



Caminhos da Cura



Edição Abril 2022

Luiz Antonio Berto

Vivência em Cura

Difusão de Experiências Reais e Acessíveis de Cura

Festas que Curam

Resgate de Todos os Seres

Vivência em Cura – Caminhos da Cura

© Conteúdo registrado na Biblioteca Nacional

Fotos:





Vanessa Oliveira – Capa e páginas 18, 22, 23, 30, 35, 36, 38, 44, 55, 59, 62, 64, 66, 77, 115, 147, 152, 161, 182, 186, 205, 208, 273, 274, 282, 292, 302, 304, 310, 312, 318, 336, 346, 348, 353, 355, 356, 435, 436 e 441.

Acervo **Vivência em Cura** – páginas 58, 194, 210, 260, 347, 349 e 361.

Atualizações, Novos Conteúdos,
Mídias Sociais, Próximos Eventos:

vivenciaemcura.com.br

festasquecuram.com.br

 Visite  Curta  Compartilhe 

Agradecimentos Iniciais

À Fonte, de onde tudo emana.

Aos nossos Ancestrais e Descendentes.

A Você Leitor(a), sem O(A) Qual esta obra não existe.

A todos os que ajudaram e apoiaram para a chegada até aqui: Lásara, minha mãe, Luíza, minha filha, Alberto, Jaísa (em memória – quem tanto contribuiu para o todo o Projeto e a Vida), Nélia, Beu, meu pai, Patricia, minha irmã; todos os participantes e, especialmente, incentivadores das atividades desenvolvidas na Vivência em Cura, como o Site, as Jornadas de Encontro e Desenvolvimento Pessoal, as Turmas de Hiperventilação, os Grupos de Estudo e Práticas de Cura e Meditação e os Master Mind de Prosperidade, especialmente a Tatti, Paola, Éricka, Nádia, Flávio, Inuká, Mehtab, Suraag, Vanessa, Roberta Dias, Andréa e Daniel; a todos os curadores pelos quais passei e que me abençoaram, dentre eles Tâmasa, Ashka, César, Marcelo Sartório, Andréa Santiago, Hileia, André Lima e Leo Vilela; a meus instrutores Anamaria, Jônia, Virgílio, Régis e Tarso; às Práticas de Cura e Expansão de Consciência, como a Meditação (inclusive as ativas), Respiração Consciente, EFT, Contato e Improvisação, Sonhos Lúcidos, Bioenergética, Vipassana, Constelações Familiares / Sistêmicas e tantas outras; ao Xamanismo Hi-tech (uma delícia...); ao Bigu (alta energização e jejum involuntário...); à Fraternidade Branca e aos Guias Espirituais e Anjos de Guarda; às Amigas que me curaram pelo canal do Amor e da Magia, como a Magá, Ana, Danae, Mainá, Mari, Fex, Gabriela, Gra, Rajna, Ana Flávia e Adhara; aos autores de todos os livros citados na referência, particularmente a Bárbara Brennan e o Gaiarsa; à Leslie Temple, que nos brindou com suas palestras maravilhosas; aos organizadores e participantes de todos os Festivais Trance dos quais pude participar; aos Amigos Enos, Titi, Leonardo Vasconcelos, Gualter e Pedro Baeta; aos membros dos Núcleos e Unidades Autônomas de trabalho responsável com as Plantas de Poder; ao Bom Uso dos Enteógenos; aos Estados Alterados de Consciência e aos Trances; aos Templos que nos servem e serviram; ao Planeta Terra; à Personalidade e sua saga; à Vida à Morte e à Ressurreição; ao mestre, servo e amigo Corpo que nos abriga; à Eternidade, ao Ciclo, à Renovação;

à Gratidão (um agradecimento à Gratidão... ☺); ao Amor, à Paz, à Força e à Luz; ao Humor, ao Riso e ao Sorriso; aos Cinco Elementos: Ar, Fogo, Água, Terra e Éter; à Prontidão, ao Preparo e à Oportunidade; à Saúde, à Inteligência e à Perseverança; a todos aqueles que confiaram e se entregaram ao Canal de Cura por nós manifestado, nos dando a oportunidade única de sermos testemunhas de milagres maravilhosos.

Outros agradecimentos poderão vir em novas oportunidades por motivos diversos, pois eles são muitos.

O Amor é a Única Coisa que Existe

Sumário

Apresentação	14
O Novo Paradigma de Comunicação.....	15
Conteúdo Multimídia On-line	17
I - O Processo de Cura.....	18
A Volta a Si Mesmo.....	19
Expansão de Consciência.....	22
Integração do Inconsciente	23
Alinhamento Entre os 4 Corpos	24
Canais de Cura.....	26
Fases do Processo de Cura.....	28
As Camadas do Processo de Cura.....	30
Alternativas Durante o Processo de Mudança	32
Abordagens Sutis / “Drásticas”	33
Crises de Cura.....	35
Responsabilidade Pessoal	36
Trabalho Pessoal.....	38
Velocidade das Mudanças	40
Dimensões da Mudança	42
Frequência de Tratamentos	43
Energia e Pensamento.....	44
Dando Vazão a Conteúdos Mentais	46
Oráculos / Arquétipos / Assemelhados	49
Surtos / Trances / Quebra de Frequência	50
Segredos / Trabalhos Individuais / Trabalhos de Grupo	55

Só há Aprendizado e Cura no Amor, Alegria e Plenitude	56
A Influência dos Relacionamentos no Processo de Cura	57
Propagação do Processo.....	58
Ser Possível é Diferente de ser Fácil.....	59
Estado de Alerta / Estado de Tensão.....	60
Padrões.....	62
Regressão / Flashback.....	64
“Não Gosto de Terapia”.....	66
Não Existe Cura Sem:.....	67
II - Quem é Você?	70
Dharma	72
Projeto Pessoal.....	73
III – Portais de Cura – Um Acesso Rápido	76
01 - EFT.....	77
02 – Consciência.....	78
03 – Constelações Familiares e Sistêmicas	79
04 - Repostas de Cura	80
05 – Programação Superação do Desânimo.....	80
06 – O Processo de Cura.....	80
07 – Prática Terapêutica – Constância e Variedade.....	81
08 – Sessões Terapêuticas Individuais.....	81
09 – Eventos de Grupo.....	81
10 – Festas que Curam.....	82
11 - Imersões & Convivência Terapêutica.....	83
12 – Aspectos Sociais da Cura.....	84
13 – Eu Sou.....	85

14 – O Fazer e Realizar.....	85
15 – Respiração para Curar a Sua Vida	86
16 – Práticas Sugeridas	87
17 – Medicina dos 4 Elementos	87
18 – Atividade Física Curadora	88
19 – A Mente que Cura.....	88
20 – Aformações.....	88
21 – Expressão Curativa	89
22 – Prosperidade Harmônica.....	89
23 – Processamentos Escritos	90
24 – Aspectos Causais	90
25 – Quebra de Frequência	90
26 – Integração dos Sonhos	91
27 – Meditação	91
28 – Meditações Ativas.....	91
29 – Dissolução de Medos	92
30 – Cura da Vítima.....	92
31 - Contato Frequente e de Qualidade com a Natureza.....	92
32 – Cura da Criança Ferida / Desamparada.....	93
33 – Relações Conscientes.....	94
34 – Impecabilidade.....	96
35 – Locais de Poder.....	97
36 – Rituais Conscientes de Cura	98
37 – Brincadeiras que Curam.....	98
38 – Regressão.....	98
39 – Manifestação Artística	98
40 – Neutralidade.....	99
41 - Alinhamento do Hara – Propósito	100

42 – Proteção Energética	101
43 – Desintoxicações e Jejuns.....	101
44 - Vazão Consciente, Extravasas, Catarse	101
45 – Aceitação	102
46 – Entrega.....	102
47 – Doação	103
48 – Gratidão	103
49 – Reconexão com o Tempo Natural.....	103
50 – Computadores e Cura.....	104
51 – Sexo Elevacional.....	105
52 - Vivências Místicas / Estados Alterados de Consciência.....	105
53 – Alinhamento de Vida	106
54 – Ressonância	106
55 - Sincronicidade	107
56 – Ouvir com Sabedoria	108
57 – Música Elevacional.....	108
58 – Nutrição para a Cura e a Vida.....	108
Portais Especiais	109
Portais Indicados.....	110
IV – Respostas de Cura Vida e Realização Além das Defesas.....	115
Apresentação e Compartilhamento	115
Introdução	124
Autoavaliação	135
Comentários Sobre Cada Estrutura de Defesa	147
O Ego e as Estruturas de Caráter:	191

V – Meditação	194
No Começo, Dissolução de Barreiras	195
Considerações	197
Frequência.....	199
Utilização de Mantras	200
Ambiente	202
Posturas e Posições	202
Meditações Específicas	203
Meditações Ativas	205
Meditação e Trânsito	207
Dirigir sem Destino Certo	208
Manifestação da Divindade.....	208
Onde Meditar	209
VI - Respiração Para Curar a Sua Vida	210
Introdução	210
Ciência da Respiração & Pensamentos	213
Respiração – Considerações Gerais	214
Sentimentos e Emoções	219
O Inconsciente e o Corpo.....	226
Práticas e Exercícios Respiratórios	230
Renascimento.....	234
Prática da Harmonização dos 4 Elementos no Próprio Corpo	241
A Hiperventilação	243
Técnica da Hiperventilação para Cura, Renascimento e Mais.....	245
Formas da Respiração Circular Durante Hiperventilação.....	247
Outras Formas para Quando “Não Estiver Funcionando”	248
Reações e Efeitos Comuns Durante a Hiperventilação e Renascimento.....	250

Harmonização com a EFT	255
Objetivos da Respiração Consciente.....	256
Hiperventilação – Prática Continuada.....	258
Técnicas Complementares ao Renascimento	259
VII - Vivência Mística.....	260
Características de uma Vivência Mística:	261
Considerações	263
Canais e Indutores.....	264
Um Cuidado Especial	271
Detalhes / Direcionamentos	272
VIII - Regressão	274
Prólogo.....	275
Ciclo do Eterno Retorno	276
Terapia de Vidas Passadas	277
Questões de Direcionamento e Cuidados:	279
IX - Brincadeiras que Curam.....	282
Ato de Amor	282
Aspectos Terapêuticos do Comportamento das Crianças e das Brincadeiras de uma Forma em Geral	283
Fluxo Energético da Concepção e do Nascimento.....	286
Condições da Gestação	292
O Grande Momento: a Hora do Nascimento	293
Condição do Recém-nascido e do Nascimento	297
A Experiência do Corpo Quando a Criança Brinca	299
Entendimento do Entretenimento	300
Aspectos do Humor no Contexto de Obtenção e Manutenção da Saúde	301

Brinquedos para Gente Grande	302
Brinquedos Extremamente Sérios.....	306
Desfecho	309
X - Integrando os Sonhos	310
Primeiro: É Necessário Sonhar	311
Descarregando o Inconsciente	313
O Sonho Ruim que Insiste em Voltar	314
Pesadelos que Curam	315
Resumindo	316
Interagindo com os Sonhos	316
Interpretando.....	318
Dormir de Barriga para Cima	323
Jejum de Sono.....	325
Sonhos Lúcidos.....	328
Fronteira Entre Sonho e Realidade / Sonhos Compartilhados / Sonho Dentro do Sonho	332
XI - Proteção Energética	335
1 – Aprender a Dar Respostas de Cura	336
2 –Aumentar a Força e o Poder Energético, Vitalizando o Corpo e Nutrindo o Sistema Imunológico.	336
3 –Processar a Negatividade – Tempestivamente e Também Liberar o Passado	339
4 – Quebra de Frequência	340
5 – Ouvir com Sabedoria	340
6 – Práticas de Cura e Expansão de Consciência	344
Finalizando	345

XII - Locais de Poder	346
Exemplos de Locais de Poder	347
Consagrando sua Casa ou Espaço como Local de Poder	351
XIII - Dissolução de Medos.....	361
Questão Multicomplexa – Abordagem em Vários Níveis	361
Distinções	363
Compreensão	365
“Apenas” um Sentimento.....	366
Dissolução das Defesas de Personalidade.....	368
Desintoxicação do Corpo Físico	369
Dissolução com EFT.....	369
Exemplo Fobia de Baratas	371
Processe os Medos Enquanto Eles Ocorrem.....	372
Medicina dos 4 Elementos	372
Abordagem pelas Substâncias.....	372
Consagrando um Ambiente para Vivência de Proteção e Calma.....	374
“Cobertura”.....	375
Segurança do Espelho.....	375
Medo / Mudança / Magnetismo do Inconsciente	375
Dissolução pela Conscientização do Pensamento.....	377
Quebra de Frequência	378
Aproveitando os Sonhos para a Dissolução	378
Caminhos da Vida.....	379
Entrega.....	381
Identificação com o Ego: A Causa Primária	381
Desconexão com a Divindade em Nós	382
Aumento do Poder e da Força Pessoal Interna.....	383

Dissolução pelo Distanciamento do Inconsciente Coletivo	384
Programação para Dissolução de Medos	385
Consagração Pessoal / Oração de Cura	386
Os Receios mais “Sutis”... ..	386
Medo tem Cura – Autodepoimento.....	388
XIV - Liberação Emocional	436
Técnicas Para a Liberação Emocional	440
Reprogramação Emocional	441
XV – Palavras Não Ditas / Dificuldade de Expressão Emocional ...	443
Referências	453
Sobre o Autor e esta Publicação	457

Apresentação

Em 2012, a **Vivência em Cura** renovou-se e manifestou avanços importantes, como a reformulação completa de seu site e a publicação de seus conteúdos pela AgBook. ☺

Caminhos da Cura traz conteúdos básicos dos **Projetos Vivência em Cura e Festas que Curam** desenvolvidos desde 1998 de acordo com os insights vividos e a necessidade de compartilhar o conhecimento sobre a cura e orientar as pessoas a quem eu atendia, tanto nas sessões terapêuticas individuais, quanto nos trabalhos de grupo e, posteriormente, passamos a receber também nos eventos do Festas que Curam.

O primeiro conteúdo foi o “Quem é você?”, logo vieram “Respostas de Cura”, “O Processo de Cura” e todos os demais aqui contemplados, todos recebendo evoluções e atualizações ao longo do tempo.

Outros conteúdos relevantes, como “A Mente que Cura” e “Práticas de Cura e Expansão de Consciência” ganharam volumes em separado, assim como “Um Manual para Curar Sua Vida”, trazendo a técnica de libertação emocional EFT, também conhecida como Acupuntura Emocional Sem Agulhas, com a qual, somada às Constelações Familiares e Sistêmicas, atendo atualmente na maior parte das sessões individuais que realizo com meus clientes.

Já estão publicados também os Volumes Especiais “Caminho da Prosperidade” e “Aspectos Sociais da Cura”.

Essa evolução toda reflete mais uma oitava de profundidade atingida nos Degraus da Cura, do Autoconhecimento e Expansão de Consciência. Compartilhar e propagar todas as bênçãos emanadas neste livro e nas demais publicações impressas e conteúdos digitais da **Vivência em Cura** é uma honra e motivação de gratidão.

Vamos em frente. ☺

Luiz (Neitan)

O Novo Paradigma de Comunicação

Estamos passando por um novo paradigma de comunicação. A chegada e consolidação da Rede Mundial de Computadores é o fenômeno mais evidente desse novo cenário. Novas formas de aquisição, transmissão e compartilhamento do conhecimento e da informação estão surgindo. Este livro reflete os novos conceitos e modelos ainda em desenvolvimento desse contexto. Não é um livro convencional. Suas principais características nesse sentido são:

- ✧ Este livro faz parte dos Projetos **Vivência em Cura** e **Festas que Curam**, de Difusão de Experiências Reais e Acessíveis de Cura e Resgate de Todos os Seres, estando intimamente vinculado aos sites vivenciaemcura.com.br e festasquecuram.com.br, os quais ancoram todas as ações e informações atualizadas desses Projetos, inclusive as multimídias;
- ✧ **Nota sobre as EXPRESSÕES SUBLINHADAS:**
Em decorrência dessa vinculação ao site, ao ler este livro, tenha em conta que palavras e expressões sublinhadas referem-se a hiperlinks relacionados ao desdobramento e aprofundamento dessas mesmas palavras e expressões acessíveis dentro do site. Basta acessá-lo e procurar nele a mesma expressão, no respectivo texto da versão on-line ou utilizando a busca. Muitos casos dessas referências estão contemplados dentro desta própria obra, basta procurar o capítulo referente ao assunto sublinhado;
- ✧ Os textos aqui registrados configuram a consolidação dos conteúdos apresentados no site até o mês de abril de 2022. Uma das novas características do novo paradigma de comunicação é o aspecto vivo da informação, sua atualização tempestiva toda vez que se faz necessário. Novas edições impressas trarão consolidações com alterações, mudanças e evolução do conteúdo de acordo com a Construção Coletiva da Realidade realizada por nós, seres humanos do Planeta Terra. Conteúdos veiculados hoje poderão receber melhorias, novas visões e conexões;

Caminhos da Cura

- ✧ Ao final de cada texto, há uma referência de sua atualização, informando sua versão e data;
- ✧ Todo o conteúdo aqui impresso está também disponível on-line em versões demonstrativas com informações suficientes e preciosas para serem livremente distribuídas em bem da humanidade. Esta forma impressa tem seu valor, suas propriedades e contribuições únicas e dificilmente deixará de existir, sendo que, agora, soma-se e conflui com os novos meios digitais;
- ✧ A impressão sob demanda da AgBook garante que cada pedido traga todos os conteúdos atualizados até a data do sua compra.

Os textos aqui apresentados possuem uma inteireza em si próprios, portanto, o(a) leitor(a) pode ler os capítulos na ordem de sua preferência e não necessariamente em sequência.

Interessando-se em desdobrar algum dos assuntos apresentados, acesse o site da **Vivência em Cura** e procure a página correspondente, na qual achará relações de conteúdos, bibliografias, sites e fontes indicados, bem como eventuais atualizações.

Para ajudar no trabalho de desenvolvimento e difusão destes conteúdos, contribua com os **Projetos Vivência em Cura & Festas que Curam**, visitando e divulgando seus sites e suas publicações, entre para o mailing, adquira e usufrua de nossos cursos e conteúdos pagos, participe de nossas **Festas & Eventos**, beneficiando-se e contribuindo ao mesmo tempo para Difusão de Experiências Reais e Acessíveis de Cura.

A Realidade é um Processo de Construção Coletiva. Para onde vamos daqui, é uma opção de todos nós.

Que este livro seja a Expressão Real de Canais e Fontes para suas Buscas, Encontros, Necessidades e também para o Resgate de Toda Humanidade.

No Amor, na Força, na Paz e na Luz.

Conteúdo Multimídia On-line

Os seguintes arquivos multimídia complementares e adicionais ao conteúdo geral desta coleção podem ser acessados diretamente a partir da página da **Vivência em Cura** e do Youtube:

- Vídeo Aprenda EFT em 7 Minutos;
- Programação Para Superação do Desânimo Gravada em MP3 para trabalho com EFT;
- Vídeo EFT, O que Dizer Para...;
- Vídeo EFT Para Dinheiro;
- Apresentação em slides “Quem é Você”;
- Vídeo Consagração Pessoal;
- Videoclipe da V Jornada de Encontro e Desenvolvimento Pessoal;
- Vídeo Vivência em Cura – Apresentação Geral;
- Vídeo Estruturas de Defesa de Personalidade – Parte 01 – O Despertar;
- Vídeo Estruturas de Defesa de Personalidade – Parte 02 – Princípios Básicos;
- Música Trance Gayatri;
- Vídeo Trance Gayatri;
- Vídeo Trance Gayatri – English Version;
- Vídeo “A Verdade” – poesia audiovisual sobre o momento da transição conhecida como morte.

Também estão disponíveis on-line todos os conteúdos do **Festas que Curam** em festasquecuram.com.br e Youtube.

I - O Processo de Cura



*"De tudo ficaram três coisas:
a certeza de que estamos sempre
começando
a certeza de que seremos
interrompidos
antes de terminar
a certeza de que é preciso continuar*

*Portanto, fazemos da
interrupção um caminho novo
da queda um passo de dança
do medo, uma escada
do sonho, uma ponte
da procura, um encontro"*

Fernando Sabino

Podemos entender a cura como sendo o processo de volta à saúde do que estava doente. Mas o que é estar doente se tudo na criação é perfeição? Dentro do nível de consciência no qual, predominantemente, nos concebemos atualmente na Terra, a manifestação da “doença” está intimamente ligada à ilusão de desconexão com a Fonte. Nada, em momento algum, pode estar desconectado da Fonte e de Tudo o que É.

Entretanto, na projeção local dentro da qual percebemos nossa existência individualizada, é possível a ilusão de não fazer parte do Todo. Nesse processo, mais cedo ou mais tarde, a individualidade resgatará seu poder cocriativo, reintegrando-se no esplendor de Toda a Criação.

Como um processo de manutenção do equilíbrio, a dor, a doença e o sofrimento funcionam como âncoras para o retorno à Unidade,

surgindo a cura como uma resposta natural para essas questões, inevitavelmente. Quer necessite de mais ou menos tempo, ela virá. Então, podem vir as perguntas “E quando a morte acontece em decorrência de uma doença? E quando morremos e uma doença não foi sanada?”. Podemos entender a morte justamente como o cume de um processo projetivo ilusório apontando a inconsistência e irreabilidade do ego e suas dinâmicas, dentre elas a doença. Enquanto ainda estamos identificados com o ego, essa personalidade em específico que parecemos ser aqui na Terra, pode ser difícil, num primeiro contato com este tipo de ideia, absorver isso facilmente. Todavia, à medida que vamos nos familiarizando com isso, através de nossa própria experiência e investigação, faz cada vez mais sentido.

O processo de cura é um movimento constante da vida e do universo. Estar consciente dentro desse processo nos faz multiplicar a alegria de viver e entender o seu sentido, resgatando a saúde perfeita e a longevidade que fazem parte de nós, mas das quais muitas vezes nos esquecemos.

A Volta a Si Mesmo

A cura pode ser considerada como um retorno ao eu, uma “Volta ao lar”. Barbara Brennan diz "A doença começa quando começamos a nos esquecer de quem somos"...

Quando crianças, estamos totalmente integrados com a consciência cósmica, porém inconscientemente. Cabe a cada um de nós resgatar essa integração, agora, de uma forma consciente.

Ao sentirmos a manifestação real da cura em nós, não temos a menor dúvida de que sua manifestação é real, verdadeira. A sensação é exatamente a de estarmos resgatando o que já somos e sempre esteve dentro de nós, embora não o alcançássemos.

Entretanto, e infelizmente, o estado de cura real e completo é pouco comum na dimensão em que percebemos nossas vidas neste plano. Quando manifestando a cura integral, nos sentimos realmente

Caminhos da Cura

completos, sem a necessidade de artifícios de comportamento, de substâncias, de atos ou de relacionamentos para estarmos plenos.

Autoconhecimento

Autoconhecimento é uma palavra chave dentro do processo de volta a si mesmo. Como voltar para “o que não conhecemos”? Faz parte de vir para este mundo esquecer de quem realmente somos. Resgatar a memória de nós próprios, conhecer a si mesmo(a), nos leva de volta pra casa, dissolve as ilusões deste mundo. Cura, alivia, restaura.

A esse respeito, segue abaixo a transcrição do trecho final de vídeo sobre Meditação e Projeção Astral popular no Youtube:

Durante a gestação, a consciência viaja frequentemente para a Fonte de Tudo o que É; até os sete anos, temos consciência de nossa ligação com a Fonte; dos sete anos aos quatorze, a mente adquire sua própria forma; o intelecto é formado dos quatorze aos vinte e um anos; dos vinte e um aos vinte e oito anos experienciamos a combinação do corpo, mente e intelecto; dos vinte e oito anos em diante, a vida depende do autoconhecimento.

Se a pessoa não tem conhecimento do self, sua consciência fica entre o corpo e a mente. Por causa disso, a miséria começa. Ela pode não compreender as situações; as coisas começam a ficar mais críticas para ela; ela se move aceitando a rigidez; a rigidez tranca o fluxo da energia cósmica; dentro disso, ela sofre doenças, estresse e tensões; ela passa seus dias sem consciência; não pode entender o propósito real de sua vida; ela passa dos dias da infância para a juventude e depois para a velhice e finalmente passa daqui para fora do plano terrestre sem ter completado o propósito de ter vindo ao planeta Terra; Isto é o que chamamos de morte; mesmo depois da morte, a camada da mente rígida, com a não compreensão não permite que a consciência alcance a Fonte. Por causa da compreensão errada, a pessoa cria seu próprio inferno e céu e permanece como um ser do baixo astral;

Se a pessoa começa a vida estando com o self, sempre estará em paz em todas as situações dadas. Mesmo depois da morte ela não vai estar nas frequências mais baixas e vai novamente para a Fonte.

Pela obtenção de elevado conhecimento, através do terceiro olho, viagem astral, conhecimento da morte e da vida, a pessoa terá perfeita compreensão do corpo, mente, intelecto, self e força da vida. Ela compreenderá que a consciência é uma combinação de energia e conhecimento.

A consciência vem para este plano para ganhar mais energia e conhecimento e para criar.

Por viver todo o tempo com esse entendimento a pessoa começa a ter entendimentos mais elevados sobre a existência de toda a criação.

Como responder à questão “Quem sou eu”? Pense nisso, nas limitações e potencialidades envolvidas aí.

No conteúdo “Quem é Você” [pág. 70], há um aprofundamento dessa vibração, inclusive, a afirmação paradoxal de que, embora você esteja sendo incentivado(a) a pensar sobre isso, não existe uma resposta definitiva e plena para essa questão no nível mental, devido a sua profundidade e outras particularidades. Entretanto, autoconhecimento – que poderia ser entendido inclusive como responder a essa apaixonante questão... – o(a) leva a uma expansão de consciência muito bem vinda, com efeitos benéficos tanto para você mesmo(a) quanto para todo o restante da criação, pois uma das funções mais belas da personalidade neste mundo é a manifestação da consciência de si mesma e de tudo o que existe.

Expansão de Consciência



Nossa consciência expande-se proporcionalmente ao alcance da nossa autopercepção (aspecto interno da expansão da consciência) e limitada por nossa capacidade em aceitar e integrar a responsabilidade por todos os acontecimentos de nossa própria vida

(aspecto externo da expansão da consciência).

É fácil aceitar que criamos nossa realidade quando tudo vai bem. “Fui EU QUEM ESTUDOU...”, “Fui EU QUEM BATALHO”, “Fui EU QUEM JUNTOU DINHEIRO...”, etc. Mas, quando as coisas vão mal, nossa tendência pode ser de culpar o externo...

À medida que crescemos dentro da Jornada de Autoconhecimento, passamos a entender e aceitar, cada vez mais, que criamos tudo em nossas vidas, mesmo as coisas comumente tidas como ruins, até mesmo as doenças e os desastres. Conseguimos aceitar o outro como um espelho de nós mesmos, revelando aspectos que ainda temos por serem trabalhados.

Expandir a consciência integra luz, harmonia e realização a nossa Jornada.

Veja o livro "Práticas de Cura e Expansão de Consciência" (da Vivência em Cura) para acessar propostas práticas de como entender e vivenciar a expansão de consciência.

Integração do Inconsciente

“Para diferenciar o eu do não-eu é indispensável que o homem – na função de eu – conserve-se em terra firme, isto é, cumpra seu dever em relação à vida e, em todos os sentidos, manifeste sua vitalidade como membro ativo da sociedade humana” – Jung.



Sob uma forma simples, poderíamos dizer que inconsciente é tudo aquilo que está fora da percepção captada direta e racionalmente. O processo terapêutico, em sua evolução, tende a abrir caminho para que a pessoa possa integrar a manifestação de seu inconsciente, tanto em nível pessoal quanto coletivo. Como parte do sistema de equilíbrio psíquico, a manifestação do nosso inconsciente é simplesmente um fato, uma característica do nosso estado de ser. Quanto mais reprimida estiver sua integração ao eu, mais o inconsciente se manifestará sob formas cada vez mais “densas”, aparecendo gradualmente como: pensamentos dominantes, fixos; incômodos emocionais e/ou físicos; atos falhos; padrões de comportamento e ação autodestrutivos; doenças físicas; encontros e acontecimentos não desejáveis; acidentes; morte prematura (não necessariamente nessa ordem ou se limitando apenas a esses itens).

Aceitar que a vida é composta não somente de racionalidade é um bom passo para se abrir ao processo de integração do inconsciente. Conhecer, assimilar, aceitar e respeitar as mensagens do corpo e seus inúmeros mapas reflexológicos, bem como dos nossos sistemas energéticos, é forte instrumento para busca e ancoragem de cura. Uma parte mais prazerosa é sua integração pela interação com os sonhos, o despertar da intuição, uma vida atenta ao sutil sem perder o foco do equilíbrio, o caminho do meio.

Caminhos da Cura

Citando novamente Jung (um expoente máximo deste assunto), não há dentro de uma avaliação objetiva, racional, meios confiáveis de fazermos uma análise adequada de nós mesmos.

Só o inconsciente, por estar livre de nossas ações reflexas racionais, pode nos dar um feedback cristalino a nosso próprio respeito.

Conheça e interaja com seu inconsciente:

- Faça a integração / análise de seus sonhos [pág. 310];
- Conheça sua bioenergia e seus respectivos desdobramentos, inclusive a questão da manifestação das Defesas de Personalidade [pág. 115];
- Conheça seu corpo emocional com suas tensões e sua influência nos relacionamentos [ver “Liberação Emocional” – pág. 436];
- Estude sobre reflexologia e faça a leitura dos mapas de seu próprio corpo (pés, íris, bioenergia emocional – ver “Pontos Emocionais” no site –, dentário e bucal, dentre outros);
- Saiba o(s) significado(s) causais ligado(s) a manifestação das (suas) doenças (veja no site “A doença como caminho”);
- Entenda, estude e vivencie a questão dos mitos e arquétipos;
- Entenda, estude e vivencie os estados alterados de percepção e consciência [um bom canal inicial para a parte prática desta questão encontra-se nas Vivências Místicas – pág. 260].

Alinhamento Entre os 4 Corpos

Alinhar nossos 4 Corpos Inferiores (emocional, físico, mental e espiritual) é uma forma segura e eficiente de promoção da cura. Estar presente e ciente do que nos acontece nos trabalhos de cura, nos abre a possibilidade de resgatar esse estado em nosso dia a dia.

De uma forma simplificada, podemos dizer que o alinhamento entre os 4 Corpos consiste em estar onde o corpo físico está, que é o pa-

râmetro mais facilmente perceptível. Outra forma de dizer isso é dizer que devemos estar no momento presente. Facilmente, estamos em algum lugar com a cabeça em outro, vivendo ainda, neste momento, uma emoção de momentos atrás, de dias atrás, até mesmo de anos atrás...

Física, mental e emocionalmente é fácil de percebermos o quanto estamos, muitas e muitas vezes, desalinhados com nós mesmos. Em alguns, casos esse é simplesmente nosso estado constante. Podemos, por exemplo, estarmos profundamente “pregados” ao passado ou ainda antecipando o futuro.

Pense no exemplo da pessoa que sai de um prédio com “a cabeça na Lua”. Está pensando na bronca que tomou do chefe, angustiada com isso (emoção no passado); pensando em como a vida poderia ser melhor se... (pensamento projetando o futuro). Atravessa desatentamente a rua e é atropelada. Claro que há muitos fatores aí envolvidos, mas estamos focando aqui o desalinhamento de sua percepção com onde realmente estava seu próprio corpo físico, em qual contexto, como estava sua manifestação.

Espiritualmente é um pouco mais difícil de percebermos onde estamos, pois espírito, neste caso, é ação. Podemos, então, estar fazendo mais de uma coisa ao mesmo tempo. Aliás, muito mais de uma coisa... Por exemplo: neste exato momento, você está lendo este texto e, simultaneamente, fazendo outras coisas “básicas”, por assim dizer...: está respirando; presente em algum lugar; em alguns momentos, pensando em outras coisas fora deste próprio texto etc. Além disso, justamente agora, você ainda está fazendo/sendo coisas "menos básicas", ou melhor, talvez menos perceptíveis... Está, por exemplo, trabalhando para seu desenvolvimento espiritual. Neste exato instante, você está sendo filho(a) de seu pai, amigo(a) de seus amigos, pois esses são aspectos mais perenes da sua “ação espiritual” e permanecem com você de forma menos volátil...

Quando recebemos um tratamento de alinhamento vertebral (quiropraxia), estamos recebendo também um alinhamento na nossa ação, estamos sendo “colocados no gabarito”. Nossa forma mais alinhada

Caminhos da Cura

tem muito mais a ver com como estamos logo após um tratamento desses do que como “somos” normalmente no dia a dia. As tensões musculares (intimamente ligadas à nossa memória emocional) são o que desalinham constantemente nossa estrutura óssea. Decorrência, em última análise, do nosso vício de não estarmos no presente, alinhados com nós mesmos.

Alinhar nossos 4 Corpos tem tudo a ver com a [percepção do tempo](#), com as distorções que criamos sobre isso. Veja mais sobre esse conteúdo em específico para aprofundar essa vibração. Por hora, tenha em conta o seguinte: aqui é o melhor lugar, agora é o melhor momento. Lembre-se disso. Sempre.

Viver no presente. Aceitação. Entrega. Esteja atento(a) a essas importantes chaves.

Canais de Cura

Um canal de cura pode ser uma pessoa, um remédio, uma situação, um sonho, enfim, qualquer veículo para o qual a pessoa esteja atenta, aberta e saiba aceitar e receber a vivência e o aprendizado de cura. O mais interessante é a pessoa vivenciar canais de cura diversos, tanto de técnicas quanto de pessoas. É muito eficiente receber tratamento tanto de mulher quanto de homem, tanto em grupo quanto individual.

Uma vez conhecendo o caminho da cura, vamos passando por situações nas quais percebemos, claramente, que teremos de recorrer a determinados canais. Muitas vezes, percebemos que determinadas coisas só poderão ser resolvidas e/ou agregadas por nossa ação solitária. Outras vezes, deveremos recorrer a profissionais específicos, como médicos, terapeutas, massoterapeutas, dentre outros.

É importante lembrar que todos temos o sentido e dom da cura, uns mais desenvolvidos do que os outros, alguns tendo isso por profissão. Um exemplo patente é o grau de consciência que uma mãe tem em relação ao que pode fazer bem a seus filhos pequenos. A este propósito, segue uma frase de Benjamin Rush - médico e signatário da

Declaração de Independência dos Estados Unidos: "Se a liberdade de prática da medicina não for inserida na Constituição, dia virá em que a medicina organizada tomará a forma de uma ditadura disfarçada... A Constituição desta República deve garantir não só a liberdade religiosa como também a liberdade médica."

Definições didáticas sempre têm a sua importância. Em "A Loucura Cura", de Guillermo Borja, o autor cita três tipos diferenciados de terapeutas:

- ☞ Racionais – trabalham o pensamento, com orientação para o passado; trabalho analítico demorado; importância a todos os detalhes em cada situação e relação - foco em analisar o desejo antes de satisfazê-lo;
- ☞ Emocionais – capacidade de expressar e exteriorizar; baseia-se no contato; apoio na força e na presença; viver o presente e desfrutá-lo - foco em poder expressar o desejo;
- ☞ De atos – baseiam-se na ação, valorizando os impulsos e a realização dos desejos - foco em realizar o desejo.

A cura demanda envolvimento e desdobramentos de nossa parte em todos os níveis de nosso ser e de nossa manifestação. Considerando-se, por exemplo, a abordagem acima, cada pessoa possui uma maior propensão a ser abordada/trabalhada sob o foco de um desses canais. Poderíamos considerar também abordagens focadas em cada um dos quatro corpos inferiores: emocional, físico, mental e espiritual.

O importante é saber que uma abordagem, seja lá em qual área, corpo ou foco que seja de nosso ser, estará automaticamente refletindo-se, ressonando, nos demais. Cada um pode procurar, em momentos distintos, focar qualquer uma dessas áreas, preferencialmente a que sentir, pela intuição, estar a ela mais aberto na ocasião. É fundamental estar atento para perceber, no caso de estar procurando um terapeuta, que o mesmo seja flexível para saber transitar entre técnicas e abordagens distintas, de modo a não forçar o terapeuta a aceitar a abordagem por ele previamente pensada. No caso de procurar alguém

Caminhos da Cura

que domina apenas um tipo de técnica e/ou abordagem, esteja certo, primeiramente, ser aquilo de que você está precisando.

O maior canal de cura consiste em a pessoa desenvolver a capacidade de atrair para a sua vida os fatos e os acontecimentos necessários para o seu desenvolvimento e crescimento global.

Fases do Processo de Cura

Em "Luz Emergente", Barbara Brennan, cita sete estágios da cura:

- ☞ Negação – funciona como uma defesa temporária para lhe ajudar a se preparar com aquilo que virá posteriormente. É algo natural a que recorremos. Pode se tornar problemática se durar além da medida ou lhe impedir de tomar atitudes práticas produtoras;
- ☞ Revolta – próximo estágio rumo à cura e pode ser fundamental para mobilizar forças, sendo muito, muito importante saber canalizar esse potencial. É bom ter consciência que o processo está acontecendo. Quando as pessoas em volta já conhecem esse processo todo, isso pode ajudar bastante, evitando ressentimentos e afastamentos que podem prejudicar um processo de colaboração por parte daqueles que estão à volta daquele(a) em um momento onde a ajuda ao outro pode ser imprescindível;
- ☞ Negociação – como a revolta não leva aos resultados esperados, a negociação entra em cena. É um processo interno no qual a culpa por comportamentos anteriores pode aparecer. A negociação é entre si e a vida, o universo, Deus, forças e crenças metafísicas. Uma espécie de promessa interna de que irei mudar ao passar dessa... Importante não se deixar levar pela autopunição neste estágio;
- ☞ Depressão – pode acontecer em decorrência da não aceitação da fase de negação; não acolhimento da perda de um estilo de vida, de alguma parte do corpo ou de um mau hábito; da reação a tratamentos radicais que interferem no fluxo energético orgânico, como quimioterapia, anestésias e cirurgias. Independente do tipo

de causa, é um estágio delicado ao qual se deve dar atenção plena até ser transcendido;

- ☞ Aceitação – superados os quatro estágios anteriores, é o momento de implementar e rever hábitos, amizades, opções de vida. Reconectar com si mesmo(a) e suas reais necessidades, considerando como as coisas eram e como passarão a ser daqui pra frente;
- ☞ Renascimento – importante, nesta fase de desabrochar de potenciais e recursos latentes não disponíveis anteriormente, ter momentos suficientes de estar sozinho(a) para acolher e nutrir, com o cuidado devido, esse novo ser que nasceu de dentro de si mesmo(a);
- ☞ Criação de uma nova vida – as mudanças interiores levam a mudanças externas, mais verdade consigo mesmo e os outros, mais humildade, fé e amor próprio deste marco em diante. ☺

A evolução do processo de cura trata-se de um caminho não linear e não progressivo, o que gera, muitas vezes, decepções em se ter começado a percorrê-lo, desânimo e até desistência. Este é um desdobramento especialmente ligado às fases de revolta e depressão. Há um paralelo muito interessante a esse respeito que é muito bem abordado no filme Matrix, onde o personagem Cyber representa aquele que viu a verdade, despertou para a realidade, mas prefere a ilusão e a mentira [veja a [análise](#) do filme no site].

Um processo de cura real envolve todo o nosso ser, com desdobramentos sobre nossas necessidades emocionais, físicas, mentais e espirituais, muitas vezes, demandando processos longos e complicados, como troca de emprego (ou até de profissão), mudança de endereço, estabelecimento de novos ou desfecho de antigos relacionamentos, dentre tantos outros processos. Uma cura real também sempre denotará uma mudança em um correspondente físico, trazendo maior conforto e prazer em viver a projeção material.

As Camadas do Processo de Cura

A consciência é estruturada em camadas, assim como as camadas de uma cebola ou a estruturação das pétalas de um botão de rosa. Ao menos podemos lançar mão dessas duas analogias para conseguirmos compreendê-la de uma forma mais clara.

Também como desdobramento dessa estruturação, e ainda somado a todos seus outros aspectos, o Processo de Cura pode envolver muitas e muitas camadas de um mesmo tema ou padrão a ser trabalhado. Quando se fala da cura de algo físico, talvez se perceba menos diretamente isso, especialmente ao se olhar para esse processo dentro de uma ótica mais ortodoxa. Quando se olha, por exemplo, para a cura de padrões de comportamento, sentimentos e situações repetitivos de vida, fica bem mais fácil distinguir as camadas do processo.



Por exemplo, o tema pode ser a escassez ou miséria interna. Muitas e muitas camadas desdobradas desse tema podem vir à tona em fases diferentes da vida da pessoa, com desdobramentos e oitavas de profundidade¹ totalmente distintas entre si. No geral, as primeiras camadas são mais superficiais e vão se aprofundando com o tempo e qualidade da imersão na cura e o resgate de si mesmo(a). A maior parte da população não passa dos níveis superficiais de desafios ligados às emoções mais básicas do dia a dia.

À medida que o processo de cura vai ganhando profundidade e avançando sobre novas dimensões da consciência e do eu, as coisas podem ficar bem interessantes. Dentre outros desdobramentos, podem vir à tona para serem trabalhados padrões de vidas passadas que se

¹ As oitavas de profundidade, assim como as oitavas da escala musical, também oferecem uma boa analogia para mostrar a estruturação de consciência e também das camadas do Processo de Cura.

repetiram em quantidade e qualidade suficientes para se sobrepor aos fatos desta vida. Esses padrões podem ser chamados de *samkaras* ou *samsaras*, dependendo da abordagem e linhagem utilizada para fazer suas leituras.

Então, lá está você na estrada da vida trabalhando, dissolvendo e processando, por exemplo, suas camadas de medo. Avança um tanto e se sente bem satisfeito(a) em relação a isso durante um bom período. Anos talvez. De repente, uma camada mais profunda e primal vem à tona pedindo para ser vista e superada e algo que você acreditava já estar resolvido pode se mostrar sob uma faceta bastante desafiadora. Aliás, quanto mais profundos os níveis aos quais alcançamos rumo a nossa essência, maiores os desafios apresentados, até se chegar ao que muitos chamam de A Noite Escura da Alma ou o Véu de Lágrimas. Algo como o último portal antes da Liberação, a camada derradeira, a qual pode ser em relação a cada padrão ou sentimento ainda desequilibrado ou mesmo sobre a “fronteira final” em relação a todos os desafios ligados à limitação da identificação com a consciência humana.

Outra coisa interessante sobre as camadas é: muitas vezes, assim que nos livramos da camada em nós de uma limitação, em seguida, ela aparece manifestada em alguém bem próximo, como um teste do espelho para ver se realmente estamos curados daquilo. Por exemplo, você cura a sua miséria e a faceta disso que lhe faziam gerar dívidas, daí você zera todas as contas geradas por seus descuidados após um bom período de cuidados, mudanças e diligências. Pouco tempo depois, se vê “obrigado(a)” a assumir uma dívida de um parente muito próximo... ☺

Siga firme e em frente. Sempre. Sem pressa e sem perda de tempo. Descanse ou até mesmo recue estrategicamente para repor as forças e compor o que for preciso sempre que necessário. ☺

Alternativas Durante o Processo de Mudança

Uma questão é particularmente interessante em relação às mudanças de atitudes ligadas aos processos de cura, bem como às mudanças de uma forma em geral, é o estabelecimento de alternativas em relação a padrões e hábitos que nos eram comuns. Vejamos, por exemplo, essa sequência de hábitos (ou ainda de tantos outros comportamentos depreciativos do nosso estado geral de saúde e manifestação):

- ✎ Utilização de determinados tipos de alimentos prejudiciais à saúde, mas que trazem um prazer ilusório adquirido por seu consumo displicente e desequilibrado (como açúcar, chocolates, café etc);
- ✎ Dependência de drogas;
- ✎ Hábitos sedentários;
- ✎ Troca de carícias frias com as pessoas (do tipo "olha como anda mal frequentado este lugar").

Para encontrarmos suporte para largar essas questões, precisamos conhecer alternativas que nos preencham as lacunas criadas ao deixar essas coisas para trás. Alternativas que se mostrem eficientes e prazerosas. Nesse sentido, a pessoa deve estar atenta para os resultados não imediatos que as mudanças podem proporcionar e focar em seu bem estar, o que ajuda e facilita a encontrar prazer e satisfação em atingir as mudanças desejadas e/ou necessárias. Em relação aos exemplos acima, podemos citar respectivamente:

- ✎ Consumo de comidas mais naturais e saudáveis;
- ✎ Prática de exercícios de expansão de consciência e acesso a experiências místicas sem o uso de indutores psicoativos – como a Hiperventilação [pág. 243] e os Sonhos Lúcidos [pág. 328] – bem como conhecimento dos aspectos espirituais ligados aos processos de expansão de consciência;
- ✎ Exercícios não competitivos e confortáveis ao corpo e estado emocional;

- ✎ Conhecimento dos processos ligados às defesas de personalidade e consequente conhecimento dos medos e carências muitas vezes inconscientes que nos levam a interagir de forma negativa com as pessoas, de modo a nos abirmos e freqüenciarmos contatos mais calorosos, sinceros e com respeito mútuo.

Abordagens Sutis / “Drásticas”

Há correntes de linhas terapêuticas que defendem abordagens sutis e outras abordagens drásticas, até mesmo invasivas. Nenhuma dessas duas linhas é boa ou ruim por si só. Duas questões são fundamentais para se ter em conta ao se optar entre cada uma delas:

- 1) Adequação para o momento em questão;
- 2) Equilíbrio.

Muitas pessoas que conheceram os benefícios das ditas terapias complementares passaram simplesmente a se negar a aceitar tratamentos e intervenções vindas da medicina tradicional, científica, ortodoxa, o que é UM GRANDE ERRO. A medicina "convencional" é muito rica em possibilidades e êxitos. Inclusive, receber uma intervenção drástica e invasiva, do tipo intervenção cirúrgica para retirada de determinadas partes do próprio corpo, é o único caminho viável e possível para atingimento da cura em determinadas circunstâncias.

Por outro lado, muitas pessoas simplesmente se eximem da responsabilidade pessoal sobre si próprias e colocam nas mãos de terceiros todas as suas decisões e esperanças, entregando-se a tratamentos com medicações fortíssimas, por anos e anos, sem nada mais procurarem para dissolverem as causas reais de seus males.

Desbloqueio. Alinhamento. Equilíbrio. Essas três palavras são fundamentais quando o assunto em questão é cura. Assim como podemos fazer um paralelo, com um apelo, solicitando às pessoas equilíbrio entre abordagens convencionais e alternativas / complementares, tam-

Caminhos da Cura

bém podemos fazer um alerta de equilíbrio para ser adotado dentro da utilização dos métodos alternativos.

Na década de 80, houve um grande boom das terapias do tipo "matar pai e mãe". Essas técnicas, muitas lançando mão de sessões catárticas, geraram efeitos maravilhosos e gratificantes para quem as procurava. Entretanto, o passar dos anos mostrou que, muitas vezes, problemas com as mesmas bases dos que haviam sido trabalhados voltavam ainda mais fortes e agora de dissolução mais difícil e complicada. Alguns tratados psicológicos procuram desmerecer processos de regressão, de Liberação Emocional (pág 436), catarse ou ab-reação, sob o argumento de, em alguns casos, se constatar que esses processos não geram efeitos definitivos. É muito importante lembrar que além de servirem como desbloqueadores, esses processos, mesmo não sendo definitivos, funcionam como ativador da memória e como parâmetro para que a pessoa possa resgatar por si só os estados e benefícios alcançados durante essas vivências.

Mas não basta "quebrar corações". Se uma pessoa possui uma defesa, uma limitação ou uma resistência a ir a determinado ponto de si mesma, ou de expansão de consciência, é porque aquilo tem um forte motivo e uma função de proteção para ela. Mais adequado do que "quebrar uma coração" é dissolvê-la, no tempo e na proporção que não gere novas resistências para a pessoa.

Ao entrar no processo catártico, de êxtase, de abertura ou expansão consciencial ou qualquer outro parecido, também é importante que a pessoa seja novamente "fechada"/protegida antes de sair do ambiente clínico, ou de cura, para retornar ao contato "comum" com o grupo, ao dia a dia, ou a rotina, evitando assim que eventuais surtos negativos [pág. 50] lhe gerem problemas e inconvenientes.

Assim como é imprudente, ou até mesmo nocivo, ficar "trabalhando" os conteúdos psicológicos, a rejeição da infância e a liberação emocional de um cardíaco prestes a falecer se não vier a ter o peito físico aberto, operado, safenado em curtíssimo espaço de tempo, recomendo que quem nunca passou por um processo catártico, que

passa por vários. Quem nunca sentiu o efeito positivo e poderoso de um tratamento sutil, de um bom aconselhamento, de uma imposição de mãos, da homeopatia, dentre tantos outros processos, que procure mais perceber as influências sutis, que se abra para saber o que é ressonância. Quem nunca recebeu um tratamento de quiropraxia (este nada sutil), que procure se entregar a essa experiência. Um único processo de catarse, de êxtase espiritual, uma liberação de coluna, podem não resolver o seu problema, mas se bem aplicados e vividos, com certeza, servirão como uma ponte para a lembrança de quem você realmente é, abrindo ainda portais para sua busca e lhe dando mais um novo tempo, com um ânimo renovado, para poder ir buscar sua cura mais profunda e definitiva.

Equilíbrio sempre. ☺

Crises de Cura



As crises de cura são reações comuns após os trabalhos de cura. Podem constituir-se do agravamento temporário de algumas percepções e estados, gerando efeitos como alteração de sono, resfriados, diarreias ou quaisquer estados de excreção ou introspecção diferenciados.

A pessoa deve estar atenta para entender as mensagens intrínsecas que essas ocorrências trazem.

Especialmente nos trabalhos envolvendo liberação emocional intensa, essas crises são muito comuns. A pessoa deve estar atenta para que a descarga emocional não seja muito mais intensa do que ela está preparada para aquele momento, de modo a evitar uma evasão energética muito intensa, que pode diminuir muito a força imunológica e agravar essas crises.

Caminhos da Cura

Ao passar por algo assim, mantenha o centramento, a calma e aprofunde a percepção para fazer todas as conexões do que esses sinais dizem pra você...

Responsabilidade Pessoal



A responsabilidade pessoal por si próprio é um dos maiores canais de cura. Entretanto, este é um caminho que se trilha lentamente, ancorando progressivamente consciência e responsabilidade sobre tudo o que possa nos acontecer.

Toda manifestação de nosso ser possui um correspondente em cada um de nossos corpos. Assim, em relação a nossas doenças, é muito interessante procurarmos entender os correspondentes psicológicos, emocionais, espirituais e físicos que nos levaram àquela situação.

A profundidade de envolvimento com o processo cabe a cada pessoa, sendo-lhe este um direito inalienável e íntimo, assim como os direitos de nascer e morrer quantas vezes lhe for necessário ou manifesto em seu livre arbítrio. Entretanto, é muito importante que a pessoa possa ter esclarecido para si própria, mesmo que isso lhe desagrade, a eventual condição de estar procurando, mesmo que inconscientemente, um determinado processo terapêutico apenas para mais uma vez provar que "é uma coitadinha", "que seu caso não tem remédio" ou ainda apenas para reforçar, novamente, seu padrão de que nenhum canal de cura ou processo consegue vencê-la em seu propósito em continuar doente, inconsciente à sua própria realidade ou irresponsável por sua própria condição.

Seria cômico, se não fosse trágico e a base de um dos maiores males da humanidade, além de ser um pensamento totalmente sem lógica e

até racionalmente ilógico, a crença amplamente difundida de que a pessoa não tem nada a ver com as doenças que manifesta, que não cabe a ela própria nenhum tipo de responsabilidade sobre o que acontece exatamente dentro dela.

Esse tipo de pensamento é uma muleta social amplamente aceita. É muito fácil taxar alguém de vagabundo ou preguiçoso por não conseguir carregar forças suficientes para trabalhar ou vencer suas próprias limitações (inclusive, as pessoas que fazem esse tipo de taxaço ignoram, dentre muitos outros conhecimentos, as manifestações ligadas à depressão e à oralidade). Entretanto, todo mundo aceita de bom grado quando alguém sofre algum tipo de ataque ou mal qualquer, sendo os mais comuns, os cardíacos, vasculares e os de coluna. Quando alguém cai doente, tudo bem se a pessoa “estava fazendo sua parte”, entendendo isso como ir além dos seus próprios limites para se adequar às expectativas e falsas crenças das outras pessoas, da sociedade ou até mesmo para sufocar suas próprias limitações em perceber e definir o que realmente está errado consigo. Enganar-se é um artifício que serve apenas à consciência e a razão, mas não é o suficiente para a emoção, o corpo e o espírito.

Muitas pessoas atribuem a causas externas a responsabilidade por tudo o que acontece em suas vidas, aos pais, à criação, às condições de sua infância, aos infortúnios que vivenciou, a condições sociais desiguais, ao Governo (Estado), à falta de oportunidade e até a Deus. Como é do consenso comum, Deus está em todas as coisas, inclusive em cada um de nós, que somos, também, manifestações de sua divindade. Para quem já está há mais tempo no caminho do Encontro Pessoal, fica clara a própria responsabilidade e participação inclusive sobre os infortúnios, fracassos e, até mesmo, acidentes nos quais se envolva.

Vale ressaltar que a questão deve ser focada sob a ótica da responsabilidade e não da culpa (que podem aparecer como polaridades do mesmo sentimento...), tanto por parte de quem passa por qualquer sofrimento quanto por quem se apresenta apenas como parte externa do processo. Claro que uma criatura não sofre por opção consciente (a razão é limitada para isso, o espírito e o plano causal não...). Para

Caminhos da Cura

quem toma parte como expectador do sofrimento de outro ser qualquer não cabe julgamento algum. A compaixão deve ser a atitude do observador, manifestada dentro do maior grau de alcance que sua consciência puder atingir.

Há uma abordagem muito interessante complementar a este conteúdo no texto “O propósito dos grupos de terapia do Osho” [ver em www.oshobrasil.com.br]. Vale à pena conferir.

Trabalho Pessoal

Muitas vezes, o que ocorre em clínica ou em vivências de cura é maravilhoso, até espantoso. Entretanto, o mais importante é a pessoa poder consolidar o que alcançou, resgatar voluntária e permanentemente qualquer eventual sensação que tenha se evidenciado a sua memória em uma vivência de cura. Por exemplo: às vezes, determinada



pessoa vive há tantos anos com medo, ansiedade, uma determinada dor específica, ou qualquer outro sentimento desagradável e dominante, que nem sabe mais ou nem tem mais a noção de como é o estado de não ter aquilo incorporado a sua autopercepção. Durante um trabalho de cura, ela pode sentir-se (seguindo a sequência de exemplos acima...) confiante, serena, leve e fluída... Esse estado pode não ser a cura em si, mas pode, perfeitamente, servir de parâmetro para que sua lembrança de seu real estado de saúde seja resgatado, abrindo um portal para que, no dia a dia, ela possa trabalhar para si própria, com o intuito de resgatar e incorporar o benefício alcançado.

O trabalho pessoal é fundamental para a consolidação e continuidade dos benefícios alcançados dentro de trabalhos de cura. Os principais pontos são:

- Processamentos – Processar, resumidamente, significa trabalhar uma questão até que a mesma esteja integrada, estabilizada e harmonizada dentro de si. São ótimas fontes de processamento:
 - 👉 [EFT – Técnica de Libertação Emocional](#), também conhecida como Acupuntura Emocional sem Agulhas;
 - 👉 Processamentos Escritos, os mais diversos. Podemos citar: escrever e queimar; todos sugeridos por Leslie Temple, como o processamento das polaridades, quadrados mágicos, técnica das polaridades com os triângulos, diários espiritual e de processamento; a autólise espiritual como proposta por [Jed Mackenna](#); anotação e integração de sonhos [pág. 310]; [O Trabalho](#) (de Byron Katie) dentre tantas outras. Estas técnicas estão melhor descritas no livro [Práticas de Cura e Expansão de Consciência](#).
- Trabalho de Respiração Consciente [pág. 210];
- Estudo / reflexão de temas ligados a terapia, cura, espiritualidade e evolução pessoal;
- Realização de exercícios/análise do acesso ao inconsciente, inclusive da manifestação das Defesas de Personalidade [pág. 115];
- Prática do caminho do meio aplicado à percepção corporal [Ver equilíbrio dos 4 elementos – pág. 240];
- Prática de processos de desintoxicação e purificação;
- Realização de posturas e exercícios indicados a cada caso;
- Expansão de consciência - Veja o Livro sobre [Práticas de Cura e Expansão de Consciência](#) para acessar propostas práticas de como entender e vivenciar a expansão de consciência;
- Exercícios de memória dos fatos do dia e dos sonhos da noite [pág. 323];
- Práticas de meditação [pág. 194];
- [Atividade física regular e não competitiva](#);
- [Alimentação saudável e equilibrada](#);

Caminhos da Cura

- ✦ Sono adequado as suas necessidades pessoais (reparador e energizador), em tempo e qualidade.

Velocidade das Mudanças

As mudanças no sentido da cura tendem a ser mais lentas e envolvendo processos mais demorados nas primeiras vezes em que ocorre com o indivíduo, especialmente sob sua vivência/entendimento como sendo um processo integral e completo. À medida que a pessoa vai interiorizando o conhecimento além da razão, especialmente os conhecimentos físicos e emocionais do seu estado de cura, de saúde plena, os processos de mudança vão ficando mais rápidos, podendo, em alguns casos pontuais, manifestarem-se instantânea e definitivamente.

A mudança/conhecimento do primeiro processo integral de cura é tão intensa que tende a envolver um influxo energético surtante [pág. 50], até mesmo por uma questão de sua reflexologia com o processo de nascimento da pessoa (lembrando que nascer além de ser o maior surto pelo qual podemos passar, também é processo do maior grau de cura e de iniciação espiritual). Nos demais processos, subsequentes ao primeiro, esse influxo pode já não ser efetivamente surtante, mas será quase isso, dependendo da intensidade do processo de cura que a pessoa optar (mesmo inconscientemente) por integrar.

Alguns sentimentos ou percepções são mais passíveis de serem mudados definitiva e quase instantaneamente após uma sessão de cura. Esses sentimentos, normalmente, estão ligados a percepções e/ou expectativas distorcidas da realidade, como, por exemplo, sensação de que algo fantasioso irá acontecer e mudar sua vida, ou até mesmo a sociedade e o mundo; necessidade de reconhecimento e acolhimento além da realidade (normalmente a pessoa sequer tem noção de que sua carência de afeto e reconhecimento é gigante e, definitivamente, fora da realidade: não importa o quanto ela seja reconhecida, sua expectativa será ainda maior...).

Outros sentimentos para serem dissolvidos envolvem o desdobramento de longos períodos, pois demandam a troca de memórias de situações adversas por novas experiências compensatórias.

No primeiro caso, temos o grupo das "coisas" que a pessoa idealizou ou projetou distorcidamente a partir de suas próprias ideias e percepções. No segundo, experiências negativas reais efetivamente vividas e que precisam ser trocadas.

A memória estrutura-se além da vontade própria, tem aspectos automáticos e está diretamente ligada e influenciada pela qualidade emocional presente durante o momento de ocorrência e gravação de seus conteúdos. Dessa forma, uma sensação constante, por exemplo, de fracasso não será facilmente esquecida pela pessoa. Entretanto, sua memória emocional de fracasso poderá ser reeditada por experiências recorrentes de sucesso e êxito, proporcionalmente tão importantes quanto a experiência que gerou ou as experiências que geraram o sentimento anterior de fracasso e perspectiva de que tudo o que venha a ser realizado "não levará a nada".

Nesse "mesmo barco" encontram-se experiências de rejeição, medo, insegurança, fraqueza, fome e carência, dentre tantas outras, que devem ser reeditadas com experiências bem sucedidas de aceitação, confiança, força, satisfação etc. Isso pode demandar muitos anos.

Muitas mudanças só serão passíveis de serem efetivadas e gravadas como definitivas em nós a partir de exercícios constantes, não apenas, e também, exercícios físicos, mas exercícios de comportamento e atitudes. Por exemplo: para acabar com uma sensação constante de ansiedade é muitíssimo recomendado o exercício de comer lentamente, o que exige normalmente um esforço tremendo, a confluência de várias pequenas técnicas e muito, muito tempo, para que a pessoa possa ter êxito nessa tarefa aparentemente tão simples.

Após percebido um determinado padrão indesejável em nós, haverá ainda um tempo posterior no qual perceberemos a sua ocorrência novamente, sem que consigamos nos manifestar, ainda, da forma que

Caminhos da Cura

já desejamos. Esse período é crítico. Muita calma e aceitação nesse momento.

Para integrar as mudanças em nosso corpo físico, sinal de que se tornaram efetivas e, se for o caso, definitivas, também há um *delay*. Nosso corpo físico renova-se em nível atômico numa média de 98% a cada ano; celularmente, temos uma renovação praticamente completa a cada sete anos. Quer dizer: pensar ou sentir diferente já é um bom começo, mas ainda há um tempo para que a pessoa como um todo possa manifestar um "novo metabolismo"...

Sobre a questão do tempo, ainda podemos considerar que determinados processos de cura demandam não apenas experiências imediatas de quebra da frequência do que se estava passando com a geração de um alívio imediato, mas também da construção, vivência e experiência de situações que demandam um longo período, como, por exemplo, a troca de emprego, ou até mesmo de profissão, a renovação de círculos de relacionamentos, o fim de determinada relação conjugal etc.

Dimensões da Mudança

Ainda sobre mudanças, é bastante importante ater-se à consciência de três dimensões de sua manifestação:

1. Mudar a si;
2. Mudar o ambiente;
3. Mudar de ambiente.

Percorrer essas três dimensões, nessa ordem, é fundamental para a consolidação de um processo real e consistente de mudança.

Fugir de situações sem, primeiramente, plantar as sementes das alterações necessárias em si mesmo(a), é estar fadado a se ver novamente envolvido(a) no mesmo cenário desagradável de antes. Esse tipo de

padrão é muito comum durante a adolescência, quando nos rebelamos contra nossos pais e a única saída que vemos é sair de casa...

Primeiramente, mudamos a nós mesmos. A partir da nossa mudança, alterações começarão a acontecer dentro do ambiente a que estamos pertencendo naquele instante. Seguindo uma escala de elasticidade, nossa mudança interna tem limites ligados proporcionalmente ao tempo e as nossas potencialidades. Dentro de um mesmo ambiente, iremos mudar até um determinado ponto e estagnar. O ambiente irá mudar também, inclusive as outras pessoas receberão efeitos benéficos de nossas curas, mesmo que não sintam, neguem ou até mesmo se rebelem um pouco contra isso...

O ambiente também tem sua elasticidade e suas limitações. Com nossa mudança, ele muda até seu ponto máximo de elasticidade. Nesse momento, é hora de decidirmos: mudamos a nós próprios novamente ou, aí sim..., mudamos de ambiente, quando já há uma maturidade situacional para acolher isso.

Percorrer com consciência essas esferas e dimensões abrirá os portais para que, no novo ambiente, voltemos a crescer e a distribuir em definitivo as bênçãos que atingimos, pois elas foram reais, mostraram-se reais, deram frutos, não tendo sido apenas fugas às quais recorreremos. Os mesmos desafios de outros tempos podem voltar, entretanto, eles serão precocemente detectados e nossas respostas e encaminhamentos serão outros, dentro de novos padrões, garantido os estados de cura, equilíbrio e harmonia aos quais já fizemos jus.

Frequência de Tratamentos

Tanto em longo prazo quanto para aplicações pontuais, o mais importante é que a própria pessoa que busca a terapia e o autoconhecimento assuma a responsabilidade pessoal de definir para si própria a frequência e os períodos de suas próprias necessidades de buscar a cura e ajuda. É necessário, portanto, conhecer, claro, o método e o profissional a quem se estará recorrendo. A partir desse contato inicial, a

Caminhos da Cura

peessoa deve sentir por si mesma como estão as coisas e definir os períodos e energia empregados. Sem pressa e sem perda de tempo.

Muitas pessoas procuram ajuda e terapias apenas quando estão numa pior ou querem resolver algum problema. O que pode funcionar até bem nesses casos, mas também é uma grande pena. Pois, quando se tem uma visão de desenvolvimento e não apenas de “correr atrás do leite derramado”, as coisas andam e progridem de uma forma bem mais interessante.

Há uma frase dizendo que livros não mudam o mundo, eles mudam apenas as pessoas. O que muda o mundo são as pessoas... Podemos fazer uma extrusão desse pensamento impecável para a questão das terapias e do autoconhecimento. Eles nos mudam pra melhor profundamente e, a partir dessa perspectiva melhorada, ficamos mais perto do nosso máximo potencial para criar um futuro mais ao nosso gosto, mais harmônico, mais realizado.

Como descrito no item "Velocidade das Mudanças" [pág. 40], muitos processos exigem muito mais do que apenas encaminhamentos realizados no ambiente clínico. Ter a terapia e as ferramentas de autocohecimento em diversas formas, em diversos canais distintos e com regularidade frequente em nossas vidas é um dos maiores presentes que podemos dar a nós mesmos e também a tudo o que existe. ☺

Energia e Pensamento

A energia e o pensamento são duas coisas que todas as pessoas conhecem. Cada um de nós, em uma determinada profundidade de entendimento e percepção, a qual normalmente vai se ampliando ao longo do tempo. Podemos fazer uma comparação com as notas musicais: são as mesmas, porém em oitavas de profundidade distintas.



Mesmo as pessoas mais céticas em relação ao reconhecimento da existência e das influências das energias sutis também sabem o que é a energia, elas a sentem, pois sabem quando estão dispostas, indispostas, cheias de vontade de fazer as coisas, ou algo em específico, bem como quando estão indispostas para tudo.

A física quântica já reconhece que a energia e a matéria são a mesma coisa, em estados vibratórios diferentes, porém intercambiáveis (a energia pode se tornar matéria e vice-versa). Nada, absolutamente nada, existe sem que, digamos assim..., esteja envolto por energia. Mesmo o pensamento demanda energia para poder existir e se manifestar.

A mente da maioria de nós costuma sofrer da Síndrome do Pensamento Acelerado, muitos pensamentos, num alto ciclo por segundo, incessantemente. Podemos comparar a mente humana média atual como se fosse um chuveiro de alto consumo demandando energia do corpo físico o tempo inteiro.

Quanto mais absorvemos e entendemos o que é o pensamento e a energia, maior a nossa capacidade de diminuir a frequência mental, chegando até ao silêncio completo da mente, aproveitando a energia abundante daí resultante para poder empregar no equilíbrio físico, na saúde e na realização dos atos mais complexos de nossa existência. Uma boa forma de se fazer isso é através da meditação [pág. 194].

Entendendo e vivenciando a percepção da energia, também ganhamos poder para converter energias densas em sutis dentro de nosso sistema (como pode ocorrer, por exemplo, com a prática do sexo tântrico), além de conseguirmos absorver melhor e mais eficientemente as energias sutis, o que é extremamente benéfico para nosso sistema de saúde.

Sentir a energia correndo dentro do nosso corpo, viva e dinâmica, é uma das sensações mais marcantes e gratificantes que podemos experimentar: expande nossa consciência, nos eleva a um estado alterado de percepção, nos abre portais para vivências místicas profundas.

Caminhos da Cura

Nesta questão da energia, vale lembrar que, como em todas as coisas, é necessário ter equilíbrio. Muitas pessoas se encantam com o poder da energia e passam a trabalhar para sempre ter mais, mais e mais energia, acumulando-a desenfreadamente. Ter muita energia não é bom, nem ruim. É apenas uma característica do seu estado de ser naquele instante. Muitas vezes, muita energia, especialmente num sistema desequilibrado, pode ser um grande transtorno, sem que essa manifestação encontre canais adequados para ter vazão. Em diversos momentos, o mais importante é deixar que a energia saia, flua, de nosso corpo físico da forma mais suave, ou até mesmo explosiva, possível. Uma boa dica sobre esse aspecto é conectar-se com os desdobramentos que as Defesas de Personalidade [Pág. 115] revelam sobre nossa bioenergia, que, grosso modo, podem ser definidos nos seguintes distúrbios básicos:

- 1) Não identificação do que é e onde está a própria energia ou a(s) energia(s) externa(s) - distorção da realidade;
- 2) Falta de energia interna, quer seja por incapacidade de absorvê-la ou de retê-la - o que gera tendências depressivas, baixo estado de ânimo e dificuldade de realização pessoal;
- 3) Necessidade de controle sobre a energia - tendência psicótica/ paranoica;
- 4) Retenção interna da energia - o que gera dificuldades de expressão, espontaneidade e tendência a se ver em situações difíceis das quais não consegue se livrar;
- 5) Condensação da energia em seu ambiente interno - resultando em rigidez excessiva, desdobrando-se, a partir daí, em dificuldades de mudança, adaptação e espontaneidade.

Dando Vazão a Conteúdos Mentais

Uma das grandes dificuldades que temos em parar a mente e/ou nos conectarmos no presente é por conta do grande volume de conteúdos que brotam incessantemente em nossos pensamentos.