

O Sistema de Cura do Corpo Espelho

por Martin Brofman, Ph.D



Agora, o Sistema do Corpo Espelho está a ser ensinado a médicos, enfermeiros, terapeutas, estudantes, homens de negócios - a pessoas de todo o gênero . Algumas utilizam-nas para se compreenderem melhor e acelerar o processo de cura dentro delas. Outros utilizam-nas para ajudar os que estão à sua volta, quer pessoalmente, quer profissionalmente.

O Seminário da Visão

Quer melhorar a sua Visão? Muitas pessoas já melhoraram a sua visão parcialmente ou na totalidade após assistirem a este Seminário.

Durante esta experiência de fim-de-semana, irás explorar os aspectos físicos, emocionais, psicológicos e metafísicos da sua visão, **de forma a descobrir a relação entre a sua maneira de Ser e sua** maneira de Ver. Irás ser capaz de considerar os vários factores que permitiu que afectassem a sua visão até ao presente momento.

As técnicas incluem: Relaxamento profundo em estados de Alfa, exercícios de olhos Hatha Yoga, afirmações, visualização, pensamentos positivos e mudanças de idéias limitativas, de forma a encorajar a aceitação do estado de consciência no qual verá mais claramente sem lentes de contacto ou óculos.

Venha ver por si próprio!



O Nosso Corpo é o Espelho da Nossa Vida.

Tudo começa na nossa consciência. Tudo o que nos acontece na vida e tudo que acontece com o nosso corpo começa por alguma coisa que aconteceu na nossa consciência. A nossa consciência é quem nós somos, a nossa experiência de Ser.

Nós decidimos que ideias aceitar e quais rejeitar. Nós decidimos o que pensar e o que sentir. Quando estas decisões nos provocam resíduos de stress, experimentamos stress no nosso corpo físico. Nós sabemos que o stress cria sintomas. A pergunta interessante é: "Que tipo de stress cria cada sintoma?" Quando somos capazes de quantificar este processo, também somos capazes de ver o corpo como um mapa da consciência, relacionando sintomas específicos com o stress e com formas específicas de ser, da mesma maneira que foi possível associar o comportamento "Tipo A" a doenças do coração.

Tudo começa na tua Consciência

Para compreender este mapa, temos que começar por considerar o princípio de que a causa dos

sintomas está no nosso interior. Tal como é verdade que os germes causam a doença e os acidentes causam feridas, também é verdade que isso acontece em consequência do que se está a passar na consciência da pessoa envolvida. Os germes estão por todo o lado. Porque é que algumas pessoas são afectadas e outras não? Porque algo diferente se passa nas suas consciências.

Porque é que há pacientes nos hospitais que respondem melhor aos tratamentos do que outros? Porque têm atitudes diferentes. Porque algo diferente se passa nas suas consciências. Quando alguém se magoa num "acidente", porque é que uma parte muito específica do corpo é afectada, exactamente a parte do corpo que, habitualmente, tem problemas? Será isso um "acidente", ou haverá um padrão e uma ordem na forma como as coisas acontecem no nosso corpo?

Tu és um ser de Energia

A nossa consciência, a nossa experiência de Ser, a pessoa que cada um de nós é realmente, é energia. Por agora, podemos chamar-lhe "Energia de Vida". Esta energia não vive só no nosso cérebro, ela preenche todo o nosso corpo. A nossa consciência está ligada a todas as células do nosso corpo. Através da nossa consciência, podemos comunicar com todos os nossos órgãos e tecidos. Inúmeras terapias se baseiam nesta comunicação com os órgãos que foram afectados por algum tipo de sintoma ou desordem.

Esta energia, que é a nossa consciência e que reflecte o nosso estado de consciência, pode ser medida através do processo conhecido como fotografia Kirlian. Quando se tira uma fotografia Kirlian à nossa mão, ela mostra um certo padrão de energia. Se tirarmos uma segunda fotografia Kirlian enquanto imaginamos que estamos a enviar amor e energia a alguém que conhecemos, aparecerá um padrão diferente de energia na fotografia. Assim, podemos ver que uma mudança na nossa consciência cria uma mudança no nosso campo energético que está a ser fotografado e ao qual nós chamamos aura. Este campo energético que nos é mostrado pela fotografia Kirlian já foi quantificado. Desta forma, quando há "buracos" em partes específicas deste campo energético, diz-se que estes correspondem a certas fraquezas em partes específicas do nosso corpo físico. O interessante é que a parte debilitada aparece no campo energético ainda antes de surgir qualquer evidência a nível físico.

Temos, assim, uma interessante manifestação de energia que nos é mostrada através do que acabámos de descrever.

1. Uma mudança de consciência cria uma mudança no campo energético.
2. Uma mudança no corpo energético acontece antes da mudança no corpo físico.

Consciência – 1 – > Campo Energético – 2 – > Corpo Físico

Quando nós olhamos para as coisas desta maneira, vemos que não é o corpo físico a criar o campo energético, a aura, mas antes a aura, ou o campo energético, a criar o corpo físico. O que nós vemos como corpo físico é o resultado final de um processo que se inicia na consciência.

Cada um cria a sua própria realidade

Quando alguém toma uma decisão que lhe provoca stress, cria um bloqueio no campo energético suficientemente intenso para provocar um sintoma a nível físico. Através de uma certa linguagem, o sintoma reflecte a ideia de que cada um de nós cria a sua

própria realidade. Quando o sintoma é descrito sob este ponto de vista, o seu significado metafórico torna-se evidente. Então, em vez de dizer: "Eu não consigo ver" a pessoa deveria dizer: "Eu retraio-me de ver alguma coisa"; se não consegue andar, a pessoa deveria dizer: "Eu tenho-me retraído de avançar para alguma coisa", e assim sucessivamente. Temos de compreender que não existem acidentes nem coincidências. As coisas acontecem de acordo com um padrão e uma ordem.

O sistema direccional humano

Podemos dizer que temos um sistema-guia interior, uma ligação ao nosso Eu superior, ao nosso Ser Interior, ou qualquer outro nome que queiramos dar a esta Inteligência Superior. Este sistema-guia interior funciona através daquilo a que chamamos "a nossa intuição", ou "o nosso instinto". Fala uma linguagem muito simples. Ou faz com que nos sintamos bem, ou não faz. Tudo o resto é irrelevante.

Dizem-nos que devemos guiar-nos pelo que nos faz sentir bem, e não fazer aquilo que não nos faz sentir bem. Dizem-nos para confiar nessa voz interior. Quando não seguimos esta voz interior, sentimos tensão. Sentimo-nos não-bem. Então, essa voz tem de falar mais alto. O nível seguinte de comunicação é através das emoções: à medida que nós avançamos mais e mais na direcção em que nos sentimos não-bem, experimentamos cada vez mais emoções que nos fazem sentir não-bem e, a certa altura, podemos dizer: "Eu devia ter-me ouvido quando pensei ir noutra direcção".

Isto quer dizer que ouvimos a nossa voz interior. Porque se não, não poderíamos dizer: "Eu devia ter-me ouvido". Se, a seguir, tomamos uma decisão que sabemos que é a certa para nós e mudamos de direcção, há uma libertação de tensão, nós sentimo-nos melhor e sabemos que estamos no caminho certo.

Se continuarmos a movimentar-nos na direcção que nos faz sentir não-bem, a comunicação chega ao nível físico. Nós criamos um sintoma, e o sintoma fala uma linguagem que reflecte a ideia de cada um de nós cria a sua própria realidade. Quando descrevemos o sintoma sob este ponto de vista, podemos compreender a mensagem.

Se nós mudarmos a nossa maneira de ser, recebemos a nova mensagem e o sintoma deixa de ter razão de ser. É possível libertarmo-nos, de acordo com o que nos permitimos acreditar ser possível.

Se nós criámos o sintoma por causa de uma decisão que tomámos, também somos capazes de o libertar com uma nova decisão. Por hipótese, imaginemos que alguém toma a decisão de que não é boa ideia expressar o que quer. A partir daí, sempre que há algo que essa pessoa quer, ela retrai-se de o exprimir e, portanto, de o atingir e a pessoa começa a sentir-se cada vez menos bem, visto que se retrai de obter o que quer.

A tensão cresce e a pessoa começa a sentir-se cada vez pior à medida que se coíbe de expressar aquilo que quer obter. Eventualmente, acontece algo que cria um sintoma a nível físico e o braço direito dessa pessoa é afectado. Pode ser provocado por uma queda de um escadote ou por um acidente de automóvel, ou um torcicolo num nervo no pescoço ou "adormecer numa corrente de ar".

Nós causamos a nós próprios literalmente aquilo que fazemos a nós próprios figurativamente.

O efeito é que essa pessoa não consegue mexer o seu braço. Ela está a coibir-se de alcançar alguma coisa e, uma vez que se trata do braço direito, o lado da "vontade" do corpo, quer dizer

que essa pessoa se retrai de alcançar ou ir atrás daquilo que quer. A pessoa dá a si própria razões para acreditar que não consegue atingir aquilo que quer.

Quando começarmos a fazer algo diferente na nossa consciência, notaremos que algo diferente começa a acontecer com o nosso braço e que o sintoma pode ser libertado.

Os Chakras e o Mapa

Para entender o Mapa da Consciência que o corpo representa, podemos observar algumas antigas tradições hindus que, desde há milhares de anos, estudam a consciência e usam a linguagem dos chakras.

Chakra é uma palavra sânscrita e que quer dizer "Roda" ou "Vórtice", porque é o que parece quando o vemos. Cada chakra é como uma bola de energia que interpenetra o corpo físico, da mesma maneira que um corpo magnético pode interpenetrar o corpo físico.

Os chakras não são físicos. Eles são aspectos da consciência tal como as auras são aspectos de consciência. Os chakras são mais densos do que as auras, mas não tão densos como o corpo físico. Interagem com o corpo físico através de dois grandes veículos: o sistema endócrino e o sistema nervoso. Cada um dos sete chakras está associado a uma das sete glândulas endócrinas e também a um grupo particular de nervos chamado Plexo. Assim, cada chakra pode ser associado a partes e funções específicas do corpo controladas por esse plexo ou à glândula endócrina associada a cada chakra.

A nossa consciência, a nossa experiência de ser, representa tudo aquilo que podemos experimentar. Todos os nossos sentidos, todas as nossas percepções, todos os nossos possíveis estados de consciência podem ser divididos em sete categorias e cada categoria pode ser associada a um chakra específico.

Assim, os chakras não só representam partes do nosso corpo físico, como também partes específicas da nossa consciência. Quando sentimos tensão na nossa consciência, sentimo-la no chakra associado à parte da nossa consciência que está stressada e nas partes do nosso corpo físico associadas a esse chakra. O sítio onde sentimos o stress depende, portanto, do que nos causa o stress. Quando alguém sai magoado de um relacionamento, sente-o no seu coração. Quando alguém está enervado, as suas pernas tremem e a sua bexiga torna-se fraca. Quando há tensão numa zona particular da nossa consciência e, portanto, no chakra respectivo, a tensão é detectada pelos nervos do plexo associado a esse chakra e comunicada às partes do corpo controladas por esse plexo. Quando a tensão se mantém durante algum tempo, ou atinge um certo grau de intensidade, a pessoa cria um sintoma no plano físico. Uma vez mais, o sintoma serviu para, através do corpo, comunicar à pessoa o que tem andado a fazer a si própria ao nível da consciência. Quando a pessoa alterar a sua maneira de ser, liberta o sintoma e pode voltar a sentir-se no seu estado natural de equilíbrio e saúde.

Lendo o Mapa

Quando lemos o corpo como um Mapa da Consciência Interior, trabalhamos com a ideia de que as tensões no corpo representam tensões na consciência da pessoa relacionadas com o que ela estava a passar na sua vida, no momento em que o sintoma se desenvolveu. A pessoa estava a sentir stress acerca de algo que aconteceu na sua vida naquele momento.

Examinemos o mapa da consciência que os chakras providenciam, de maneira a compreender a linguagem dos sintomas que estão associados a cada chakra. De forma a completar este mapa, também temos de olhar para nós próprios como uma polaridade de Yin e Yang, características femininas e masculinas.

Para a maior parte das pessoas, as destros, o seu lado direito é o lado Yang, o lado masculino, da vontade e da acção. O seu lado esquerdo é o lado Yin, o lado feminino, o lado dos sentimentos. Para aqueles nascidos canhotos, esta polaridade é invertida. Assim, se para um destro, a perna direita pode ser descrita como a sua perna da vontade, ou a perna masculina, ou os alicerces da sua vontade, para uma pessoa canhota, será a perna esquerda a sua perna da vontade, a perna masculina e assim sucessivamente. Desta forma, também podemos falar do braço da vontade ou do olho da vontade ou, ainda, da narina da vontade, ou seja, o lado em que se localiza, dependerá da pessoa ser destra ou canhota à nascença.

Cada chakra é energia que vibra a uma certa frequência, numa sequência lógica e ordenada de sete vibrações. À medida que subimos na escala, os elementos tornam-se cada vez mais subtis, movimentando-se através dos cinco elementos físicos: terra, água, fogo, ar e o éter, para os elementos espirituais do som interior e luz interior. O elemento mais pesado está em baixo e o mais leve em cima. É uma sequência lógica e ordenada.

As cores do espectro solar também representam uma série de sete vibrações numa sequência lógica e ordenada, tal como a escala das notas musicais. Assim, podemos pôr as vibrações mais densas ou a onda sonora mais comprida em baixo e as mais leves em cima, e uma cor específica pode ser utilizada para representar cada chakra no seu estado natural, tal como uma nota musical particular. A música tocada numa certa nota faz vibrar um chakra específico e nós sentimo-nos de uma forma especial quando ouvimos essa música. A nossa relação com uma certa cor diz-nos algo sobre a nossa relação com a parte da consciência que essa cor representa.

O Chakra Raíz está associado às partes da nossa consciência referentes à segurança, sobrevivência e confiança. Para a maior parte das pessoas, este chakra relaciona-se com as partes de consciência relativas ao dinheiro, casa e trabalho. Quando este chakra se encontra no seu estado natural, a pessoa sente-se segura, consegue estar presente no aqui e agora, e sentir-se enraizada. Quando existe uma tensão neste chakra, é vivida como insegurança ou medo. Quando há ainda mais tensão, esta é vivida como uma ameaça à sobrevivência.

As partes do corpo controladas pelo Plexo Sacro e por este chakra incluem o esqueleto, as pernas, e o sistema excretor. Sintomas nestas partes do corpo representam tensões ao nível do Chakra Raíz, o que quer dizer que a pessoa está a ver o mundo através de um filtro perceptivo de insegurança ou medo. As glândulas supra-renais também estão associadas a este chakra.

Se uma perna é afectada, podemos ver se é a perna masculina ou a feminina, e se tem alguma coisa a ver com ter confiança num homem ou numa mulher. Também podemos ver se tem alguma coisa a ver com a confiança na vontade, ou mesmo com aspectos de confiança na estrutura do ser emocional, relacionados com o que se estava a passar na vida da pessoa na altura em que se desenvolveu o sintoma.

O sentido físico relacionado com este chakra é o olfacto, portanto, o órgão do sentido do olfacto, o nariz, está associado ao Chakra Raíz – Sintomas ao nível do nariz, ou que afectem o sentido do cheiro, reflectem tensões ao nível do Chakra Raíz.

Cada chakra está associado a um elemento. O Chakra Raíz está associado ao elemento Terra, e reflecte algo sobre a relação da pessoa com a Terra, ou sobre como se sente aqui na Terra, à qual chamamos Terra-Mãe. Este chakra também está associado à nossa relação com a nossa mãe. Quando alguém experimenta um sentimento de separação em relação à mãe, ou não se sente amado pela sua mãe, corta as raízes e vive sintomas de tensão ao nível do Chakra Raíz, até que consiga abrir-se novamente e aceitar o amor da sua mãe.

Quando uma criança vem ao mundo numa estrutura familiar tradicional, a Mãe providencia o alimento e o Pai providencia a direcção. Então, quando a criança se relaciona com a sua mãe, toma certas decisões consoante os acontecimentos. Assim sendo, a relação com a mãe torna-se um modelo para a relação da pessoa com tudo o que reflecte segurança – dinheiro, casa e trabalho.

O Chakra Raíz está associado à cor Vermelha.

O Chakra Laranja está associado às partes da nossa consciência relacionadas com alimentação e sexo – é a comunicação do corpo com a pessoa que existe dentro dele, sobre os seus desejos e necessidades, e sobre o que lhe dá prazer. Também está relacionado com o que se passa na sua consciência referente ao facto de ter filhos. Quando este chakra se encontra no seu estado natural, a pessoa está em contacto com esta comunicação, ouve-a e responde rapidamente aos desejos e necessidades do corpo.

As partes do corpo controladas pelo Plexo Lombar incluem o sistema de reprodução e o abdómen, e a parte lombar das costas. O sentido do Paladar está associado a este chakra, tal como o elemento água. Quando alguém não tem uma relação clara com a água (nadar, como exemplo, ou andar de barco), isto reflecte a sua atitude acerca das partes da sua consciência que este chakra representa.

Tensões no lado da vontade ou no lado emocional deste chakra indicam tensões na consciência da pessoa, tal como conflitos entre a vontade ou as emoções e aquilo que a pessoa quer realmente.

Este chakra está associado ao sentido do Paladar e ao apetite. Também está envolvido com a vontade da pessoa em sentir as suas emoções. Este segundo chakra está associado à cor Laranja.

O Chakra do Plexo Solar está associado às partes da nossa consciência que têm a ver com as percepções do poder, controle e liberdade. No seu estado natural, representa o estar bem consigo próprio, confortável perante aquilo que é verdadeiro para si – sentir-se confortável consigo próprio.

As partes do corpo associadas a este chakra incluem os órgãos mais chegados ao plexo solar – estômago, fígado, vesícula, baço, pâncreas, etc. – tal como a pele no seu conjunto, os músculos enquanto sistema e o rosto no seu todo.

O sentido físico associado a este chakra é o sentido da Visão. Alguém com problemas de visão vive tensões ao nível do Chakra do Plexo Solar sobre questões relativas ao poder, controle ou liberdade.

Os míopes vivem tensões ao nível do Chakra Raíz e vivem o mundo através de um filtro perceptivo de medo ou insegurança.

Os hipermetropes também vivem tensões ao nível do Chakra da Garganta e vêem o mundo através de um filtro perceptivo de raiva ou culpa.

Os astigmáticos vêem através de um filtro perceptivo emocional de confusão.

A glândula endócrina associada ao Chakra do Plexo Solar é o pâncreas. Podemos dizer que os diabéticos se estão a privar da doçura. Quando alguém se aproxima muito deles, sentem-se ameaçados no seu poder de serem quem são e surge uma emoção que visa estabelecer novamente uma distância segura. A emoção é a raiva. As diabetes estão associadas a raiva reprimida.

O elemento associado a este chakra é o Fogo, e a relação da pessoa com o Sol indica algo sobre as partes da sua consciência associadas ao Chakra do Plexo Solar.

A cor do Chakra do Plexo Solar é o Amarelo.

O Chakra do Coração está associado às partes da consciência relativas aos relacionamentos e às nossas percepções do amor. Os relacionamentos dos quais falamos aqui, são com as pessoas mais chegadas ao nosso coração – parceiros / companheiros, pais, irmãos, crianças.

As partes do corpo associadas a este chakra incluem o coração, pulmões e o sistema circulatório no seu conjunto. Este chakra também está associado à glândula Timo, que controla o sistema imunitário. Quando este é afectado, como no caso do SIDA, o estilo de vida da pessoa afasta-os de alguém que eles amam.

O sentido físico associado a este chakra é o Tacto, no aspecto do nosso relacionamento com o nosso interior. Por exemplo, uma massagem dada sem qualquer sensibilidade pelo que a pessoa está a sentir interiormente, seria um bom exemplo da sensação que nós associamos com o Chakra Laranja. Mas quando o massagista é sensível ao que a pessoa está a sentir, então já se relaciona com o Chakra do Coração. Quando alguém experimenta uma sensibilidade extrema referente ao facto de ser tocada, nós perguntamos o que é que se passa com essa pessoa ao nível do Chakra do Coração.

Este chakra está associado ao elemento Ar. Quando alguém tem dificuldade em respirar (asma, efisema, tuberculose, etc.) dizemos que a sua relação com o ar reflecte a sua relação com o amor – dificuldade em deixá-lo entrar ou sair, por exemplo.

A cor associada ao Chakra do Coração é o Verde-esmeralda.

O Chakra da Garganta está associado às partes da consciência relacionadas com a Expressão e o Receber. A Expressão pode ser o modo como uma pessoa comunica o que quer ou o que sente, ou pode ser uma expressão artística, como um pintor a pintar, um bailarino a dançar, um músico a tocar, pessoas que usam essa maneira para se expressarem e trazerem o que está no seu interior para o exterior. A Expressão está relacionada com o Receber, no sentido de: "Pede e ser-te-á concedido."

O Chakra da Garganta está associado à abundância, e ao estado de consciência chamado "Estado de Graça", ou seja, parece que aquilo que queremos para nós próprios é o que Deus também quer para nós. Aceitar o que a abundância do Universo nos oferece, requer um sentimento de ser capaz de receber incondicionalmente.

Este chakra também está associado ao escutar da nossa intuição, e permite-nos fluir em harmonia, sentindo que o Universo nos apoia em tudo o que fazemos. É o primeiro nível de consciência. Deste ponto, temos a percepção do funcionamento de um outro nível de inteligência e da nossa interacção com este outro nível de inteligência.

As partes do corpo associadas a este chakra incluem a garganta, ombros, braços, mãos e a glândula tiróide.

O sentido da Audição está associado a este chakra, bem como o elemento éter, o elemento físico mais subtil, relativo ao que encontramos no espaço profundo. O éter é a passagem entre as dimensões física e espiritual. Alguém que olhe para o mundo através deste chakra, vê a manifestação dos seus objectivos. O braço da Vontade representa a manifestação daquilo que

queremos, e o braço do Sentimento representa aquilo que nos faz felizes. Esperemos que ambos apontem na mesma direcção

Azul Celeste é a cor associada a este chakra.

O Chakra da Fronte está associado às partes de consciência relacionadas com a visão espiritual, e à casa do Espírito, o Ser Interior. Este nível de consciência está associado ao que as tradições ocidentais chamam de subconsciente ou inconsciente, as partes da nossa consciência que dirigem as nossas acções e a nossa vida. A partir deste nível, estamos conscientes das nossas motivações por detrás das nossas acções. De um ponto de vista interior, podemos ver o nosso teatro exterior.

Este chakra é associado com o plexo da carótida, os nervos laterais da cara e a glândula pituitária. Dores de cabeça nas têmporas ou no centro da testa estão associadas a tensões neste nível. Este chakra controla todo o sistema endócrino como sistema e o processo de crescimento.

O Chakra da Fronte, também conhecido como Terceiro Olho, é associado à percepção extra-sensorial, ou seja, o conjunto de todos os sentidos interiores que têm uma correspondência nos sentidos físicos, e que, no seu todo, estabelecem uma comunicação espírito a espírito. O elemento associado a este chakra é uma vibração conhecida por Som Interior, o som que escutamos no nosso interior e que não depende do mundo físico. Alguns consideram-no uma condição patológica. Nalgumas tradições orientais, a habilidade de ouvir estes sons é um pré-requisito para evoluir espiritualmente.

A cor associada a este chakra é o Indigo, a cor do céu numa noite de luar, a cor da pedra lápis-lazúli.

O Chakra da Coroa está associado às partes da consciência referentes à unidade ou separação e, tal como o Chakra Raíz nos mostrou a ligação com a Terra-Mãe, este chakra mostra-nos a nossa ligação com o Pai Nosso que estais no Céu. Inicialmente, é o chakra associado ao nosso pai biológico. Este torna-se o modelo para a nossa relação com a autoridade, tornando-se o modelo para a nossa relação com Deus. Quando existe um sentimento de separação do pai biológico, a pessoa fecha este chakra e o efeito na consciência é um sentimento de isolamento e de solidão, como se estivesse numa concha, dificilmente mantendo o contacto com os que estão fora da concha. A pessoa sente-se como estando a esconder-se de Deus, ou a esconder-se de si próprio, não conseguindo ver o que é verdadeiro para si próprio, na parte mais profunda da sua consciência, à qual chamamos Alma.

Este chakra também está associado ao sentido de Direcção.

As partes do corpo controladas por este chakra são a glândula pineal, o cérebro, e o sistema nervoso enquanto sistema.

A cor associada ao Chakra da Coroa é o Violeta, a cor da ametista.

Quando há tensão numa parte específica do corpo, isso representa uma tensão numa zona particular da consciência, relativa a uma parte específica da vida da pessoa. Estar consciente destas associações, ajuda a ver a importância de resolver os assuntos que provocam tensão nas nossas vidas. Se fosse apenas uma questão de resolver o que é necessário para que a pessoa seja feliz, essa já seria razão suficiente para motivar a pessoa a querer mudar alguma coisa que não está a funcionar mas, aqui, nós vemos que é também, uma questão de saúde. Os assuntos que não estão resolvidos na nossa vida são, na verdade, aqueles que nos podem fazer mal à saúde.

Quando vemos a correspondência entre a consciência e o corpo, vemos até que ponto cada um de nós cria a sua própria realidade. Efectivamente, essas palavras começam a adquirir um novo significado. Nós vemos como tudo se inicia na nossa consciência e somos capazes de olhar à nossa volta para os outros aspectos das nossas vidas desse mesmo modo.

Quando vemos como o corpo executa as mensagens e os desejos mais profundos do nosso Ser Interior, podemos compreender que o processo pode seguir em mais do que uma direcção. Se a nossa consciência está agora a orientar o desenvolvimento dos sintomas, também consegue orientar a maneira como nós nos conseguiremos libertar desses mesmos sintomas. Se a nossa consciência consegue pôr o nosso corpo doente, a nossa consciência também pode tornar o nosso corpo saudável.

A conclusão lógica deste processo é que Qualquer Coisa Pode Ser Curada.

O Sistema de Cura do Corpo Espelho

Aprenda Técnicas de Cura

O Sistema do Corpo Espelho é uma técnica, um método, um conjunto de ferramentas que todos nós podemos utilizar. Estas ferramentas permitem-lhe explorar a relação entre o seu corpo, a sua consciência e a sua vida, e estudar as atitudes interiores que lhe foram mostradas para encorajar o processo de cura. As técnicas são tão simples que até já foram ensinadas a crianças. Não há símbolos secretos, nem nada de semelhante.

Este Sistema de Cura desenvolvido por Martin Brofman, Ph.D. é uma síntese da psicologia ocidental e das filosofias orientais baseadas nos Chakras (centros de energia encontradas nas tradições do Hinduísmo). Porque cada um destes chakras pode ser associado a certas partes da consciência, tal como a certas partes do corpo, eles permitem-nos ler o corpo como um mapa da consciência interior. Assim, assume-se que as tensões no corpo reflectem tensões da consciência, e os chakras podem ser usados como veículos para compreender o Interface Corpo Mente e as suas implicações para a Cura.

O Sistema do Corpo Espelho baseia-se na ideia de que as partes do seu corpo que não funcionam bem reflectem as partes da sua vida que não estão bem e provocam tensão na sua consciência. Tensão é stress, e o stress causa sintomas.

Se você deseja libertar-se de um sintoma, é importante libertar o stress que criou esse sintoma, trazendo harmonia às partes da sua vida que não têm estado a funcionar da melhor maneira. O Sistema do Corpo Espelho pode ajudá-lo a encontrar os meios para identificar tensões específicas que criaram sintomas específicos, tal como a dar-lhe as ferramentas necessárias para libertar esses sintomas. Quando isto está feito, resolver as tensões na sua consciência sobre o que não estava a funcionar bem na sua vida, permite-lhe libertar a causa interior do sintoma. Então, passa a ser possível o seu corpo e a sua consciência voltarem ao seu estado natural de equilíbrio, e você poderá voltar à maneira de ser que é melhor para si.

Não existe qualquer tipo de manipulação física na utilização das nossas técnicas. Apenas um suave toque, caso não entre em conflito com a filosofia ou sensibilidade da pessoa.

É evidente que nós não damos conselhos médicos nem tratamento, nem fazemos qualquer tipo de diagnóstico sobre nenhum sintoma. Esses privilégios são deixados para os membros da profissão médica.

Nem a medicina tradicional nem nenhum sistema de cura pode providenciar qualquer garantia de resultados, mas apenas fazer o seu melhor para, tanto quanto possível, criar o melhor meio ambiente para que uma cura tenha maior possibilidade de acontecer. O Sistema do Corpo Espelho é feito para quantificar os elementos que achamos essenciais para o processo de cura, otimizando-os, a fim de possibilitarem o maior sucesso.

Nós acreditamos que existe dentro de cada um de nós o potencial de sermos capazes de utilizar as ferramentas eficazmente.

Nós acreditamos que todos somos curadores.

Nós também acreditamos que, qualquer que seja o sintoma, existe alguém, em algum sítio, de alguma forma, que já foi curado desse sintoma.

Se alguém já o fez, o potencial existe para que qualquer um de nós o consiga fazer também.

O Sistema do Corpo Espelho é oferecido mundialmente como Seminário de Fim de Semana, ensinando os participantes a usar as ferramentas da consciência que têm estado sempre à sua disposição e a compreender a linguagem da consciência que, no fundo, você sempre conheceu.

Nós consideramos este programa compatível com todas as religiões e crenças filosóficas. Não requer qualquer tipo de iniciação, nem ser membro de nenhuma organização – apenas a vontade de aprender como utilizar as ferramentas. É um pouco como aprender carpintaria ou canalização - mas mais fácil.

CURA

Cura é o nome dado ao processo que tem a intenção de fazer a pessoa voltar ao seu estado natural de plenitude. O mesmo nome é dado ao resultado final, quando este é bem sucedido.

Nós acreditamos que a plenitude é o nosso estado natural, e que, quando estamos a ser realmente nós mesmos, somos um todo.

Quando temos um sintoma, quer dizer que fugimos de ser quem nós somos realmente. Nós temos sempre o potencial para voltar ao nosso estado natural através de uma cura.

O processo pode ser feito com a ajuda de outra pessoa ou sozinho. Quando se trabalha com outra pessoa, o processo de cura é visto como uma co-criação. É a dinâmica entre duas pessoas e, de alguma maneira, reflecte a interacção entre eles. É uma interacção que pode ser quantificada e otimizada.

Como tecnologia, o Sistema do Corpo Espelho pode providenciar as ferramentas, ou seja, os meios para otimizar o processo, para que se criem as melhores condições para uma cura de

sucesso.

Metafisicamente, a cura sempre foi vista como algo de extraordinário, portanto, não estando ao alcance das capacidades das pessoas comuns. Nós discordamos. Nós acreditamos que não são necessárias capacidades especiais para além do que pode ser ensinado aos participantes em poucos dias, não importando qual a sua idade ou o seu nível de educação. Este sistema de trabalhar com energia é fácil de aprender, de usar e está acessível a quem estiver interessado.

Os conceitos são compatíveis com as filosofias pessoais de cada um. Nós partilhamos as ferramentas e as técnicas consigo, e você utiliza-as com o seu amor.

A Cura é uma expressão de Amor.



ACEITAÇÃO

Programa Educacional

Programa de Fim-de-semana:

Nos dois dias do programa, os participantes fazem trocas de cura entre eles, e assim podem ver o resultado ao pôr estas ferramentas práticas em acção, e testemunhar os efeitos que alguns chamam de milagrosos, apenas porque não compreendem na totalidade os princípios envolvidos.

No final do Curso, o participante será capaz de:

- compreender como todos os sintomas começam com tensões na consciência,
- "ler" o corpo como um mapa da consciência interior,
- "ler" os sintomas, para compreender as suas causas internas a nível de consciência,
- compreender como todos os sintomas são vistos como energia bloqueada,
- sentir e dirigir energia com as mãos,
- trabalhar com a Luz Branca como energia de cura,
- ver e trabalhar com os centros de energia conhecidos por Chakras,
- trabalhar com "Formas de Pensamento" como ferramentas para libertar tensões,
- compreender metafisicamente a cura como uma dinâmica de co-criação,
- ver os resultados de pôr estas ferramentas em acção.

Retiros Intensivos de Cura:

Para aqueles que desejem ter uma experiência mais profunda, os mesmos cursos estão disponíveis nalguns locais como Quatro Dias de Retiros Intensivos de Cura.

Cura e Transformação

Todo o sintoma tem uma certa maneira de ser com o qual é associado. Para libertar o sintoma, a pessoa tem de libertar a maneira de ser associada com ele. Pois, o processo de cura implica um processo de transformação Tudo pode ser curado.

Um ou Dois Meses de Vida

Quando eu tive cancro terminal em 1975, Foi-me dito que eu tinha uma dois meses de vida e que o fim podia chegar de repente, a qualquer momento, se eu tossisse ou espira-se. Eu fui encarado com a possibilidade que cada dia era possivelmente o meu ultimo dia, cada hora a ultima hora, e eu reconheci que qualquer que fosse o tempo limite que me restava, eu queria ser feliz.

Viver um compromisso não me fazia qualquer significado. Uma vez que cada refeição era possivelmente a minha ultima, eu queria comer o que eu tinha apetite por, o que quer que fosse que o meu corpo estivesse a pedir. Não me fazia qualquer sentido comer comida que eu não gostava, só porque outra pessoa pensa-se que fosse saudável para mim. As suas intenções amorosas eram reconhecidas, mas eu sabia que não era a minha maneira de ser. O meu caminho para ser saudável tinha que incluir o sentido de apreciação em tudo o que fazia, e que eu tinha que ser verdadeiro para comigo mesmo, ser real. Eu tinha que acreditar no processo de recuperação.

Reprieve!

Depois, foi-me sugerido que o cancro era o resultado de um processo que tinha andado a acontecer na minha consciência, e de que eu podia usar a minha consciência para me livrar dele. A minha consciência tinha sido o efeito de programação, da mesma forma que um computador produz os resultados são os efeitos de como foram programados Eu podia reprogramar a minha consciência.

Foi me apresentada a ideia que as nossas percepções criam a nossa realidade, e eu realizei que tinha de reprogramar a minha consciência para criar a percepção de que estava bem. Eu não estava preparado para uma viragem tão violenta, da percepção que estava com uma doença terminal, mas realizei que podia mais facilmente criar a percepção que eu estava a melhorar cada vez mais, até de facto estar bem. Eu tinha tido a percepção que eu estava num estado de deterioração, que estava a chagar cada vez mais perto da morrer, e eu sabia que se eu queira ter o resultado final de que eu estava bem, eu tinha que mudar de estar

cada vez pior para estar cada vez melhor. Eu também sabia que a vira volta podia acontecer a qualquer momento. Era uma questão de afinar um interruptor na minha mente, e insistir em reconhecer que já tinha sido mudado. Eu decidi que se o momento de mudança podia ser a qualquer momento, então que esse momento fosse agora.

A Mudança

Eu senti uma movimentação na minha consciência, e nesse momento sabia que estava num estado de melhoramento. Eu também sabia da importância de manter a integridade dessa decisão a partir desse momento. Eu sabia que todas as minhas percepções tinham de reforçar a ideia de que agora eu estava a ficar melhor e melhor. Por exemplo, eu podia me lembrar á medida que comia qualquer tipo de comida que eu queria, que era exactamente o que o meu corpo necessitava para acelerar o processo de cura.

Sensações físicas que sentia como choques eléctricos no meu corpo, que antes reforçava a ideia que o tumor estava a crescer, agora eu tinha que perceber como evidência que o tumor estava a diminuir. A minha mente procurou e procurou muitas maneiras para saber que o melhoramento estava a acontecer.

Eu sabia que tinha que estar longe daquelas pessoas que insistiam em ver-me com uma doença terminal, não de qualquer tipo de falta de amor, mas apenas para eu manter a minha atitude positiva em relação ao processo de cura. Eu tinha que estar com pessoas que tinham vontade de me encorajar nesta tarefa quase impossível que eu me tinha proposto. Quando me perguntavam como eu estava, eu insistia em responder, "melhor e melhor" e ver de como isso era realmente verdade.

Eu sabia que era vital manter o programa positivo, e pôr-me num estado de relaxamento e falar positivamente a mim próprio durante quinze minutos, três vezes ao dia e que fazia parte do processo do programa e que eu de nenhuma forma deveria interferir com. Havia tentações para não fazer as relaxações, e eu fazia recordar-me que a minha vida estava em jogo. Nesse momento qualquer tipo de tentação era alguma coisa que se punha entre mim e a minha vida e que esta tinha de ser removida para que eu pudesse viver.

Mantendo a Percepção

Ao princípio foi muito difícil. Eu descobri que a integridade do momento era facilmente comprometido pelos meus pensamentos ou palavras, reconhecendo apenas a ideia que eu estava a melhorar, e que eu tinha de ser honesto comigo próprio, ver isso, e depois saber que eu tinha "estragado tudo". Depois, Eu podia dizer-me que o que tinha acabado de acontecer tinha apenas sido um treino e que o momento real de mudança era agora. Ficou cada vez mais fácil. Eu era capaz de manter a integridade do momento por algumas horas ao princípio, depois um dia, depois dois, e depois estava sólido. Eu sabia que o programa estava a funcionar, Eu conseguia identificar a voz interior a duvidar, e saber que isso não representava a verdade. Eu era capaz de a identificar com a voz encorajadora. Tornou-se a minha guia, trazendo-me ao estado de saúde

estável. Eu cada vez mais capaz de manter apenas algo singular como direcção que me mostrava que mudanças positivas estavam a acontecer. Quando eu não estava a sentir um sintoma , Eu disse-me que talvez agora eu se calhar nunca mais iria sentir o sintoma outra vez. Se eu vivência-se o sintoma depois disso, eu disse-me que o processo ainda não tinha ainda sido completo e de que de facto estava a sentir o sintoma menos intensa que antes. Eu tinha que saber que mudanças positivas estavam acontecer agora, talvez já na passagem para se notar, assim podia ansiosamente antecipar evidências para justificar as minhas percepções. Com naturalidade, sempre fui capaz de encontrar alguma coisa e assim assegurar-me que não era apenas uma coisa que estava a imaginar, mas real e mais força era adicionada ao processo.

O Programa

Durante os meus períodos de relaxamento, eu imaginava ver o tumor que tinha sido colocado na minha espinha dorsal no pescoço, e imaginava estar a ver uma camada de células cancerosas a morrer, e a serem libertas, a serem descartadas pelo o sistema eliminatório. Eu sabia que a mudança talvez ainda não se nota-se, ainda era definitivo. Eu sabia que cada vez que libertá-se os resíduos do meu corpo, as células mortas estavam a ser eliminadas e eu lembrava-me disso cada vez. Eu insistia em saber que era verdade.

Eu sabia que o cancro representava algo contido e não expresso, e uma vez que o tumor estava na base do meu chakra da garganta (centro de energia), eu tinha andando a conter a expressão do meu Ser. Uma vez que eu estava bastante seguro do que isso significava, mesmo que, eu tivesse decidido que era imperativo que eu expressa-se tudo. Todos os pensamentos, sentimentos, o que quer que fosse que estivesse na minha consciência que quisesse vir cá para fora, Eu expressava, sabendo que era vital para a minha saúde. Antes, eu tinha a percepção que expressar levava-me á discordância, mas agora eu vi-a que aquilo que eu estava a expressar era apreciado por aqueles à minha volta, que expressar e comunicar levavam à harmonia. Antes Eu tinha a crença que se eu expressa-se o que eu realmente queria alguma coisa mal aconteceria. Eu tive que reprogramar para a crença, caso eu expressasse o que eu realmente queria, uma coisa maravilhosa aconteceria. Eu tomei uma decisão e assim foi.

Eu descobri que cada vez menos tinha coisas em comum com os meu antigos amigos. Era como se tivéssemos partilhado uma frequência em comum antes, diremos 547 ciclos, o que quer que isso queira dizer e de repente encontrei-me a 872 ciclos, tendo poucas coisas para comunicar com as pessoas de frequência de 547. Eu tinha de fazer novos amigos que também eram da frequência 872, para ter alguém com quem falar.

Eu sentia-me atraído á multidão de frequência 872 e eles a mim, como se eu tivesse ficado selectivo magneticamente, e que certos elementos da minha realidade estavam a ser libertos que já não estavam de acordo com o novo Ser que eu me estava a tornar. Eu sabia que o processo era inevitável e que não podia ser interrompido. Eu criei um sentido de compaixão e de compreensão naquela altura. Eu sabia que a minha vida

dependia da libertação de todos os elementos que não iam de acordo com a minha nova vibração. O processo era simples, mas nem sempre fácil.

Eu iniciava cada dia como um processo de auto-conhecimento, sem nenhuma ideia preconcebida de quem eu era, mas sim com vontade de descobrir o Ser emergente com o sentido de satisfação com cada nova descoberta.

Eu imaginava o que seria o cenário no consultório do meu médico depois de me trabalhar estivesse terminado, Eu via-o a examinar-me e a não encontrar algum tumor, sentindo-se intrigado. Ele talvez diga, "Talvez tenhamos cometido um erro" Eu passava o cenário todos os dias durante os períodos de relaxamento. Eu tinha ouvido que dentro da tecnologia da programação mental, se eu falasse comigo mesmo três vezes ao dia por quinze minutos, dentro de 66 dias, eu poderia fazer-me crer em qualquer coisa, e o que quer que eu acreditasse ser verdade seria verdade.

Após dois meses de trabalhar em mim próprio, eu fui ao médico para ser examinado que tinha-me dito que eu estava com uma doença terminal. No caminho para o médico, Eu sabia que tinha de manter a percepção de que tudo estava bem. Eu repassei a cena na minha mente, sabendo que se passaria dessa forma.

Finalmente tinha chegado o momento da verdade. O médico examinou-me e não encontrou nada. Ele disse, " Talvez tenhamos cometido um erro" Eu ri-me todo o caminho para casa.

Transformação

Eu transformei a minha maneira de ser. O meu estilo de vida mudou drasticamente. Já não me faz sentido trabalhar num emprego das nove às seis, ou de chamar a qualquer outro Ser, meu "superior", uma vez que somos todos Seres iguais, e todos com infinitos potências. Eu reformei-me de "Wall Street com 38 anos sem nada a não ser a dedicação exclusiva de só fazer as coisas que realmente quero fazer, e não fazer o que realmente não quero fazer, e confiar na minha viagem, ouvir a minha voz interior. É uma decisão da qual nunca me arrependi.

Com o que aprendi da relação corpo/mente da minha experiência e da pesquisa que fiz durante a minha própria cura, eu criei um modelo de cura como forma para organizar na minha própria cabeça o que me tinha acontecido, e o que tinha resultado.

Eu gradualmente fiquei envolvido em curar outros quando as condições assim o exigiam e fazendo-o via cada vez mais e mais exemplos da interface do corpo/mente cobrindo muitos outros sintomas. O modelo de cura que estava a utilizar cada vez mais se tornava coerente e multi dimensional.

Eu descobri a alegria de partilhar as minhas experiências e ideias com os outros e vê-los beneficiar á medida que põem as suas ideias a trabalhar nas suas próprias vidas.

O trabalho que faço agora como curador e professor é-me significativo, importante para outros também, e é ao serviço da humanidade, eu sinto-me "elevado" quando o faço. Eu tenho um forte sentido de fazer o trabalho da minha vida. Eu sei que estou a fazer o que vim fazer a este planeta. Eu sei que é o certo. Não é um sentimento que tinha antes. O processo de transformação é uma parte integral do processo de cura, quer o Ser estiver a curar a sua visão ou libertar alguma doença séria, e mesmo que o estado de desequilíbrio ainda não tenha chegado ao nível físico, mas ainda existe ao nível mental e emocional.

È para aqueles de nós que reconhecem o processo de o encorajar, e assisti-lo onde possamos encorajá-lo, para que a transformação planetária que agora está a tomar lugar nos indivíduos que nele vivem possam ser apressados, e feitos da forma mais suave possível. Doença ou feridas mostram no nível físico, metaforicamente, o que tem andado acontecer na consciência do Ser que expressa os sintomas. Está relacionado á forma de Ser dessa pessoa. Quando os elementos do Ser relacionam o seu estado de desequilíbrio no nível físico são identificados, eles podem ser mudados, e todos os níveis de saúde e equilíbrio podem ser restabelecidos.

Quando nós vemos o corpo físico como um mapa da consciência que o veste, e sempre equilibrado a ele, podemos também ver que uma mudança num implica a mudança no outro. Quando uma cura acontece, uma mudança na personalidade pode ser esperada para reflectir a mudança no ser físico, e vice versa.

O indivíduo "novo" terá a mesma essência de Ser, mas com uma maneira diferente de interagir com o meio ambiente, sem aquilo que tinha sido uma tensão excessiva para aquele indivíduo. Na verdade, eles serão mais eles próprios, que eles são realmente.

Pode parecer como se a pessoa tivesse acordado de um sonho e as coisas farão sentido de outra maneira. Um filtro perceptual terá sido removido, um filtro pelo quais valores tinham sido determinados, e sem esse filtro, valores mais verdadeiros tornar-se-ão mais evidentes. O "novo" Ser até poderá ter diferentes gostos na comida e/ou roupa, e diferentes hábitos. Será uma transformação bem vinda.

Aproximações de cura que leva em consideração p aspecto de mudança de personalidade, transformação são ligadas a uma causa interior para qualquer sintoma exterior. Sem as mudanças interiores os sintomas podem ser libertos na realidade física, mas ainda não nas causas do mundo interior e os sintomas podem ser recriados outra vez. O Ser ai considera essa parte do seu sistema energético uma fraqueza inerente, para ser lidada continuamente, até que consigam trazer ao de cima as mudanças interiores, após os sintomas não se manifestarem mais. Afinal de contas, os sintomas só foram necessários para dar uma mensagem para o "velho" Ser. O "novo" Ser não tendo a fraqueza não tem necessidade para o sintoma. Na verdade, a parte que era mais fraca talvez até se torne a mais forte no "novo" Ser. Histórias de pacientes paralisadas ou acidentados que se tornaram estrelas Olímpicas são evidência disso mesmo.

Quando a transformação está focada em e com outras partes do processo de cura, outra dimensão é adicionada, para acelerar a cura.

O Sistema Energético Humano

No sistema energético que cada um de nós somos, a energia está num estado de fluir constante. Este fluir de energia é regulada por sete “bombas” de energia de nome charkas. Cada chakra representa emoções específicas e níveis de percepções, elementos da consciência do Ser, e também está associado com partes específicas do corpo, funções específicas dentro do corpo, específicas glândulas endócrinas e específicos grupos de nervos. Responde á forma que o Ser percebe o universo que também são reflectidos nos chakras.

Os charkas têm um estado de equilíbrio e fluidez. A cura do indivíduo equilibra os chakras. Quando isto acontece, apesar do equilíbrio interior e de um diferente estado de consciência, assim como o equilíbrio físico o reequilíbrio também vai definir diferentes respostas para a percepção da visão do universo do Ser.

Por outras palavras, com um estado de equilíbrio dos chakras um certo tipo de experiências será atraído para o indivíduo, e também certo tipo de pessoas serão atraídas. Quando a energia muda nos chakras, tal como na cura, o efeito magnético que atraia um tipo de pessoas ai é liberto com a maneira antiga de corresponder.

Por exemplo, um Ser, tendo diferentes interacções com a sua mãe pode responder ao bloquear o chakra associado com a segurança e a confiança. O efeito seria insegurança através do filtro perceptual. O individuo atrairia situações precárias para justificar a insegurança, assim como mulheres que relembassem a sua mãe. Quando o chakra se encontra no seu estado natural, o tipo de mulher que normalmente atraia seria atraída para outros seres com o mesmo tipo de bloqueios no mesmo chakra assim como o que vivenciava o Ser que curou, deixando espaço para interacção de outras mulheres com uma energia diferente. Em soma, as interacções com a mãe arquétipo terão diferentes resultados, mais satisfatórios. Situações que serão apresentadas ao Ser também terão mais um sentido de solidez, ou o Ser terá uma nova perspectiva de confiança com que resolver a situação.

Depois podemos ver depois que não só os chakras refletem o ambiente exterior mas que de uma certa maneira também a criam.

Com pequenos ajustes num sistema energético de uma pessoa, só pequenas mudanças na consciência seriam aparentes. No caso de doenças catastróficas, o Ser encontrava-se num estado de necessidade de desespero de um grande ajuste na consciência e depois os aspectos de transformação seriam mais profundos.

Renascimento

Enquanto mudanças instantâneas é sempre e disponível, a maior parte das pessoas não parecem prontas para uma mudança tão repentina na sua maneira de Ser. A mudança gradual apresenta-se mais confortável

para o Ser em questão, tal como aqueles que rodeiam o meio ambiente do Ser.

Com a mudança instantânea vive-se a experiência de clarificação repentina do que tinha sido obscuro e o sentido de que o que possa ter sido vivido pode ter sido vivido por um Ser encontrando-se num corpo, a ver um filma a passar á sua volta, um filme que acaba de começar. O Ser encontrar-se-ia como sendo um dos personagens, com um sentido de se ver de forma diferente do que outros pareciam o ver, e na verdade, seria bem diferente. Outros manteriam a percepção do Ser que já não existe mais. Seria então importante que o Ser mantivesse a sua nova maneira de ser, o novo sentido de clareza e de iluminação. E estabelecer rapidamente a maneira que as coisas lhe fazem sentido na nova realidade, o novo paradigma, com novas percepções. O novo Ser teria de ver a sua relação com o antigo trabalho, casa, companheiro, etc e avaliar quais os aspectos funcionam em harmonia e quais as parte que teria de mudar de alguma maneira.

No caso de um Ser ter tido uma doença grave e que consciencializou qual a relação entre o seu estilo de vida e os sintomas físicos, teria que ter uma vontade de mudar todos os aspectos do estilo de vida que não resultassem em felicidade, porque estaria claro que eram esses aspectos que estavam directamente relacionados á doença. Estaria evidente também que ao não fazer as mudanças que os sintomas voltariam ao nível físico.

Quando se torna um assunto de vida ou de morte a escolha torna-se clara e simples, mesmo que nem sempre fácil.

Interacções

Para aqueles seres perto do Ser, poderá ser também uma altura muito confusa. Poderá parecer que aquele Ser que conheciam que de repente mudaram de uma maneira como se tivessem enlouquecido. Padrões habituais de comportamento e de resposta talvez já não lá estejam, e poderá ser muito confuso. Para o bem estar e saúde do Ser, teriam de ser totalmente solidários do novo Ser, uma vez que tentativas de recriar o "velho" Ser seria percebido pelo Ser envolvido como uma ameaça á sua saúde, e talvez á sua própria vida. Tem de haver uma vontade de adaptação ao novo Ser e á sua nova maneira de ser.

Para a maior parte das pessoas a mudança gradual é a mais fácil, mas tem de se lhe dar ênfase porque a magnitude da mudança gradual não é nem mais nem menos do que a mudança imediata. É apenas espalhada durante um período maior de tempo. Os mesmo assuntos têm de ser examinados. As mesmas mudanças têm de ser feitas. Em soma, o Ser tem de manter apenas a sua mente num propósito, e manter-se no propósito, com uma vontade total para libertar todos os aspectos da sua vida que estão relacionados ao stress e com todos os padrões de interacção que não são de sucesso até que uma vez mais a vida esteja harmoniosa e o estado de saúde do corpo e bem estar indiquem que o Ser retornou ao equilíbrio, e que possa agora identificar com a sua maneira de ser. A transformação e a cura estará assim completa.

Tudo pode ser curado!

Quando um indivíduo que tem estado em desequilíbrio e tomou uma decisão de voltar ao seu equilíbrio, ele tem de o fazer como o seu projecto de prioridade máxima. Mais nada deve ser importante. Principalmente numa doença catastrófica, o retorno a uma saúde saudável necessariamente torna-se mais importante que a família, os amigos ou o trabalho. Quando já tiver havido um reconhecimento do caminho para o estado de saúde perfeita nada pode interferir nesse caminho. O desenvolvimento e manter uma atitude mental positiva é imperativo.

Cada um de nós é um sistema de consciência autónomo e organizado. Cada um de nós é um sistema de energia. Energia flui através do nosso ser, e é dirigida pela nossa consciência. Esta energia está num estado de movimento, de fluidez, e num organismo saudável a energia é harmoniosa, e flui suavemente. Quando o fluir dessa energia está bloqueada ou interrompida, é vivenciado pelo organismo como um desequilíbrio, sendo a tendência do organismo voltar ao seu estado de equilíbrio e harmonia, para voltar ao seu estado de saúde perfeita. Esta tendência para a harmonia é um aspecto de amor.

Todas as doenças, feridas é energia bloqueada ou interrompida ou uma chamada de amor, cada um de nós, incluindo-te a ti, o leitor, tem a habilidade de sentir energia, detectá-la e dirigi-la.

Por fim, qualquer bloqueio de energia pode ser libertado pela tua consciência. Não é uma questão de se pode ser feito, mas sim como o pode ser feito.

Dentro do teu Ser, da tua consciência há a habilidade de amar, de perceber sem julgamento ou excepção, de se preocupar. Tens o potencial de amor infinito, quer queiras reconhecê-lo ou não, e se o escolhes ou não manifestá-lo. Na verdade este amor é a verdadeira natureza do teu ser.

Tu tens a habilidade de amar onde houvesse a percepção de falta de amor, ou uma chamada de amor. O Amor cura.

Tu tens na tua consciência o potencial e a habilidade de curar qualquer coisa, a qualquer nível, em ti como em qualquer outro Ser, uma vez que tudo é amor e energia. O que resta é tu realizares isto e actualizar esse teu potencial.

Tudo pode ser curado. Tu podes curar qualquer coisa.

© Copyright 1988 [Martin Brofman](#)

Ser Dono do Seu Poder

por Martin Brofman, Ph.D.

Seres dono do teu próprio poder, do teu poder ser real, ser quem tu realmente és, é seres dono da tua própria liberdade.

De muitas maneiras tens dado o teu poder/liberdade pela tua forma de falar, pensar e ser. Por exemplo: se tu pensas ou dizes uma coisa assim: -- "Aquela pessoa deixa-me zangado!" tu deste o teu poder/liberdade para aquela pessoa decidir se estás ou não zangado/a; tu disseste que não tens poder, e aquela pessoa tem o poder para decidir quando é que estás zangado/a.

Podes escolher não o fazer mais.

Seria mais apropriado dizer algo como: - "Eu fico zangado/a quando aquela pessoa faz aquilo", desta forma tu podes ver que foste tu que te fizeste estar zangado/a e que podes decidir sentir isso, ou outra coisa.

Ninguém, a não ser tu próprio "faz-te" sentir zangado, triste, deprimido, feliz, sexy, ou aborrecido, etc.

Como estás agora no processo de decidir por ti próprio/a sobre a tua vida, sobre as tuas escolhas, decisões, sentimentos, sobre aquilo que tu vês, porque não ser dono/a das tuas decisões a todos os níveis?

Tem consciência das palavras que utilizas, porque elas formam a base dos padrões dos teus pensamentos. Ouve as tuas palavras, e repara se elas reflectem a tua liberdade para decidires para ti próprio/a o que sentir ou fazer.

Tu dizes: "deixa-me fazer isto?" pedindo autorização, ou expressas os teus desejos dizendo "eu gostaria de fazer isto!" ou mesmo "Eu vou fazer isto!"?

Tu dizes: "Aquela pessoa manipulou-me!" ou "Eu permiti-me ser manipulado/a!"?

Tens evitado expressar aquilo que realmente queres por causa do que outra pessoa possa vir a pensar? Então, tens dado o controlo do teu poder de comunicação a essa mesma pessoa.

Tens vontade de ser dono/a da tua liberdade?

Tens evitado de olhar para alguma coisa ou para alguém por causa do que essa pessoa possa pensar? Então, tens dado a tua liberdade de escolha de ver aquilo que tu queres a essa pessoa.

O que quer que tenhas andado a fazer, não te tem trazido nenhum resultado, mas podes escolher não o fazer mais. Sabes, tu és livre!

Tens evitado de fazer aquilo que queres por causa do que alguém vai pensar? Pois deste a tua liberdade de acção. Tu tens evitado falar, agir, e de ver o que é real para ti, e de confiar nisso - na verdade, insistindo nisso.

Sendo dono da tua própria liberdade, tens de ter a vontade de reconhecer a liberdade dos outros. Ninguém te dá a tua liberdade – já é tua. É só a tua decisão de seres livre. Da mesma forma tu não dás aos outros a liberdade deles. Tu apenas podes reconhecer que eles a têm.

Quando fazes alguma coisa, os outros são livres de sentirem como querem sobre isso. Para ti, apenas estás a ser real e tomando acções com amor e liberdade como as tuas motivações. Se és mal interpretado podes escolher esclarecer a má interpretação através da comunicação. Não é necessário mudares a tua maneira de Ser por causa da maneira que outros sentem. Se escolheres mudar é porque te faz sentido fazer as coisas de outra maneira.

Da mesma maneira, que se uma pessoa faz alguma coisa com a qual tu escolhes não te sentires bem com, essa é a tua escolha. Essa pessoa, também, é livre. Se o não sentir bem e o resultado for um mau entendimento pode ser esclarecido através de comunicação. Não assumas nada. Pergunta e depois saberás.

Se o não sentir bem é o resultado de apegos que precisas libertar no teu caminho em direcção à clareza e liberdade, podes encontrar outra maneira de sentir e pensar que te faça sentir melhor, numa em que não estejas a decidir o que a outra pessoa deveria estar a fazer de maneira diferente, mas antes o que tu deverias estar a fazer de diferente.

Se esperas que a outra pessoa mude a sua maneira de Ser por causa da maneira que tu sentes, então aí estás à espera de controlar essa pessoa. Se não queres controlar estás disposto a parar de controlar? Talvez no passado, quando olhaste para uma situação que não consideraste a melhor, decidiste o que a outra pessoa deveria ter feito de forma diferente, ou que deverá fazer de forma diferente no futuro. Quando realmente és dono do teu poder e da tua liberdade, não fazes mais isso – até.

Decides o que poderias fazer de forma diferente na altura, e o que poderás fazer de forma diferente a partir desse momento. Quando és sincero em relação a isto, os teus pensamentos também estão incluídos no processo. Enquanto te encontras a pensar no que é que as outras pessoas deviam fazer, pensar, ou sentir, ainda não és dono do teu poder e da tua liberdade.

Se queres ser dono da tua liberdade, tens vontade de reconhecer a liberdade dos outros também! Então, também consegues ver que tu não fazes os outros tristes, mas que eles podem decidir sentir isso quando tu fazes alguma coisa. Tu não os fazes felizes, também – eles escolhem sentir isso quando tu fazes alguma coisa.

Não interessa o que faças ou digas, algumas pessoas vão aprovar e outras não. Podes decidir com quais pessoas irás estar com. Se escolhes estar com aqueles que te vão julgar, podes te sentir como uma erva daninha num jardim, constantemente a sentires a necessidade de te defenderes da tua forma de Ser.

Tu podes escolher sentires-te bem com o julgamento, sabendo que estás apenas a ser quem tu és, e que os outros são livres para sentirem o que eles

gostam sobre isso. Podem estar a julgar pelos seus padrões. Mas tu estás a viver pelos teus próprios padrões. Tu também podes escolher estar com aqueles que não te julgam, e com aqueles que apreciam realmente quem tu és. Podes sentir-te mais livre, mais relaxado por seres real, ser quem realmente és. Verás que não eras uma erva daninha, mas apenas uma flor no jardim errado.

Talvez no passado tenhas tido a tendência de mudares para seres alguém diferente de quem realmente és, para poderes ser amado/a, para receberes amor. Se gostavas de saber que és amado por quem és, então tens de ser quem és realmente, e deixar que seja essa imagem amada.

O amor não pode ser solicitado, tem de fluir livremente, e ser dado livremente. Então aí saberás que é real. Se tu crias uma imagem para ser amado e as pessoas amam a imagem, não sentes ser amado por quem realmente és.

Se as expressões do amor são solicitadas, pedidas, então tu não sabes que elas estão lá sem teres de as pedir. Tu ainda não terias a certeza do amor. Nota quando as expressões de amor vêm livremente dos outros, quando estás a ser real. Então saberás que eles vêm porque escolheram expressar o seu amor e tu saberás que é real. Quando tu sabes que o amor está lá abre e sente-o.

Às vezes, as expressões de amor são mal interpretadas porque a todos nós nos foi ensinado maneiras diferentes de expressar o amor que sentimos. A maneira que algumas pessoas às vezes expressão o seu amor são mal interpretadas como amor a ser retirado. Os mal entendidos podem ser resolvidos através da comunicação para que expressões de amor possam enriquecer a experiência daquele a receber, alguma coisa que os faça sentir bem.

Lembra-te de expressares o teu amor dessa mesma forma. Expressa o teu amor da mesma maneira que gostarias que outros expressassem o seu amor por ti, de uma maneira que os resultados de eles sentirem-se bem, de forma a que tu ficasses feliz de ser no receber final.

Tu tens o poder/liberdade de seres quem tu és realmente, de estares onde realmente queres estar e com quem realmente queres estar (se eles realmente gostassem de estar contigo), fazendo o que realmente gostas de fazer. Os outros também têm o mesmo poder/liberdade.

Se tu honestamente não fores capaz de dizer “ Eu amo onde estou. Eu amo com quem estou. Eu amo o que faço” então alguma coisa tem de mudar. Tu tens o poder/liberdade para fazer essa mudança. Se é uma situação na qual não te sentes feliz, tens três escolhas:

- 1. Muda a situação. Reorganiza-a**
- 2. Muda a maneira como vês a situação.**
- 3. Deixa a situação e encontra outra.**

Se a situação, por exemplo, for o teu trabalho, podes mudá-la para que estejas a fazer alguma coisa que te faça mais sentido. Ou poderás vê-lo de outra forma para que te possas sentir feliz naquilo que estás a fazer (mas

tem de ser real para ti). Se não fizeres nenhum destes dois, então aí talvez tenhas que estar a fazer outra coisa, num trabalho diferente, para que te possas sentir bem e com vontade para dispendir o teu tempo e energia nisso.

Se for a tua casa, sente-a como a tua casa para ti? Se não a sentires como tal, reorganiza-a para que sim. Porque senão escolhes vê-la como realmente perfeita para ti, agora. Porque senão muda de casa.

Se realmente acreditas que estas mudanças são muito vastas para ti, que "não as podes fazer" tu deste o teu poder/liberdade. Não é que não consigas fazer as mudanças, mas mais tu teres escolhido não o fazer. Ainda tens o poder de criar a tua vida da maneira que tu realmente a queres que seja. Tu tens o poder/liberdade para mudar aquilo que não tem funcionado na vossa vida, mudar o que não tem resultado em seres feliz como gostarias de ser.

Encontras-te com pessoas que tu realmente não sentes alegria em estar com? Se sim, tu deste-lhes o poder de ser feliz.

Não tens de fazer mais isso.

Se deste o teu poder, podes reavê-lo. Ainda é teu. Sê dono dele.

O teu poder/liberdade também inclui a tua escolha de mudar os padrões dentro de ti que reconheces como não sendo os melhores, que têm sido o resultado de más interpretações, e maneiras limitativas de ver. Os teus apegos e vícios estão entre ti e a tua liberdade. Quando és livre, és capaz de decidir a cada momento o que gostarias de fazer, e o que faz sentido para ti. Não permitas ser controlado por programas do passado. Quando és viciado em algo e não percebes, tu não te sentes bem. O grau com que não te sentes bem mostra o grau do apego ou vício. O não-Apego é a liberdade.

Não é desapego. Desapego é a retirada de todos os sentimentos. O não apego permite sentimentos positivos de alegria quando nós os temos. Quando há algo que não tens, és capaz de focar a atenção naquilo que tens. Se por exemplo, és "viciado" em jantar de lagosta, e não te apercebes, não és livre de apreciar aquilo que tens. Quando não és apegado a nada podes apreciar uma salada ou um bife, se tiveres uma lagosta também a podes apreciar realmente.

Se tens um apego ou és viciado numa pessoa quando estás com ela, passas o tempo preocupado com quando não estiveres com ela, e quando não estão lá, tu passas o teu tempo com saudades dela, não estando presente com as pessoas com quem estás. Isso não é liberdade.

Tu tens o poder e a liberdade de estar totalmente presente onde quer que estejas, a apreciar o que estiver a acontecer.

Os outros não têm de mudar a sua maneira de Ser por causa dos teus apegos, e não tens de mudar a tua maneira de Ser por causa dos vícios dos outros.

Tu tomas total responsabilidade por ti próprio, de tudo o que pensares, fizeres e disseres – e reconheces que os outros têm responsabilidade por tudo que escolhem pensar, dizer ou fazer.

Não decidas o que as outras pessoas pensam, ou fariam em qualquer situação, porque na verdade não sabes a verdade dos outros, essa é da responsabilidade deles. Tu só tens de examinar a tua própria consciência, e o que acontece nela.

Os outros são livres de quererem o que querem, e tu és livre de dizer sim ou não a isso. Está bem eles o quererem, e não há problema de tu não quererem a mesma coisa da mesma maneira, és livre de quererem aquilo que queres e de eles não quererem a mesma coisa. Quando os dois querem a mesma coisa ha um acordo livre e aí alguma coisa pode acontecer. Porque senão tu podes concordar para discordar e cada um pode encontrar felicidade e satisfação cada qual da sua maneira respectiva.

Todos têm o direito à sua opinião e aos seus próprios pensamentos e desejos - e tu és livre.

Revê o teu filme, naquele que não só és a estrela mas também o realizador. Sê a audiência também. Quais foram os efeitos das tuas acções e palavras? Poderias ter escrito um melhor guião para ti? Se sim, o que terias feito diferente? Poderias ter agido com mais amor e compreensão? Revê a situação na tua mente, fazendo-o de forma diferente e vê o resultado final diferente. Decide que se a situação se apresentar novamente, a irás viver de uma forma diferente. Dedicá-te à decisão. Nessa altura terás mudado para o melhor, porque foi a tua escolha, e aprendeste aquilo que precisavas aprender.

Tens também de realizar que as coisas aconteceram da maneira que tinham de acontecer, pela química das pessoas envolvidas, para ter o resultado que precisava ter. Da próxima vez, serás capaz de conseguir o mesmo resultado mas de uma forma mais harmoniosa.

Continua a fazer isto até que honestamente consigas dar à tua personagem e ao teu character grandes revisões. Se viste esse filme no cinema, terias achado um filme fantástico uma estrela inspiradora – Tu! Tu recomendarias o filme aos teus amigos e gostarias de o ver novamente.

Nota quais as razões para fazer coisas. Quais são as tuas motivações? Numa dada situação estás a tomar a decisão do medo a decisão da liberdade? Estás a fazer as coisas por que realmente escolhes fazer ou estás a fazer coisas (ou não as estás a fazer) porque tens medo? Confia nos teus instintos, e o que é real para ti, e faz aquilo que realmente queres fazer.

Tens te mantido de ser quem realmente és porque pensas que tinhas de o fazer, e depois descobrir que afinal de contas não tinhas que? Então, a base para a tua decisão e acção foi medo. Toma uma decisão que já não tens de fazer mais isso. Tu podes ser quem realmente tu és, e as pessoas iram te apreciar ainda mais. Quando fazes o que realmente queres fazer, uma coisa sempre maravilhosa sempre acontece.

É o amor a tua motivação, ou é a culpa? Fazes as coisas para evitares sentir culpa, por te sentires culpada se não as fizeres? Ou ages claramente, fazendo o que realmente queres fazer como expressão de amor? Se tens tido o medo e a culpa como as tuas motivações queres continuar dessa maneira? Sabes, tu não o tens de fazer.

Tu podes tomar uma escolha consciente, uma decisão profunda de não teres medo ou culpa ou raiva a controlar a tua vida, mas antes agir como uma consciência de Ser livre. Quando fazes isso, a partir desse momento, se tu descobres que a tua decisão seja de uma certa maneira, ou fizeres (ou não fizeres) um certa coisa está baseada no medo, culpa ou raiva, dedica-te a tomar uma decisão diferente. Então, não te estás a permitir ser controlado por padrões do passado de ser o fazer, mas realmente viver a tua liberdade.

Tu és realmente livre. Apenas tens de ser dono do teu poder e ser livre. Não só te vais sentir melhor e apreciar melhor a vida, mas também estarás a libertar padrões que estavam associados com a visão emparelhada. Tu estarás a regressar verdadeiramente á clareza.

Tu és livre de pensar quilo que escolheres, e amar da maneira que escolheres e agir da maneira que tu escolheres.

As pessoas que te amam gostam de te ver feliz da maneira que tu realmente gostas de ser feliz, sendo a total expressão do teu Ser, sendo real, sendo tudo o que podes ser. As pessoas que te amam realmente querem ver-te bem sucedido.

**Tu tens o poder e a liberdade de ser real, de ser feliz, de ter sucesso, de te sentires preenchido.
Vê claramente o que é real para ti.**

E vive-o.

Enquanto fomos ensinados que é uma boa coisa sermos nós próprios – necessário, na verdade – também fomos ensinados de tantas maneiras que somos supostos não sermos nós próprios para agradar os outros, e que isso é bom, agradar os outros, para fazer os outros felizes.

Depois parece ser uma escolha entre fazer os outros felizes por um lado e sermos nós próprios por outro, fazermo-nos sermos felizes.

Se tu tens andado a escolher a não seres tu mesmo para que os outros sejam felizes, tu decidiste que agradar os outros é mais importante do que tu seres tu próprio. Essa foi uma Linda expressão de amor, mas a um preço alto, e a tua facilidade de ser e a tua saúde? A facilidade da Ser está associada com a saúde. Não sendo tu próprio requer um investimento de energia que também é conhecido como stress, um elemento pouco saudável de qualquer ponto de vista. O que faz mais sentido é mudar as prioridades para que sendo real seja mais importante - e na verdade uma parte necessária para qualquer processo de cura.

Tu ainda podes gostar de expressares o teu amor da maneira que funciona para ti, mas ainda sabes a importância de ser real. De seres tu próprio o tempo todo.

Com clareza e amor.

(de Melhor a sua visão, por Martin Brofman, Ph.D.)

A SIDA - VISTA POR UM CURADOR

por Martin Brofman, Ph.D.

Cada um de nós é um sistema de energia. A energia flui através do nosso ser, e é dirigida pela nossa consciência. Quando nós somos saudáveis, ou estamos em equilíbrio a energia flui suavemente. A fluidez da energia é regulada por sete centros energéticos, chamados chakras.

Qualquer enfermidade ou doença pode ser descrita como uma condição desequilibrada. A SIDA (ou sendo um Seropositivo é uma condição for a desequilíbrio afectando o sistema imunitário. O sistema imunitário é orientado ou controlado pela glândula do Timos, que é regulada pelo chakra do coração. O chakra do coração é a parte do nosso sistema energético que tem efeito e é afectado pelas nossas percepções do amor.

Assim, a SIDA, é uma condição de desequilíbrio, que de alguma forma está relacionado com as percepções individuais em relação ao amor. A doença começou entre os membros da nossa sociedade porque os seus estilos de vida criavam um sentido de separação daqueles que amavam. Sem o amor que eles precisavam e não vendo uma saída desse dilema essas pessoas a uma dada altura preferiram morrer. O sistema imunitário ai deteriorava para que o seu desejo pode-se ser levado avante.

Entre os membros da comunidade homossexual a determinação de resolver a liberdade de expressão sexual era também acompanhada pela necessidade de esconder a preferencia sexual dos pais, associados de negócios, e de membros em geral, com o medo de não serem aceites, de não serem amados.

Com as atitudes puritanas generalizadas da sociedade heterossexual, os medos muitas vezes eram justificados, mas a situação também criava em muitos membros da comunidade gay uma negação deles próprios, uma forma de se auto julgarem o que estimulava ainda mais um tom assertivo o exercitarem a sua preferência sexual com uma exigência de aceitação ainda mais elevada.

[Sem a aceitação individual próprias, mesmo assim, eles tinham dificuldade em reconhecer a aceitação dos outros. Ficavam sempre desconfiados que outros os estariam a julgar da mesma forma que eles se julgavam a eles próprios.

Na comunidade Haitiana a dura regra marcial imposta pelos ditadores Duvalier, criaram um ambiente de suspeita e medo, até entre os membros da mesma família, ocultando assim o amor.

Outra vez, o estilo de vida ou as pessoas criaram um sentido de separação daqueles que amavam. Foi assim, que a SIDA nasceu lá também.

Os drogados infectados, que estavam a viver estilos de vidas que os separava daqueles que amavam acabavam por fechar o coração. Crianças nascidas neste meio, não encontrando o amor necessário começaram a morrer também – uma vez mais por falta de amor. Quando estas crianças iam para escolas oficiais eram postas de lado, marginalizadas porque estavam doentes, não sendo amadas uma vez mais. Eram temidas e os pais de crianças saudáveis exigiam que as crianças infectadas de Sida fossem retiradas das escolas. Havendo assim ainda mais o sentido de não aceitação.

nossas percepções criam a nossa realidade. Nós podemos dizer que aqueles que desenvolveram SIDA tinham a percepção de que não eram amados. Essa percepção era alimentada e reforçada e essas pessoas podiam assim reafirmar a sua crença de que não eram amadas, provando a elas próprias de que isto era verdade. As nossas percepções criam a nossa realidade.

Depois, perguntavam-se, o que lhes valia viver para?

A resposta que encontraram por não se verem a ser amados foi, não retribuir o amor, e assim o chakra do coração fechava mais e mais, afectando a glândula do Timos e o sistema imunitário. A nossa sociedade criou a SIDA para nos mostrar que precisamos amar mais. Nós já entramos na Era do Aquário, a Era do Chakra do coração. Nós temos, como consciência planetária, entrado numa era na qual já não faz sentido em pensar em termos individuais, ou nos termos de conflito. Nós agora somos obrigados a pensar em termos de colaboração, em termos do que podemos fazer para ajudar os outros, nos termos do amor, em termos de servir.

É obvio que nós não poderíamos dizer á Russia que o Chernobyl era um problema deles. Nós já vimos que incidents num país pode ter efeitos noutros países, ou mundialmente. Nós estamos obrigados a pensar mais em termos globais, e na verdade já o começamos a fazer.

Sida, tal como qualquer situação de desequilíbrio, pode ser curada. O que é preciso é amor.

Um Jovem em São Francisco que criou o sintoma da SIDA foi lhe dado uma terapia radical, que reverteu os efeitos da doença que resultou na sua recuperação. Ele tinha que andar nas ruas com balões, sendo assim visivelmente diferente, e quando as pessoas passavam por ele, e olhavam para ele, ele tinha de entregar um cartão que dizia " EU amo-te"

Ao principio, ele sentia-se conspicuos. No segundo dia era mais fácil. Ao terceiro dia ele sentia de facto amor por esses outros seres que o

estavam a ver de maneira diferente – e ele também sintia a ser amado, mesmo com as suas diferenças. Ele recuperou!

Louise Hay, uma curadora extraordinária Americana, que tem tido muitos sucessos na revertendo a SIDA somente por focar a sua atenção em aspectos de perdão e de auto-aceitação e usando terapias que enfatizam estas qualidades. Os seus sucessos mostram a eficácia nesta abordagem ao coração. Ela tem tido mais sucesso com pacientes com SIDA que qualquer outro indivíduo que eu tenha ouvido falar.

Na experiência deste escritor no que respeita a curar pacientes de SIDA, o factor consistente era o desequilíbrio no chakra do coração, e a pobre qualidade das relações nas suas vidas.

Um jovem foi capaz de se abrir para receber amor durante uma cura e mais tarde o seu medico disse-lhe que ele afinal não tinha SIDA, mas sim apenas uma infecção provocada por um fungo, Canadia. Outro que recuperou foi lhe dito pelo seu medico que o diagnóstico original teria que ter sido um erro.

Pessoas podem recuperar da SIDA quando aprendem a reconhecer o amor, e acreditar nele, colocarem-se em relações onde podem se nutrir em vez de se punirem. Isto é, eles aprendem a deixar de se punir e assim permitem-se serem nutridos. Eles aprendem a aceitarem-se e aceitam aqueles que não os aceitam.

Com aceitação, com amor, o chakra do coração pode uma vez mais funcionar normalmente, restaurando a força na glândula do Timos, e assim no sistema imunitário. O indivíduo aí poderá decidir que á alguma coisa pela qual viver, uma vez que o amor está de volta nas suas vidas. O fluir da energia e restaurada tendo como resultado a volta da sensação de plenitude que conhecemos com saúde.

Nós somos seres de energia. Quando nós o bloqueamos ou interrompemos o fluir desta energia o resultado é doença ou acidente, ás vezes isto acontece como um chamado por amor. Nos temos a capacidade de restaurar a fluidez da energia e providenciar uma abundância de amor onde houvesse uma percepção de falta de. Quando o fazemos uma cura acontece.

É imperativo, agora, que mantenha-mos os nossos corações abertos, e repor o julgamento com aceitação. È vital que nós aprendamos a amar ainda mais, e permitir sermos amados. Nós devemos relacionar-nos nas nossas relações e usar a comunicação para clarificar mal entendidos e discordância.

Quando nós conseguimos manter-nos num espaço de amor, nós teremos um efeito positivo no nosso ambiente, um efeito de cura. Com os nossos corações abrimo-nos ao amor á nossa volta e aceitando-nos na nossa totalidade, nós não estaremos a criar as condições quem que podemos apanhar SIDA. A resposta é aceitação. A resposta é o Amor.

Meditação Sobre os Chakras

do Livro, "Tudo Pode Ser Curado" por Martin Brofman

Com esta experiência, irá dirigir a sua atenção sobre cada um dos chakras, um a um, focando primeiro nas sensações físicas, e depois usando a imaginação, a sua habilidade de criar imagens, criando a experiência de ver as cores que aí se encontram. Não existe nenhuma diferença entre imaginação e visualização, apenas pelo facto de que maior parte das pessoas acreditam nas suas capacidades de imaginar do que na sua habilidade de visualizar. Eles sabem que até as crianças podem imaginar coisas, mas visualizar... bem, isso já é outra história.

Quando lhe for pedido para imaginar certas cores em certos sítios, poderá ter impressão de outras cores. Se isto acontecer, apenas note quais são as outras cores das quais está a ter impressão de, e depois liberte-as, e subsistua com a cor correcta. Será capaz de fazer isto imaginando que está a fazer incidir luzes da cor correcta ou que está a pintar da cor correcta, ou ainda pode imaginar um objecto dessa cor nesse sítio. Por fim acabará por ser capaz de criar uma impressão de que as cores correctas estão nos sítios certos, e de sentir os efeitos do mesmo.

Se tiver a impressão de ver cores diferentes daquelas que lhe são pedidas, isso revelar-lhe-á algo acerca daquilo que se está a passar nessa parte da sua consciência. Poderá consultar então o "Guia de Referência da Linguagem das Cores" que se encontra no final deste livro para ver o que significa as cores que viu, à luz do nosso modelo de plenitude, e a forma como a descrição que encontrará no guia corresponde àquilo que você já suspeitava estar acontecer na sua consciência.

Agora, encontre um aposição confortável e faça a meditação como se segue:

Em primeiro lugar, dirija a sua atenção para a região do períneo e para as sensações físicas que aí sente. Sinta qualquer coisa. Decida que aquilo que sente é energia e, em seguida, decida que essa energia é de um vermelho brilhante. Se tiver a impressão de ver uma outra cor, tome nota dela e em seguida liberte-a, e torne-a vermelha. Fique com a impressão final de uma bola de energia vermelha, clara e brilhante, onde sabe que se encontra o chakra vermelho. Mantenha a sua atenção nesse lugar, a fazer isso, por alguns momentos.

Em seguida, desloque a sua atenção uns dez centímetros acima, no meio do seu abdómen e para as sensações físicas que aí experimenta. Sinta alguma coisa, e decida que aquilo que sente é energia .

Em seguida, decida que é energia a brilhar laranja. Se tiver uma impressão de outra cor, apenas note qual é, liberte-a e torne-a laranja. Por fim, fique com a impressão de uma bola de energia laranja clara onde sabe que se encontra o Chakra Laranja e mantenha aí a atenção, fazendo isso durante alguns momentos.

Agora, desloque a sua atenção para a região do plexo solar. Tome consciência de sensações nesse lugar. Sinta qualquer coisa e decida que aquilo que está a sentir é energia. Depois decida que esta energia está a brilhar a cor amarela. Se tem a impressão de outra cor, note qual é, e depois mude-a, e faça-a amarela. Tenha a impressão final de ter uma bola de energia amarela clara e brilhante no seu Chakra Amarelo, e mantenha essa experiência por alguns momentos.

Agora, ponha a sua atenção no centro do seu peito, onde sabe que fica o seu Chakra verde. Tenha consciência de sensações nesse lugar. Sinta alguma coisa, e depois decida que aquilo que sente é energia, e que está a brilhar verde esmeralda. Se tem a impressão de outra cor, note qual é, e depois liberte-a, e faça-a verde esmeralda. Mantenha a impressão de uma bola de energia verde esmeralda clara e brilhante no seu Chakra Verde por alguns momentos, sentindo-a.

Agora, ponha a sua atenção na base da sua garganta. Tenha consciência de sensações aí. Sinta alguma coisa onde sabe que está o seu chakra azul, e decida que aquilo que sente é energia, e que está a brilhar azul, azul celeste. Se tem a impressão de outra cor nesse local, apenas note qual é, e mude-a. Decida que agora está azul celeste. Mantenha a impressão final de uma bola de energia azul celeste clara e brilhante no seu Chakra Azul por alguns momentos. Now, move your attention to the base of your Garganta. Be aware of sensations there.

Em seguida, leve a sua atenção para o centro da sua testa. Tome consciência de sensações aí, sinta alguma coisa onde sabe que fica o seu Chakra Indigo e decida que aquilo que sente é energia. Decida que está a brilhar indigo, a cor de céu numa noite de luar. Se tem a impressão de uma outra cor, note qual é e liberte-a. Mude-a. Decida que agora é indigo, e mantenha por alguns momentos uma impressão de uma bola de energia indigo no seu chakra Indigo.

Agora, ponha a sua atenção no topo da sua cabeça. Tome consciência de sensações nesse local onde sabe que fica o seu Chakra Violeta. Sinta alguma coisa e decida que aquilo que está a sentir é energia. Depois, decida que esta energia que está a sentir está a brilhar violeta, a cor da ametista. Se tem a impressão de outra cor, apenas note qual é, e modifique-a. Faça-a Violeta, e mantenha uma impressão final por alguns momentos de uma bola de energia violeta a brilhar no Chakra Violeta.

Finalmente, apenas relaxe, e repare no estado de Ser que acaba de experimentar após a meditação, em comparação de como se sentia antes desta experiência. Não há dúvida, de como se sentirá melhor de alguma maneira, e aí entenderá, através da sua experiência os benefícios desta meditação.

A meditação não só o ajuda a se centrar quando precisa, mas também lhe dá o conhecimento do que se tem andado a acontecer na sua consciência mesmo antes da experiência, uma imagem de onde está. Pode esperar que depois do trabalho que fez a si mesmo com esta meditação, quaisquer situações em desequilíbrio foram melhoradas ou corrigidas até certo ponto.

O inventário de onde agora se encontra é o resultado da análise das cores que foram vistas nos diversos chakras, no guia "Linguagem das Cores" posteriormente mencionado. Se apenas viu as cores correctas nas áreas onde sabe que estão em desequilíbrio, como por exemplo áreas associadas a sintomas físicos específicos que tem andado a sentir, saberá que a sua visão referente a si próprio não estava a reflectir aquilo que era real, mas antes aquilo que gostaria que fosse. É fundamental que a visão que tem de onde se encontra a qualquer momento esteja livre de qualquer espécie de autodecepção, caso contrário deixará de ter ao seu dispor o mecanismo que lhe permite melhorar os aspectos que a parte mais profunda de si sabe estar em desequilíbrio.

Conheça-se a si próprio e saiba o que é verdade para si. Aceite-o. Isso é o início para tudo o resto.

Lembre-se que tudo pode ser curado.

© 1988 Martin Brofman

ATRAVÉS DO TÚNEL

Por Martin Brofman, Ph.D.

Uma experiência perto da morte

Eu estava no Hospital Episcopal na Filadélfia. Tinha acabado de ser informado que eu tinha um "bloqueio" na minha coluna dorsal, da quarta à sétima vértebra ao nível do pescoço, que tinham sido responsáveis pelos sintomas que andava a vivenciar. O meu braço direito estava paralisado, as minhas pernas estavam com espasmos, e haviam sensações como choques eléctricos pelo meu corpo quando eu mexia a minha cabeça.

Foi-me dito que eu tinha de ser operado imediatamente e que se eu sobrevive-se a operação era capaz de sair tetraplégico. Quando eu perguntei se tinha tempo para uma segunda opinião foi-me dito. Claro que concordei em ser operado em poucas horas.

Eu realizei de acordo com o que os médicos tinham dito que eu podia estar morto daqui a algumas horas. Eu passei pelos estágios que muitas pessoas passam quando sabem que estão prestes a morrer. Primeiro, tive a sensação de que isto era um filme e que estas coisas não me estavam a acontecer realmente a mim. Eu encontrei-me a negociar com o que estava a acontecer, a fazer uma negociação se eu podia para que algo diferente pudesse acontecer. Lentamente, a realização de que era real, e de que estava a acontecer comigo ia se chegando cada vez mais perto, até que eu

emocionalmente tive que aceitar de que eu dentro de muito pouco tempo podia estar morto.

Quando eu aceitei o inaceitável p meu corpo abanou violentamente á medida que uma intensa energia passou através de mim. Eu abri-me cada vez mais a ela, e depois de um ou dois minutos muito longos estava completo. Eu senti uma calma interior que eu não tinha conhecimento antes. Todos os meus sentidos estavam mais apurados, a minha visão estava mais nítida. As cores estavam mais brilhantes. A audição estava mais apurada. As sensações estavam mais vivas.

Eu realizei que tinha libertado um filtro perceptual que tinha estado entre mim e a experiência da vida, e ironicamente tinha sido o medo de morrer. Agora que tinha liberto este medo eu estava a vivenciar mais a vida, mais o sentido de estar vivo, mesmo que só por pouco mais tempo. Eu pensei na vida que tinha levado, das coisas que podia ter feito e não e encontrei-me a dizer-me a mim próprio " Quem me dera ter feito" havia muitos "Quem me dera" Eu pensei para mim mesmo que era na verdade uma maneira triste de acabar uma vida, e que se eu tivesse que o fazer outra vez haveria muitos " Estou contente por ter feito"

Eu tinha que decidir o que fazer com o tempo que me restava. Se eu passa-se o resto do tempo a preocupar-me ou a sentir-me mal sobre o que era, na verdade, inevitável, eu teria apenas desperdiçado o resto da minha vida, deitado-a fora e era muito valiosa para isso.

Eu decidi passar o resto do meu tempo a sentir-me bem e apenas a pensar nas coisas que me ajudavam a sentir-me bem - a cor das paredes, o cheiro das flores no quarto, qualquer coisa positiva. Eu sabia que podia sempre encontrar alguma coisa.

Finalmente a altura chegou. Eu fui levado para a sala de operações e enquanto estava a ser anestesiado pensei que talvez fosse a minha ultima experiência que eu alguma vez teria.

Eu não fazia ideia do que poderia vir depois. Eu tinha sido agnóstico, sem crenças, não acreditando em nada que não tivesse vivido. Talvez o próximo passo depois da morte era apenas oblvio.

Eu larguei.

Eu comecei a vivenciar uma vertigem, uma sensação giratória, e não me fez sentir nada bem então eu estabilizei-me no centro de até eu estar quieto, e tudo o resto estava a girar á minha volta. Eu estava a movimentar-me pelas cenas giratórias á minha volta que eram memórias da vida que

tinha vivido, memórias que chamavam a minha atenção. Se eu punha a minha atenção nelas eu sentia-me "puxado" porque eu estava a movimentar por estas memórias giratórias, como sendo puxado por um túnel, ou a cair por um poço mas descobrindo a metade do poço. Tentar chegar às paredes não funcionava. A minha única esperança seria apontar-me á agua no fundo. Eu tinha de tirar a minha atenção destas cenas, ai, estas memórias e por a minha atenção ao local onde estava a ser atraído, apontar a ele. Eu estava a direccionar-me lá de quaisquer das maneiras, as apontarem a isso deu-me o sentido de estar no lugar do condutor isso era bem mais confortável para mim. Era um pouco como andar numa montanha russa no carro da frente e fingir que estás a guiar ao longo dos carris. Dá uma viagem totalmente diferente, eu posso-te assegurar, do que ser levado fora de controle. A viagem foi grande mas eu não tinha mais nada para fazer do que ir-me a ela. Finalmente o fim do túnel estava á vista. Eu sai para um tipo de espaço, uma quietude, onde havia um brilhar de energia a dirigir-se a mim. Era uma partícula de vida, energia a brilhar de inteligência, não numa forma humana, apenas pura consciência. Parecia a alguma distância, havia outra partícula apenas a observar a cena

Eu senti-me como se tivesse a ter uma entrevista de saída, uma coisa parecida como, " Bem a tua viagem agora acabou, então completa coisas na tua consciência sobre isso, e nós seguimos. " Eu olhei para trás e vi a minha vida como a tinha vivido, completei os meus pensamentos sobre coisas que tinham acontecido, compreendi muitas coisas de maneira diferente e depois expressei que estava pronto para partir.

O Ser começou a afastar-se. Eu comecei a segui-lo e depois parei. O Ser perguntou-me qual tinha sido o pensamento que entrara na minha consciência naquele momento, eu tinha pensado que seria uma pena as minhas filhas terem crescido sem um pai nas suas vidas. Eu tinha passado um grande bocado da minha vida sem um pai e tal como as minhas filhas não gostaria de ter passado por isso. Quaisquer das maneiras eu estava pronto para partir.

O Ser disse-me por a razão de eu querer voltar era de alguém fora de mim, era me permitido voltar. Antes de eu ter tempo de expressar que eu não queria realmente voltar, houve um rápido e confuso movimento, alguma coisa aconteceu, a partícula(spark) que tinha estado a "observar" de alguma forma fazia parte da cena e logo depois eu estava a acordar neste corpo, numa dor traumática, num drama intenso á minha volta no hospital.

Eu senti como se tivesse acabado saltado para dentro de um filme que tinha estado em curso, mas que não tinha sido eu quem estava dentro do corpo antes daquele momento. Por

causa do trauma e do drama, a minha atenção estava direccionada as coisas que estavam a acontecer no mundo físico e a memória do que tinha acabado de acontecer estava a desaparecer. Eu tinha outras coisas que estavam a acontecer a exigir a minha atenção, e além disso, eu não tinha o sistema de crença que me fizesse acreditar no que tinha acabado de acontecer.

Durante o próximo ano, Eu comecei a explorar ideias e filosofias que eu não tinha qualquer experiência antes. Eu li livros como " Vida depois após vida" e " Vida após a morte" e outras leituras que descreviam o que as pessoas chamam de "Near Death Experiences," e eu comecei a lembrar-me o que tinha acontecido. Eu vi as semelhanças com o que outros tinha vivenciado, e aí eu soube o que me tinha acontecido. Eu também pensei nas semelhanças aquilo que nós consideramos o processo de nascimento "normal", em que os bebés são nascidos para luzes brilhantes, com sons altos e serem-lhes dado uma palmada, e talvez a sua atenção fica tão direccionada a coisas exteriores que eles esquecem-se das suas experiências interiores mesmo antes do processo de nascerem.

De tempos em tempos, eu conheço outras pessoas que fizeram a viagem, e nós comparamos notas. " Como é que foi para ti?" Uma mulher disse-me que antes tinha a certeza que haveria um Ser no outro livro com um grande livro, a ver o que ela tinha e não tinha feito fazendo certos e cruces, boas e más notas. Quando ela chegou ao outro lado havia realmente um Ser com um grande livro tal como ela pensava que iria haver. Se bem que as únicas más notas que ela recebeu foi das coisas que não fez. O seu único pecado tinha sido a sua auto negação

O meu diagnóstico ao sair do hospital foi de " Tumor na coluna cervical." Não havia tratamento possível. Foi-me dado um a dois meses de vida, e eu decidi fazer disso a minha nova filosofia de vida de "estou contente que fiz." Eu decidi trabalhar em mim próprio vida, trabalhar na minha consciência para libertar o tumor. Mais tarde os decidiram que deviam ter cometido um erro no diagnóstico, Mas isso é outra história.

por Martin Brofman, Ph.D.

© Martin Brofman 1988

A Visão como uma Metáfora

por Martin Brofman, Ph.D.

(A relação entre visão e a consciência)

Visão como uma metáfora!

Porque é que os nossos olhos são chamados as janelas das nossas almas? Porque é que nós falamos da maneira que nós "vemos" o mundo. Porque é que nós dizemos " Eu vejo" para comunicarmos que nós compreendemos? O que é a compreensão? Qual é a relação entre a nossa visão, a nossa vista, e a nossa maneira de Ser?

A visão não é apenas um processo físico que envolve acuidade. É uma função multi dimensional que afecta e é afectado pelo nosso estado de Ser emocional e mental, e está ligado ás nossas personalidades. Que é, cada tipo de visão emparelhada correlaciona-se com tipos de personalidade específicos.

Todas as pessoas com miopia tem algo em comum nas suas personalidades, e todos os presbíteros partilham um caracter particular, e todos aqueles com astigmatismo estão a trabalhar com assuntos semelhantes na sua vida.

Todos os tipos de problemas de visão representa maneiras estressadas que a pessoa tem a relaciona-se no seu meio ambiente.

Alguns dizem que o stress é responsável por todos os desequilíbrios físicos e emocionais, e o stress reflecte como um indivíduo se relaciona com o seu meio ambiente de uma forma "pouco a vontade." O stress é armazenado no corpo físico de várias maneiras incluindo stress ou tensão em músculos específicos.

Então ai podemos dizer que tensão física é tensão mental ou emocional armazenadas no corpo físico, nos músculos. Tensões em músculos específicos está relacionado a estados especificos de emoções e estados específicos mentais. Por outras palavras, onde tu sentes tensão está relacionado com o porquê que sentes a tensão.

No caso da visão, diferentes desordens visuais têm sido identificadas com excessiva tensão em partes especificas nos músculos extra-oculares (os músculos á volta do globo ocular), e com padrões emocionais específicos. Para compreender este processo, vamos ver como é que funciona.

Á volta de cada globo ocular á seis músculos (vê a ilustração). Nós usamos estes músculos para movimentar o globo ocular em diferentes direcções , e por algum tempo achava-se que esta era a sua única função. Depois, foi descoberto que estes músculos são cem vezes mais potentes do que precisam ser para fazer estes movimentos e uma vez que a estrutura e as funções estão relacionadas no corpo humano, parece evidente que estes músculos teriam outra função. Eles têm.

Os músculos extra oculares também servem para o mecanismo de focar da visão, juntamente com as lentes. Eles causam os globos oculares a alongar e a encolherem, dependendo no que estamos a ver e o que estamos a pensar ou a sentir. Desta maneira o olho trabalha mais como uma máquina fotográfica de fole, com vários focos que uma caixa fotografia com lentes de focagem fixas.

Quatro músculos puxam cada globo ocular para dentro das órbitas dos olhos fazendo o globo ocular mais pequeno. Tensão excessiva nestes músculos, de nome: músculos Rectus, cria uma situação de presbiopia e é vivida emocionalmente como uma tensão na consciência, como saindo de si próprio, focando na imagem. Pode ser vivida como raiva contida, ou raiva consigo mesmo (culpa), ou sentir isso de alguma maneira, o indivíduo não é tão importante quanto os outros Seres. Dois músculos á volta do globo ocular, os músculos oblíquos, circulam o globo ocular como um cinto e quando estes músculos são comprimidos, eles apertam o globo ocular e ele alonga. Tensão excessiva nestes músculos está relacionado com Miopia, esta tensão é vivida na consciência como uma pessoa que sente a necessidade de se esconder, retirando-se para dentro, como apreensão, medo, ou não confiança como um filtro perceptual, um sentido de se sentir ameaçado, não se sente seguro de ser ele próprio. Tensões irregulares nos diferentes músculos podem criar uma condição de astigmatismo, visão destorcida, ao apertar o globo ocular de forma irregular em diferente direcções para que o globo ocular seja puxado do aspecto redondo. Isto é vivido pelo indivíduo como um sentido de se sentir perdido, como tendo incerteza ou confusão sobre os seus valores, o que realmente querem e/ou o que realmente sentem.

Valores do "exterior" foram incluídos no "interior" de uma maneira que não é natural, orgânica ou real para aquele indivíduo, e o stress da situação é vivido na consciência da pessoa, tal como nos músculos dos olhos. Os problemas de visão surgem numa altura da vida das pessoas em que estas estão a vivenciar stress no seu meio ambiente, e nesse momento não vêm claramente nem física nem figurativamente. Quando isto dura por um longo período de tempo ou chega a um extremo de intensidade, os músculos dos olhos que contêm esta tensão podem ficar temporariamente "congelados" mantendo o globo ocular numa situação de desequilíbrio de focagem. Uma vez que as tensões nestes músculos correspondem a tensões na consciência da pessoa, isto também mantém a pessoa num estado particular de consciência. Mesmo assim, este músculos dos olhos podem ser relaxados e a visão clara restaurada, utilizando técnicas de relaxamento e exercícios de olhos, Hatha yoga. (semelhante ao "Treino de Motilidade" dos optometristas)

Quando o "tom" próprio é restaurado aos músculos dos olhos os globos oculares são capazes de voltar á sua forma natural e a visão clara e nítida pode voltar. Tensões são libertas no corpo da pessoa e também na sua consciência e assim havendo um retorno para uma maneira de Ser mais fácil, clara e natural (para essa pessoa).

O estado natural da nossa visão é clareza, e voltar á clareza está relacionado a voltar ao equilíbrio, e realmente sermos nós próprios.

Uma vez que a visão é uma metáfora para a forma que nós vemos o mundo, e relacionado á personalidade, uma vez que os elementos da experiência da pessoa que estão relacionados com a identificação da sua visão problemática podem ser libertados e a clareza de visão pode ser restabelecida. Em vez de estar a ser afectado por percepções que sabemos distorcidas, nós podemos decidir estar na causa, e de conscientemente alinhar as nossas percepções e escolher as que sabemos serem realmente verdadeiras para nós, onde seremos mais bem sucedidos nas nossas inter-relações mantendo-nos mais centrados em quem realmente somos.

Quando nós libertamos as tensões excessivas na nossa consciência as tensões são libertadas dos músculos dos olhos de dentro e os globos oculares voltam a sua forma natural, e a clareza de visão volta.

Naturalmente uma vez que cada tipo de problemas de visão corresponde a um tipo de personalidade, uma mudança na personalidade pode ser esperada a reflectir uma mudança na visão exterior. O "novo" Ser conservará a mesma essência mas a sua inter. acção com o seu meio ambiente será contudo diferente, uma "dança" diferente sem aquilo que tinha sido uma tensão excessiva para esse indivíduo. Irá parecer como se o indivíduo acorda-se de um sonho muito vivido como a realidade, e tido irá fazer sentido de uma forma diferente. Um filtro perceptual terá sido retirado, um filtro no qual valores tinham sido determinados, e sem esse filtro valores mais verdadeiros tornar-se-ão mais evidentes. O "novo" ser até pode vir a ter novos gostos em comida/roupa e diferentes hábitos pessoais, sentindo-se assim mais eles próprios, sendo quem realmente são. Será uma transformação bem vinda.

As abordagens ao melhoramento da visão que não tenham considerado o aspecto das mudanças de personalidade apenas limitaram o sucesso. Nos casos em que a visão tenha sido restaurada, a pessoa em questão passou por um processo de transformação que na verdade largou um papel e tornou-se um outro Ser, com outra personalidade, sendo mais real, e com uma outra forma de ver o mundo. O grau de melhoramento e a rapidez do mesmo está relacionado com a vontade do indivíduo de aceitar as mudanças, a sua nova personalidade para se tornar num novo Ser, ou melhor tornar-se e viver quem são realmente.

Se nós imaginarmos que cada um de nós está envolto numa bolha de energia, os nosso filtros perceptuais podemos ver algumas metáforas. Pessoas que são miupes vêem aquilo que está perto com maior facilidade do que vêem o que está mais longe. Estão mais focados no que está dentro da bolha e menos no que está no exterior da bolha, preocupados com o interior, não olhando para o exterior. A energia, a direcção da atenção está a mover-se para dentro, contraindo para o interior, afastando o exterior. As coisas têm de se chegar perto para serem vistas clara e confortavelmente. O que um quer ou sente é vivido como mais importante do que o outro quer e sente. A orientação é para dentro, em excesso para essa pessoa. O "Eu" é considerado mais importante do que "Tu", e do ponto de vista do indivíduo o "nós" não parece incluir o "Tu" como uma consideração em igualdade. Uma necessidade excepcional de

privacidade pode ser vivida, uma retirada do mundo à sua volta, um sentimento de se sentir intimidado pelo meio ambiente, um esconder no interior.

A focagem do pensamento é dirigida para o futuro, sendo a vivência emocional desse futuro encarada pelo indivíduo com medo ou incerteza. É como que uma preocupação que o impede de estar totalmente no momento presente, no aqui e agora. O grau a que esta situação é vivida depende do equilíbrio individual de cada pessoa e está relacionado com o grau de miopia. Poderá obviamente haver compensações diversas tais como a agressividade, para minimizar a intimidação, ou uma extroversão forçada, para camuflar o facto da pessoa se estar a esconder no interior, mas neste momento estamos apenas a referir-nos à base sobre a qual assentam estas acções exteriores.

Nos casos de hipermetropia, aquilo que está mais distanciado consegue ser visto com maior clareza do que aquilo que está perto. As pessoas que sofrem desta perturbação estão mais focadas sobre aquilo que se está a passar no exterior das suas bolhas e menos sobre aquilo que está no interior. A energia dirige-se para o exterior, está em expansão, afastando-se ou dirigindo-se para o exterior. As coisas têm de ser mantidas à distância para serem vistas com clareza e confortavelmente. Aquilo que os outros querem ou sentem é tido como mais importante do que aquilo que se sente ou se quer para si próprio. É um excesso de orientação da atenção sobre os outros. O "Tu" é considerado mais importante do que o "Eu", e do ponto de vista do indivíduo afectado, o "Nós" não aparenta incluir o "Eu" na mesma escala de importância. O destaque incide saber a imagem que o indivíduo faz de si mesmo, e com a qual se identifica, adquirindo esta maior importância do que a essência, aquilo que a pessoa é na verdade. O sentimento de raiva que a pessoa vive é reprimido de maneira a não ofender os outros. A focagem de pensamento incide sobre o passado carregado de ira e de auto justificação ou ainda o sentimento de não ter feito a coisa acertada constitui uma preocupação que impede o indivíduo de estar totalmente presente. De novo, o grau de veracidade deste facto varia em função do equilíbrio individual de cada pessoa e do grau de hipermetropia, podendo igualmente verificarem-se comportamentos compensatórios exteriores tais como uma santidade exagerada para ocultar o sentimento de culpa ou de bondade exagerada para dissimular a raiva.

No caso do astigmatismo, a bolha encontra-se distorcida e, em função de se tratar do olho esquerdo, do olho direito, ou de ambos estarem afectados o indivíduo irá viver experiência da incerteza, em relação àquilo que quer e àquilo que sente.

Do ponto de vista metafísico, o olho direito (olho da vontade) representa ver com clareza aquilo que se quer, enquanto que o olho esquerdo (olho do espírito) representa ver claramente aquilo que se sente. Estas características invertem-se no caso da pessoa ser canhota. Numa situação específica, um astigmático quer ou sente algo que para si é verdadeiro, considera isso pouco apropriado, altera a sua opção e passa a acreditar que esta última é que é verdadeira, deixando de ver com clareza aquilo que realmente sentia ou queria no início. A focagem

mais sobre o que a pessoas "deve" querer ou sentir em lugar daquilo que é verdadeiro para ela, advindo daí um sentimento de confusão em relação a quem ela é na verdade. Quem é que ela seria se deixa-se de fingir ser quem não é?

Certas combinações de perturbações visuais estão relacionadas a certas combinações de qualidades que acabámos de referir. O Astigmatismo pode ser experimentado em combinação, quer com miopia, quer com hipermetropia. Naturalmente que estas qualidades podem ser vividas por outras pessoas sem serem acompanhadas de perturbações visuais, mas nos casos dos indivíduos que sofrem dessas perturbações estas características referidas, são particularmente fortes.

Ter miopia significa ver com maior clareza aquilo que está mais perto. Ter hipermetropia significa ver melhor o que está distante. Embora em alguns casos raros um olho possa ter miopia e o outro hipermetropia, ambas as condições não podem existir simultaneamente no mesmo olho. Quando uma pessoa não vê bem nem ao longe nem ao perto, a condição é de uma rigidez do mecanismo de acomodação que reflecte por sua vez uma rigidez da consciência e nesse caso técnicas de relaxamento acompanhadas de exercícios oculares podem restabelecer a flexibilidade. A pessoa irá então notar de igual modo, como resultado desses exercícios, uma maior flexibilidade dos seus processos mentais.

Somos seres de energia e a energia é dirigida pela nossa consciência. Somos nós quem, última instância, temos a capacidade de escolher a direcção do fluxo de energia em função da situação que se nos apresenta, optando por não nos deixarmos influenciar por padrões ditados por acções ou percepções do passado mas antes alterando aquelas percepções que sabemos não serem correctas ou as melhores para nós, graças a uma predisposição de vermos as coisas como elas são em vez de olharmos para elas através de um filtro que as distorce.

O fluxo da energia entre o interior e o exterior da bolha pode ser alterado, da mesma forma que a própria natureza da bolha, que mais não é do que do filtro de percepção através do qual vemos o mundo que nos rodeia, pode ser alterada.

Um filtro "encravado" predispõem-nos desde logo a de optar padrões de interacção e de percepção específicos. Funciona como uma lente selectiva que deixa passar apenas aquelas percepções que estão em consonância com as convicções de base que escolhemos ou aceitamos ignorando ou descorando todas as outras. Dado que agimos com base na informação que chega até nós, ficamos então predispostos a responder ao meio que nos envolve de uma maneira fixa. O que tem de ser liberto é a qualidade distorcida do filtro emocional.

Quando estamos centrados e possuímos clareza de espírito a bolha é clara da mesma maneira que o são as nossas interacções. Quando nos deixamos envolver numa forte situação emocional, deixamos de estar centrados e as nossas percepções alteram-se. As situações afiguram-se diferentes e nós respondemo-lhes de maneira diferente. As correntes emocionais distorcem a bolha. Quando as emoções fortes da ira, do

medo, da confusão, etc, são reprimidas, como acontece no caso das pessoas que sofrem de problemas de visão, a bolha também fica distorcida, mas a distorção não é reconhecida. A pessoa acaba por se indentificar com a visão distorcida e acredita que ela representa a verdade e que essa é a sua realidade. Mas, de facto, essa não é a sua realidade, mas antes e apenas quem ela pensa ser quando funciona sob o efeito da distorção. É-lhe possível, contudo, libertar o aspecto distorcedor da lente e das suas percepções por forma a regressar ao seu estado natural de clareza.

Os míopes, por exemplo, podem dirigir mais energia para o exterior através de uma disposição de se tornarem mais visíveis - de confiarem de ao faze-lo nada acontecerá de mal. Numa dada situação ou interacção podem procurar verem-se a si mesmos como os outros os vêm, ou dito de outra forma, verem-se a si próprios como que através dos olhos de outra pessoa, de maneira a que não tenham apenas a sua visão habitual, do interior para o exterior, mas igualmente do exterior para o interior. Isto dar-lhes-á a possibilidade de darem um passo para fora de si mesmos e de verem as coisas a partir de um outro ponto de vista, e, graças á informação adicional assim obtida, utilizarem-na para optimizarem as suas interacções.

Também é importante tratar bem a outra pessoa como eles gostariam de ser tratados se tivesse no lugar da outra pessoa. Não é necessário concordar com as percepções da outra pessoa, mas apenas ter a vontade de ver que essa é a forma que eles estão a ser vistos. E que as percepções da outra pessoa são tão importantes para a outra pessoa como ás deles próprios. Na verdade, saber das percepções da outra pessoa podem ser muito úteis.

A ideia não é de se sentirem ameaçados ou intimidados pelo meio ambiente no qual o indivíduo se encontra, mas sim antes focar mais e mais em serem eles próprios, e confiar que quando eles fazem o que realmente querem e permitirem-se fazer o que realmente querem, descobrem que sempre acontece uma coisa maravilhosa. Uma vez que este processo é tão importante para eles, o reconhecer que este processo também é importante para as pessoas que os rodeiam, e que também todos estão a melhorar em serem eles próprios.

Do ponto de vista de um miope o "NÓS" pode realmente incluir "TU" como um igual a "EU" e na verdade apenas um "EU" da mesma importância.

Os hipermetropes podem dirigir energia mais para dentro dando-se a mesma consideração que dão a outros. A ideia não é parar de considerar os outros, mas sim também se considerarem a eles próprios. Pode haver um processo consciente de se permitirem receber sem culpa – de não tirar, mas de receber - e de expressar quereres e sentimentos, e deixarem-se ter. Quando se recebe não tem de existir a necessidade de se ser reciproco, ou negá-lo, apenas dizer "obrigado", e aceitar incondicionalmente. Foca não só em aceitar coisas mas ideias também. Nota como tens mantido longe as pessoas, ideias e coisas de ti, e permite-as chegar mais perto. Pode haver um focar em relação a quem

elas são realmente para além da sua imagem. A imagem é importante, mas a essência não pode ser descurada. A imagem é importante, mas a essência não pode ser descurada. A aparência exterior não mais importante que o verdadeiro sentimento, e as pessoas realmente apreciam a honestidade dos sentimentos.

A consideração deve estender-se a si próprio. Não há necessidade alguma de se sair do seu espaço para ser amado e respeitado. O desempenho de um papel pode ser divertido, mas é importante lembrar o Ser que está a representar o papel, a pessoa que está no interior. Do ponto de vista do Hipermetrope o nós pode vir a incluir um "EU" em plano de igualdade com o "TU", e o "EU" pode ser encarado mais como um "TU" com uma existência independente e de importância idêntica.

Os astigmáticos podem, ao longo do seu dia e de tempos a tempos, perguntar a si próprios "O que é que eu realmente quero agora?" " O que é que eu realmente sinto agora?" "O que é verdadeiro para mim?" " O que é real para mim?" " E se Eu deixa-se de querer ser aquilo que não sou, quem é que eu seria?" "Se eu deixasse de viver em função dos padrões estabelecidos pelos outros, quem é que eu seria?" " Se eu deixasse de fingir ser a pessoa que tenho estado a representar o que é que eu faria agora de maneira diferente?" A sensação podia ter sido que no passado a pessoa verdadeira não seria aceite pelo meio que a envolvia, e pode ainda sentir que não é aceite pelo meio que a envolve agora. Se for esse o caso, procure verificar se o sentimento é verdadeiro, pondo termo temporariamente á representação e procurando ser você mesmo. Ou descobrirá que esse sentimento não tinha qualquer fundamento, resultando de uma percepção errada, sendo o disfarce desnecessário, ou chegará á conclusão que o sentimento era verdadeiro, e nesse caso terá a possibilidade de se deslocar para um meio envolvente no qual possa ser você mesmo e possa ser aceite. Em qualquer destes dois casos, o efeito seria um maior à vontade em ser você mesmo.

Há um lugar na sociedade para todos nós, e se nos permitirmo-nos ser livres há um lugar em que realmente nos encaixamos, onde não só somos realmente aceites mas também apreciados por quem somos- Não temos de fingir de não ver o que é real para nós. Todos nós podemos nos permitir cada vez mais de sermos quem nós somos, e cada vez sermos mais reais.

Com determinação e vontade de mudar as percepções que vêm acompanhadas pelas suas realidades, qualquer Ser pode transformar a sua visão do mundo, de ambas as maneiras figurativa e literalmente e voltar a um estado de visão claro e de equilíbrio.

As afirmações que podes usar (escolhe uma cada dia para repetires a ti próprio nesse dia. De tempos em tempos lê a lista para ti):

- 1. A minha visão está a melhorar agora.**
- 2. Eu escolho a clareza.**

- 3. Eu sei o que é a clareza, e eu vivencio-a cada vez mais a cada dia.**
- 4. Eu lembro-me de clareza, e eu estou a voltar á clareza.**
- 5. Eu noto que vejo mais nítido todos os dias.**
- 6. Eu sei que consigo ver nitidamente agora.**
- 7. Eu sei que as minhas experiências me levam a uma visão clara.**
- 8. Eu aceito novas maneiras de pensar e ver as que são claras para mim.**
- 9. Aceitação e amor levam-me à clareza.**
- 10. Eu aceito aquilo que vejo e vejo mais claramente.**
- 11. É cada vez mais fácil ver claramente.**
- 12. Eu estou a permitir-me ser verdadeiro e estou a ver a minha visão a tornar-se mais clara**
- 13. É cada vez mais confortável ser Eu mesmo, e ver claramente.**
- 14. A minha mente alcança e trás á minha atenção consciente todo e qualquer informação de que eu necessito para poder viver a visão clara.**
- 15. Eu posso ter uma visão clara hoje. Eu consigo ver claramente hoje.**
- 16. Todos os dias, de todas as maneiras, Eu estou melhor e melhor.**
- 17. Eu vejo mais claramente quando estou relaxado e centrado.**
- 18. Ei vejo claramente quando estou aqui e agora.**
- 19. A clareza existe aqui e agora.**
- 20. A clareza é o meu estado natural.**
- 21. A clareza é o que é verdadeiro para mim.**
- 22. Eu aprecio ver claramente.**
- 23. Eu vejo que tudo está acontecer de forma perfeita.**
- 24. Eu amo quando eu vejo claramente.**
- 25. Clarificar é liberdade, eu sou verdadeiro.**
- 26. Eu vejo mais claramente agora.**
- 27. Eu vejo mais claramente do que eu via antes.**
- 28. Hoje eu escolho ver o Amor.**

- 29. Quando eu faço o que realmente quero fazer, uma coisa de maravilhoso acontece sempre.**
- 30. Eu confio em ser verdadeiro, eu vejo claramente.**
- 31. Eu vejo a clareza a vir.**
- 32. Eu noto uma visão clara hoje.**
- 33. À medida que clarifico a minha vida, a minha visão fica mais clara.**
- 34. A minha visão está a clarear agora.**
- 35. Eu sou Livre!**
- 36. A minha visão continua a ficar mais nítida à medida que me adapto ao meu novo estado de consciência.**
- 37. Invés de problemas eu vejo soluções. Eu vejo a forma como as coisas podem funcionar.**
- 38. Tornar a minha visão clara é mais fácil que eu pensava.**
- 39. Eu sei que consigo ver claramente sem olhos.**
- 40. Eu concordo com estes testemunhos**
- 41. As afirmações resultam sempre!**

© Copyright Martin Brofman 1990