicação do que sabemos sobre o poder concentrado do sentimento e da crença à condição de risco de vida vem de *101 Milagres de Cura Natural,* um vídeo instrutivo passo a passo no método Chi-Lel™ de cura criado pelo fundador Dr. Pang Ming. Site: **www.chilel-qigong.com** .

9. Opinião expressa por Martin Rees, professor de pesquisa da Royal Society na Universidade de Cambridge e citada no artigo *da BBC News "Sir Martin Rees: Prophet of*

Doom?" (25 de abril de 2003). Site: **http://news.bbc.co.uk/1/hi/in_depth/uk/2000/newsmakers/2976279.stm.**

10. George Musser, "The Climax of Humanity," a introdução de *Crossroads for Planet Earth,* uma edição especial da *Scientific American* (setembro de 2005). Site: **http://www.sciam.com/issue.cfm?issueDate=Sep-05** .

11. Ibidem.

12. Kahlil Gibran, *O Profeta* (Nova York: Alfred A. Knopf, 1998): p. 56.

13. Coleman Barks, trad., *The Illuminated Rumi* (Nova York: Broadway Books, 1997): p. 8.

Capítulo 1

1. Falado pelo Secretário de Defesa dos EUA, Donald Rumsfeld, durante um discurso na Sede da OTAN em Bruxelas, Bélgica (6 de junho de 2002). Site: **http://www.defenselink.mil/transcripts/transcript.aspx?transcriptid=2636** .

2. Lowell A. Goldsmith, "Editorial: Passing the Torch", *Journal of Investigative Dermatology* (2002), no site *da Nature* : **http://www.nature.com/jid/journal/v118/n6/full/5601498a. html.**

3. Jay Winsten, Reitor Associado e Frank Stanton Diretor do Centro de Comunicação em Saúde da Harvard School of Public Health, "Media & Public Health: Obesity Wars," (9 de maio de 2005). Site: **http://www.huffingtonpost.com/jay-winston/media-public-health-ob_b_468.html** .

4. Escrito por Albert Einstein para seu amigo Maurice Solovine, fevereiro de 1951. *The Expanded Quotable Einstein,* Alice Calaprice, ed. (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2000): p. 256.

5. Max Planck, de um discurso de 1944 em Florença, Itália, "Das Wesen der Materie" (A Essência/Natureza/Caráter da Matéria). Fonte: Archiv zur Geschichte der MaxPlanck-Gesellschaft, Abt. Va, Rep. 11 Planck, Nr. 1797.

Abaixo, incluí uma parte desse discurso no original alemão, com a tradução em inglês a seguir.

Alemão original: "Als Physiker, der sein ganzes Leben der nüchternen Wissenschaft, der Erforschung der Materie widmete, bin ich sicher von dem Verdacht frei, für einen Schwarmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich nach meinen Erforschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammenhält. Da es im ganzen Weltall aber weder eine smarte Kraft noch eine ewige Kraft gibt - es ist der Menschheit nicht gelungen, das heißersehnte Perpetuum mobile zu erfinden - so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewußten intelligenten Geist **annehmen** . Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.

Tradução em inglês: "Como um homem que dedicou toda a sua vida à ciência mais lúcida, ao estudo da matéria, posso dizer o seguinte, como resultado de minha pesquisa sobre os átomos: Não existe matéria como tal! Toda matéria se origina e existe apenas em virtude de uma força que faz vibrar as partículas de um átomo e mantém coeso esse diminuto sistema solar do átomo. . . . Devemos supor por trás dessa força a existência de uma Mente consciente e inteligente. Esta Mente é a matriz de toda a matéria."

6. *O Einstein citável expandido:* p. 220.

7. Mirjana R. Gearhart, "Forum: John A. Wheeler: From the Big Bang to the Big Crunch," *Cosmic Search,* vol. 1, não. 4 (1979). Site: **http://www.bigear.org/vol1no4/wheeler.htm.**

8. Konrad Zuse, *Calculating Space,* tradução para o inglês, fevereiro de 1970. Catalogado como Tradução Técnica do MIT AZT-70-164-GEMIT, Instituto de Tecnologia de Massachusetts (Projeto MAC). Site: **http://www.mit.edu** .

9. Do simpósio alemão "Ist das Universum ein Computer?" (Is the Universe a Computer?), 6–7 de novembro de 2006. Site: **http://www.dtmb.de/Webmuseum/Informatikjahr-Zuse/body2_en.html.**

10. Seth Lloyd, *Programming the Universe: A Quantum Computer Scientist Takes On the Cosmos* (Nova York: Alfred A. Knopf, 2006): p. 3.

11. De uma entrevista com o cientista da computação quântica Seth Lloyd, "Life, the Universe, and Everything," *Wired,* edição 14.03 (março de 2006). Site: **http://www.wired.com/wired/archive/14.03/play.html?pg=4** .

12. Trecho de *Programming the Universe* descrevendo o universo como um computador no site da Random House: **http://www.randomhouse.com/catalog/display.pperl?isbn=9781400033867&view=excerpt** .

13. "A vida, o universo e tudo mais."

14. Ibidem.

15. Ibidem.

16. *Programando o Universo:* aba da capa.

17. John Wheeler durante uma palestra em 1989, citado por Kevin Kelly, "God Is the Machine," *Wired,* edição 10.12 (dezembro de 2002). Site: **http://www.wired.com/wired/archive/10.12/holytech.html.**

18. Jürgen Schmidhuber, "Visão de um cientista da computação sobre a vida, o universo e tudo", *notas de aula em ciência da computação, vol. 1337: Fundamentos da Ciência da Computação: Potencial — Teoria — Cognição,* Christian Freksa, et al., eds. (Berlim: Springer Verlag, 1997): pp. 201–208. Disponível no site do Dalle Molle Institute for Artificial Intelligence: **http://www.idsia.ch/~juergen/everything/node1.html** .

19. Ibidem.

20. John Wheeler citado por John Horgan, *The End of Science: Facing the Limits of Knowledge in the Twilight of the Scientific Age* (Londres: Abacus, 1998). Site: **http://suif.stanford.edu/~jeffop/WWW/wheeler.txt.**

21. "O Evangelho de Tomé", traduzido e apresentado por membros do Projeto Biblioteca Copta Gnóstica do Instituto de Antiguidade e Cristianismo (Claremont, CA). Da *biblioteca de Nag Hammadi,* James M. Robinson, ed. (San Francisco: Harper San Francisco, 1990): p. 137.

Capítulo 2

1. John Wheeler, conforme citado por F. David Peat em *Synchronicity: The Bridge Between Matter and Mind* (Nova York: Bantam Books, 1987): p. 4.

2. Ibidem.

3. “Quantum Theory Demonstrated: Observation Affects Reality”, adaptado de um comunicado de imprensa do Weizmann Institute of Science em Rehovot, Israel (27 de fevereiro de 1998). Site: **http://www.sciencedaily.com/releases/1998/02/980227055013.htm** .

4. HK Beecher, “The Powerful Placebo”, *Journal of the American Medical Association,* vol. 159, nº. 17 (24 de dezembro de 1955): pp.1602–1606.

5. Anton JM de Craen, Ted J. Kaptchuk, Jan GD Tijssen e J. Kleijnen, “Placebos e Efeitos Placebo em Medicina: Visão Histórica,” *Journal of the Royal Society of Medicine,* vol. 92, nº. 10 (outubro de 1999): pp. 511–515. Site: **http://www.pubmedcentral.nih.gov/pagerender.fcgi?artid=1297390&pageindex=1** .

6. Margaret Talbot, “The Placebo Prescription”, *The New York Times* (9 de janeiro de 2000). Site: **http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9C01E6D71E38F93AA35752C0A9669C8B63&sec=health&spon=&pagewanted=2** .

7. Andy Coghlan, "Efeito placebo revelado em células cerebrais calmas", *New Scientist.com* (16 de maio de 2004). Site: **http://www.newscientist.com/article/dn4996.html**

8. Ibidem.

9. Franklin G. Miller, “William James, Faith, and the Placebo Effect,” *Perspectives in Biology and Medicine,* vol. 48, nº. 2 (Primavera de 2005): pp. 273–281.

10. “Os estudantes universitários de hoje experimentam mais ansiedade” (13 de junho de 2007), no site do Yale Medical Group: **http://www.yalemedicalgroup.org/news/child_607.html.**

11. Ibidem.

12. Arthur J. Barsky, et al., “Nonspecific Medication Side Effects and the Nocebo Phenomenon,” *Journal of the American Medical Association* , vol. 287, nº. 5 (6 de fevereiro de 2002).

13. Robert e Michèle Root-Bernstein, *Honey, Mud, Maggots, and Other Medical Marvels: The Science Behind Folk Remedies and Old Wives' Tales* (Nova York: Houghton Mifflin, 1998).

14. Página inicial do Framingham Heart Study no site do National Heart, Lung, and Blood Institute: **http://www.nhlbi.nih.gov/about/framingham/index.html** .

15. Rebecca Voelker, “Nocebos Contribute to Host of Ills,” *Journal of the American Medical Association,* vol. 275, nº. 5 (7 de fevereiro de 1996): pp. 345–347.

16. “Projeto de Paz Internacional no Oriente Médio”: p. 778.

17. *Merriam-Webster Online Dictionary.* Site **:** **http://mw1.merriam-webster.com/dictionary/faith** .

18. Ibid., **http://mw1.merriam-webster.com/dictionary/belief** .

19. Ibid., **http://mw1.merriam-webster.com/dictionary/science** .

20. Albert Einstein citado pelo físico Michio Kaku em um artigo online, “M-Theory: The Mother of all SuperStrings: An Introduction to M-Theory” (2005). Site: **http://mkaku.org/articles/m_theory.html** .

21. Doc Childre e Howard Martin, com Donna Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence* (Nova York: HarperCollins Publishers, 1999): pp. 33–34.

22. Ibidem, p. 24.

23. A mudança nos níveis de energia causada por um campo magnético externo é chamada de efeito Zeeman. Site: **http://bcs.whfreeman.com/tiplermodernphysics4e/content/cat_020/zeeman.pdf**.

24. A mudança nos níveis de energia causada por um campo elétrico externo é chamada de efeito Stark. Site: **http://www.physics.csbsju.edu/QM/H.10.html**.

25. O Institute of HeartMath Research Center realiza pesquisas básicas sobre fisiologia emocional e interações coração-cérebro, estudos clínicos e organizacionais e fisiologia do aprendizado e desempenho ideal. Essas estatísticas são extraídas de um resumo online da comunicação entre o cérebro e o coração, "HeadHeart Interactions". Site: **http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/soh_20.html**.

26. Neville, *The Law and the Promise* (Marina del Rey, CA: DeVorss, 1961): p. 44.

27. "O Evangelho de Tomé": p. 131.

28. Ibidem, p. 137.

29. Rebecca Saxe, "Lendo sua mente: como nossos cérebros nos ajudam a entender outras pessoas", *Boston Review* (fevereiro/março de 2004). Site: **http://bostonreview.net/BR29.1/saxe.html**.

30. *A Lei e a Promessa:* p. 57.

31. William James, "A 'consciência' existe?" Publicado pela primeira vez no *Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods,* vol. 1 (1904): pp. 477–491. Site: **http://evans-experientialism.freewebspace.com/james_wm03.htm**.

Capítulo 3

1. Daniel C. Dennett, *Consciousness Explained* (Boston: Back Bay Books, 1992): p. 433.

2. O cérebro humano processa informações em velocidades que variam de 100 a 1.000 teraflops (1 teraflop = 1 trilhão de flops, ou seja, 1.000.000.000.000 de operações por segundo). Na Universidade de Indiana, o Big Red (um dos 50 supercomputadores mais rápidos do mundo) tem um desempenho máximo teórico de mais de 20 teraflops e alcançou mais de 15 teraflops em cálculos numéricos.

3. Daniel Goleman, "Pribram: The Magellan of Brain Science," *Psychology Today,* vol. 12, não. 9 (1979): pp. 72f. Site: **http://www.sybervision.com/Golf/hologram9.htm**.

4. Ibidem.

5. Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief* : *Unleashing the Power of Consciousness, Matter, & Miracles* (Santa Rosa, CA: Mountain of Love/Elite Books, 2005): p.166.

6. Dito por Santo Inácio de Loyola, fundador da ordem jesuíta, conforme citado por Keith Birney, "Give Me a Child . . ." *New Scientist,* edição 2583 (23 de dezembro de 2006): p. 2710. Site: **http://www.newscientist.com/article/mg19225832.700-give-me-a-child.html**.

7. William James, *Talks to Teachers on Psychology: and to Students on Some of Life's Ideals* (originalmente publicado em 1899; Nova York: Henry Holt and Company, 1915): p. 77.

8. *A Biologia da Crença:* p. 26.

9. Robert Collier (1885–1950) foi um autor americano de vários livros sobre psicologia popular e espiritualidade, incluindo *O Segredo das Eras, Deus em Você, O Segredo do Poder, A Palavra Mágica* e *A Lei do Superior Potencial.* Uma coleção de suas citações inspiradoras pode ser encontrada no site QuoteLeaf: **http://www.inspirationandmotivation.com/robert-collier-quotes.html** .

Capítulo 4

1. "Chill Out: It Does the Heart Good," Comunicado de imprensa da Duke University citando um estudo técnico da relação entre a resposta emocional e a saúde do coração conduzido pelo pesquisador do Duke University Medical Center, James Blumenthal, originalmente publicado no The Journal of Consulting and Clinical *Psychology* . Site: **http://Dukemednews.org/news/article.php?id=353** .

2. Brigid McConville, "Aprendendo a Perdoar", *Namastê* (julho de 2000). Site do Instituto Hoffman: **http://www.quadrinity.com/articles/article4a.htm** .

3."Emoções intensas podem matar você," *Stress Management Corner,* no site da TMI: **http://www.tmius.com/6smcorn.HTML** .

capítulo 5

1. Site de Amanda Dennison: **http://www.firewalks.ca/Press_Release.html** .

2. Alexis Huicochea, "Man Lifts Car Off Pinned Cyclist", *Arizona Daily Star* (28 de julho de 2006). Site: **http://www.azstarnet.com/sn/printDS/139760** .

3. **"** Mulher levanta 20 vezes o peso corporal", *BBC News* (4 de agosto de 2005). Site: **http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/wear/4746665.stm** .

4. Dito por Albert Einstein durante um discurso para a Academia Prussiana de Ciências em Berlim, Alemanha, em 27 de janeiro de 1921. *The Expanded Quotable Einstein:* p. 240.

5. *The Lankavatara Sutra: A Mahayana Text,* DT Suzuki, trad., (1932). Site: **http://lirs.ru/do/lanka_eng/lanka-nondiacritical.htm** .

6. *A Matriz Divina:* p. 71.

7. "Teoria quântica demonstrada: a observação afeta a realidade."

8. "Fórum: John A. Wheeler: Do Big Bang ao Big Crunch."

9. Dito por Albert Einstein para sua aluna Esther Salaman. *O Einstein citável expandido:* p. 202.

10. Michael Wise; Martin Abegg, Jr.; e Edward Cook, *The Dead Sea Scrolls: A New Translation* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1996): p. 365.

11. Neville, *The Power of Awareness* (Marina del Rey, CA: DeVorss, 1952): p. 98.

12. Ibidem.

13. William James (1842–1910) foi um psicólogo pioneiro e o homem considerado por muitos como o grande filósofo da América. Biografia e citações no site Answers: **http://www.answers.com/topic/william-james?cat=technology** .

14. *O poder da consciência:* p. 10.

15. *A Lei e a Promessa:* p. 9.

16. Ibidem, p. 44.

Capítulo 6

1. Para saber mais sobre Michael Hedges, visite o site: **http://www.nomadland.com/Point_A.htm.**

2. William James citado no site ThinkExist: **http://www3.thinkexist.com/quotes/william_james/4.html.** .

3. Geoff Heath, "Beliefs and Identity", artigo do seminário da Bowland Press (novembro de 2005). Site: **http://www.bowlandpress.com/seminar_docs/Beliefs_and_Identity.pdf.**

4. John D. Barrow, "Viver em um Universo Simulado", Centro de Ciências Matemáticas, Universidade de Cambridge. Site: **http://www.simulation-argument.com/barrowsim.pdf.**

5. *The American Heritage College Dictionary, terceira edição* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1977): p. 870.

6. Jonah Lehrer, "Feito para ser fãs", *Seed* (verão de 2004): p. 34. Site: **http://www.seedmagazine.com/news/2006/02/built_to_be_fans.php** .

7. Ibidem, p. 38.

8. "João 14:12", do aramaico da Peshitta; George M. Lamsa, trad.; *Bíblia Sagrada: Do Antigo Texto Oriental* (Nova York: HarperOne, 1985): p.1072.

9. "Construído para ser fãs."

10. Jonathan Schaeffer, "Kasparov versus Deep Blue: The Re-match," *International Computer Chess Association Journal,* vol. 20, não. 2 (1997): pp. 95–102. Site: **http://www.cs.vu.nl/~aske/db.html** .

Capítulo 7

1. Fulke Greville (1554–1628), poeta e filósofo inglês, citado no site Creative Quotations: **http://creativequotations.com/one/673.htm** .

2. David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order* (Londres: Routledge, 1980): p. 237.

3. *The American Heritage College Dictionary, terceira edição:* p. 1508.

4. Ibidem, p. 1271.

5. Nick Bostrom, "Você está vivendo em uma simulação de computador?" *Filosófico Quarterly,* vol. 53, nº. 211 (2003): pp. 243–255. Site: **http://www.simulation-argument.com** .

6. Ibidem.

7. Ibidem.

8. Dito por Stephen Hawking durante um discurso em Hong Kong, citado por Sylvia Hui, "Hawking Says Humans Must Colonize Space", *Associated Press* (13 de junho de 2006). Site: **http://www.space.com/news/ 060613_ap_hawking_space.html** .

9. "A visão de um cientista da computação sobre a vida, o universo e tudo mais."

10. Falado pelo príncipe hindu Siddhartha Gautama (c. 563 aC–c. 483 aC), o Buda, fundador do budismo. Site:

http://thinkexist.com/quotation/all_things_appear_and_disappear_because_of_the/143657.html.

11. Ibidem.

12. *O Profeta:* p. 28.

13. J. Raloff, "A infecção pelo vírus da AIDS em bebês desaparece", *Science News,* vol. 147, nº. 13 (1º de abril de 1995): p. 196. Site: **http://www.sciencenews.org/pages/pdfs/data/1995/147-13/14713-03.pdf.**

SOBRE O AUTOR

O autor best-seller *do New York Times,* **Gregg Braden** , é internacionalmente conhecido como um pioneiro em unir ciência e espiritualidade. Sua capacidade de encontrar soluções inovadoras para problemas complexos o levou a carreiras de sucesso como geólogo de computação da Phillips Petroleum durante a crise energética dos anos 1970 e, nos anos 1980, como designer sênior de sistemas de computador da Martin Marietta Aerospace durante os últimos anos da Guerra Fria. Em 1991, ele se tornou o primeiro gerente de operações técnicas da Cisco Systems, onde liderou o desenvolvimento da equipe de suporte global que garante a confiabilidade da Internet atual.

Por mais de 20 anos, Gregg pesquisou aldeias nas montanhas, mosteiros remotos e textos esquecidos para descobrir seus segredos atemporais. Até o momento, seu trabalho levou a livros que quebram paradigmas como *The Isaiah Effect, The God Code, Secrets of the Lost Mode of Prayer* e *The Divine Matrix.* Agora publicado em 15 idiomas e 23 países, o trabalho de Gregg nos mostra, sem qualquer dúvida razoável, que temos o poder de reverter doenças, redefinir o envelhecimento e até mesmo alterar a própria realidade, adotando o poder da crença como a linguagem quântica da mudança.

Para mais informações, entre em contato com o escritório de Gregg em:

Tradições de Sabedoria

Caixa Postal 5182

Santa Fé, Novo México 87502

(505) 424-6892

Site: **www.greggbraden.com**

E-mail: ssawbraden@aol.com

Hay House Títulos de Interesse Relacionado

VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA, o filme,

estrelado por Louise L. Hay & Friends

(disponível como um programa de 1 DVD e um conjunto expandido de 2 DVDs)

Assista ao trailer em: **www.LouiseHayMovie.com**

SONHO CORAJOSO: Como os xamãs sonham o Mundo em Ser,

por Alberto Villoldo, Ph.D.

O 8º CHAKRA: O que é e como pode transformar sua vida,

por Jude Currivan, Ph.D.

O CÓDIGO DE MOISÉS: A ferramenta de manifestação mais poderosa da história do mundo,

por James Twyman

O PODER DO AMOR INFINITO E DA GRATIDÃO: Uma Jornada Evolutiva para Despertar o Seu Espírito,

por Dr. Darren R. Weissman

OS 7 SEGREDOS DO SOUND HEALING

(livro com CD), de Jonathan Goldman

TÉCNICAS EM TERAPIA DE ORAÇÃO,

por Dr. Joseph Murphy

TRANSFORMANDO DESTINO EM DESTINO: Um novo diálogo com sua alma,

por Robert Ohotto

Todos os itens acima estão disponíveis na livraria local ou podem ser encomendados entrando em contato com a Hay House (consulte a próxima página).

Esperamos que você tenha gostado deste livro Hay House. Se desejar receber um catálogo gratuito com livros e produtos adicionais da Hay House, ou se desejar informações sobre a Hay Foundation, entre em contato com:

Hay House, Inc.
Caixa Postal 5100
Carlsbad, CA 92018-5100

(760) 431-7695 ou **(800) 654-5126**
(760) 431-6948 (fax) ou **(800) 650-5115 (fax)**
www.hayhouse.com ® • **www.hayfoundation.org**

Publicado e distribuído na Austrália por: Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • *Telefone:* 612-9669-4299 *Fax:* 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Publicado e distribuído no Reino Unido por: Hay House UK, Ltd., 292B Kensal Rd., Londres W10 5BE • *Telefone:* 44-20-8962-1230 *Fax:* 44-20-8962-1239 • www.hayhouse.co.uk

Publicado e distribuído na República da África do Sul por: Hay House SA (Pty), Ltd., PO Box 990, Witkoppen 2068 • *Telefone/Fax:* 27-11-467-8904 orders@psdprom.co.za • www.hayhouse.co.za

Publicado na Índia por: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070 • *Telefone:* 91-11-4176-1620 *Fax:* 91-11-4176-1630 • www .hayhouse.co.in

Distribuído no Canadá por: Raincoast, 9050 Shaughnessy St., Vancouver, BC V6P 6E5 *Telefone:* (604) 323-7100 • *Fax:* (604) 323-2600 • www.raincoast.com

Sintonize-se em **HayHouseRadio.com** ® para o melhor em talk rádio inspirador com os principais autores da Hay House! E inscreva-se no site da Hay House USA para receber o boletim informativo on-line da Hay House e mantenha-se informado sobre o que está acontecendo com seus autores favoritos. Você receberá anúncios bimensais sobre descontos e ofertas, eventos especiais, destaques de produtos, trechos gratuitos, brindes e muito mais!

www.hayhouse.com ®

Índice

Capa
Folha de rosto
Página de direitos autorais
Índice
Introdução
Capítulo 1: Uma Nova Visão da Realidade: O Universo como um Computador da Consciência
Capítulo 2: Programando o Universo: A Ciência da Crença
Capítulo 3: Do Cérebro à Mente: Quem está Gerenciando Nossa Fábrica de Crenças?
Capítulo 4: Em que você acredita?: A grande questão no centro de sua vida
Capítulo 5: Se você conhece o código, você escolhe as regras: quebrando o paradigma dos falsos limites
Capítulo 6: A cura da crença: como reescrever seu código de realidade
Capítulo 7: Um Guia do Usuário para o Universo
Agradecimentos
Notas finais
Sobre o autor