

GERALD EPSTEIN, M.D.

IMAGENS QUE CURAM

(HEALING VISUALIZATIONS)



9ª EDIÇÃO

Guia completo para a Terapia pela Imagem

X E N O N

GERALD EPSTEIN, M.D.

IMAGENS QUE CURAM

(HEALING VISUALIZATIONS)

Guia completo para a Terapia pela Imagem



X E N O N

AURADKI TROVATAS

1909

1910

1911

1912

1913

1914

1915

1916

1917

1918

1919

1920

1921

1922

1923

1924

1925

1926

Para Rachel...
cujo nome significa cordeiro.

AGRADECIMENTOS

Eu gostaria de agradecer a algumas pessoas maravilhosas que ajudaram a tornar possível este livro. Primeiro, agradeço a Harris Dientsfry, um editor extraordinário, cujos diligentes esforços e sábios conselhos ajudaram a dar a este livro sua forma final. Naturalmente, deveria agradecer à falecida Tobl Sanders, que iniciou e moldou a divisão *New Age*, da Bantam, por me solicitar que escrevesse este livro.

Agradeço a Perle Besserman por sua dedicação na fase inicial do livro, quando examinou mais de mil páginas, editando o material de modo a deixá-lo com um tamanho razoável.

Meus agradecimentos especiais à Mme. Colette Aboulker-Muscat, que me ensinou os exercícios com imagens. Minha compreensão sobre o assunto e o modo pelo qual o transmito estão impregnados de seus ensinamentos.

Agradecimentos especiais devo a Ginny Flint, pelos singelos desenhos que pontuam o livro. E, de outra parte, como haveria um original sem os esforços datilográficos de Carol Shookhoff e Lisa Wood?

Agradeço também a Leslie Meredith que, após a morte prematura da Sra. Sanders, assumiu a responsabilidade pela conclusão do livro. E agradeço a Rachel Blumenthal pelo apoio incondicional, encorajamento e pelas sugestões durante todo o processo.

Quero agradecer também a todas as pessoas que ajudaram a criar alguns dos exercícios de imagens, entre elas Sheryl Rosenberg, Greta Gruber, Jean Kadmon, Dr. Andrew Gentile e à Dra. Viviane Lind, e também aos meus pacientes, que preferem o anonimato.

A todos eles, minha mais profunda gratidão.

Gerald Epstein

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	
O Poder das Imagens Mentais	11
CAPÍTULO UM	
Imagine Sua Saúde:	
Preparando-se para o Trabalho de Terapia com Imagens	21
CAPÍTULO DOIS	
O Processo de Criação de Imagens:	
A Conexão Corpo-Mente	35
CAPÍTULO TRÊS	
Usando as Imagens com Sucesso:	
O Caminho para a Unidade	45
CAPÍTULO QUATRO	
Planejando a Cura:	
Técnicas e Imagens Eficazes para Problemas Específicos	59
CAPÍTULO CINCO	
Exercícios para a Saúde	209

CAPÍTULO SEIS

Oito Sugestões para Você Desenvolver Suas Próprias Imagens 223

CAPÍTULO SETE

As Convicções Positivas nas Imagens de Cura 231

ÍNDICE REMISSIVO 237

O Poder das Imagens Mentais

Em meados de 1974 passei seis semanas em Jerusalém como professor convidado de direito e psiquiatria da Escola de Medicina Hadassa. Naquela época eu era psicanalista freudiano: fiz os estudos tradicionais de médico psiquiatra e prossegui na formação para me tornar psicanalista. Este ideal, que perseguia desde os dezenove anos de idade, consegui atingir aos 37.

Quando fui para Jerusalém achava que sabia “fatos” indiscutíveis sobre a mente e que conhecia a fundo as respostas mais fundamentais sobre a vida mental. No entanto, naquele verão em Jerusalém minha compreensão da mente e suas profundas conexões com o corpo passou por uma grande transformação. Este livro é um dos frutos dessa percepção. É o resultado de mais de quinze anos de prática médica bem-sucedida utilizando os vastos poderes das imagens e do imaginário para curar distúrbios tanto físicos quanto mentais e para intensificar o nível geral de saúde e bem-estar.

Em Jerusalém conheci um jovem que havia passado por três anos de psicanálise intensiva -- cinco vezes por semana -- para se livrar de uma persistente depressão. Sua análise lhe havia fornecido pouco alívio. Após estes três anos infrutíferos, ele procurou uma mulher que

praticava “imagens visuais” ou, mais precisamente, a terapia do “sonho acordado”. Ele havia tido quatro sessões com ela -- uma por semana, durante um mês -- e se considerava curado.

Devido à minha ótica freudiana, eu mal podia acreditar nele. Permanecia, entretanto, o fato de que, em um mês, com um tipo novo e diferente de terapia, sua depressão havia se dissipado.

Com meu interesse profundamente despertado, encontrei-me com sua terapeuta, Mme. Colette Aboulker-Muscat (contemporânea, como vim a saber, do médico francês Robert Desoille, que desenvolveu a técnica chamada “sonho acordado dirigido”). Este encontro mudou a minha vida. Conteí a Mme. Aboulker-Muscat que soubera de seu notável sucesso com o jovem, mas que eu nunca ouvira sobre sua técnica terapêutica. Ao trocarmos algumas observações sobre imagens mentais, lembrei-me, e disse a ela, que a explicação de Freud aos analistas sobre o uso da “livre associação” era, em essência, um exercício de imagens. No exercício proposto por Freud, o analista pede ao paciente que *imagine* a ambos viajando em um trem, com o paciente olhando pela janela e descrevendo ao analista tudo o que vê.

Mme. Aboulker-Muscat respondeu-me fazendo uma pergunta: “Em que direção está indo o trem?” Fui pego de surpresa por esta questão que parecia não ter nada a ver com o que eu dizia: o que tinha isso a ver com terapia? Mesmo assim, preocupado em não dar, de alguma forma, a resposta “errada”, eu disse, prudentemente, que os trens andam na direção horizontal. E fiz um movimento horizontal com a mão. Mme. Aboulker-Muscat fez um movimento vertical com seu braço e disse: “Bem, e se a direção fosse transferida para este eixo?”

Agora, cerca de quinze anos depois, não consigo entrar em detalhes sobre o que se passou em minha mente naquele momento. Mesmo então, não tenho certeza de ter tido consciência do que se passava. O que eu soube, e ainda percebo como sendo a verdade daquele instante, é que senti uma profunda sensação de autoconhecimento. Foi algo como uma manifestação divina. O movimento ver-

tical pareceu elevar-me para além do jugo horizontal do pré-estabelecido, dos padrões usuais de causa e efeito do dia-a-dia. Eu saltei para a liberdade e vi que a função da terapia -- a função de ser humano -- é a de auxiliar na compreensão da liberdade, de ir além do preestabelecido, de inovar -- e disso todos somos capazes -- e a de aumentar nossa capacidade de recriar. Vim a aprender que tudo isto torna-se possível através das imagens.

Durante os nove anos seguintes estudei as imagens com Mme. Aboulker-Muscat. Aprendi a unidade da mente e do corpo, mental e física, e as técnicas da terapia do sonho acordado, as quais me permitiram ajudar meus pacientes a se voltarem diretamente para a unidade corpo-mente e dela se utilizarem. A terapia do sonho acordado é uma viagem profunda e experimental na vida interior, que tanto usa sonhos noturnos de uma pessoa quanto suas conversas diurnas como ponto de partida para exame quando acordada. Os exercícios de imagens mentais deste livro são uma forma de sonhos acordados -- sonhos que podem gerar a realidade.

O que quer dizer "imagens mentais"? De forma simplificada, trata-se do produto da mente ao lidar com figuras.

Existem várias maneiras de se pensar. O pensamento lógico nos é o mais familiar. Desde o século XVII este tipo de pensamento ganhou precedência sobre os demais por ser a base da ciência. Entretanto, há outras formas de pensamento -- formas não-lógicas, intuitivas -- que coexistem com o pensamento lógico. Reflita sobre as vezes em que você teve um súbito *insight* -- quando, de repente, você percebe um jeito novo de fazer algo, ou encontra a solução de um problema que parecia não ter resposta. Este tipo de pensamento é chamado de intuição. E, como disse corretamente o educador Caleb Gattegno, sem a intuição não seríamos capazes de pensar em nada novo.

Assim como a intuição, o pensamento em forma de imagens mentais é um tipo de pensamento não-lógico. O pensamento lógico e

discursivo é utilizado para fazermos contato com as outras pessoas no cotidiano e com aquilo que pode ser chamado de realidade objetiva. As imagens mentais são um tipo de pensamento usado para fazermos contato com nossa realidade subjetiva interna. Minha experiência como um médico que pede aos seus pacientes que examinem suas vidas internas mostrou-me que esta estrutura de vida interna é formada por imagens.

A linguagem das imagens é experimentada com maior frequência nos sonhos noturnos e nas divagações diurnas. Qualquer pessoa familiarizada com imagens mentais aprende quase que imediatamente que é tão fácil trabalhar com esta linguagem quanto com a linguagem falada. Na verdade, a habilidade de compreender e de se comunicar na linguagem das imagens provavelmente precede a habilidade de se comunicar com palavras. O processo de nos tornarmos conscientes da linguagem das imagens só requer, essencialmente, que voltemos nossa atenção a ela.

Como veremos a seguir, a característica mais fascinante do trabalho com imagens é a de que ele pode ser acompanhado por mudanças fisiológicas. Os efeitos físicos benéficos das imagens mentais não seriam surpreendentes se estivéssemos acostumados a pensar nos aspectos mental e físico como os dois lados de um espelho ao qual chamamos de *corpo*. No entanto, durante trezentos anos a medicina ocidental tem separado o corpo da mente. É surpreendente saber que, na história do mundo, nenhum outro sistema médico, incluindo a medicina ocidental anterior ao século XVII, faz esta distinção.

Hoje em dia, a medicina ocidental começou a explorar as conexões entre a mente e o corpo. A medicina comportamentalista e a psiconeuroimunologia são dois exemplos deste esforço. Muitos estudos de hipnose têm demonstrado mais diretamente o impacto do mental no físico. Pesquisadores descobriram, por exemplo, que indivíduos sob hipnose podem se auto-administrar veneno ou se recusar a tomá-lo; podem induzir queimaduras e remover verrugas.

Embora a medicina ocidental (e a ciência ocidental) relute em aceitar o fato de que a mente pode alterar o corpo, ela já acredita firmemente no inverso -- que o físico pode afetar o mental -- e utiliza regularmente esta conexão. Os tranquilizantes, antidepressivos e anestésicos são todos exemplos disso. Uma vez sendo óbvio que o corpo pode afetar a mente, será que não seria lógico pensar que a utilização do poder mental, tal como a vontade ou as imagens mentais, pode afetar o corpo?

Minha experiência clínica dos últimos quinze anos dá um testemunho não só do efeito da mente sobre o corpo mas também do poder das imagens mentais na ajuda à cura do corpo. Tenho visto esse poder funcionar em uma grande variedade de males e distúrbios físicos. Entre as doenças nas quais tenho sido bem-sucedido em ajudar meus pacientes a tratar com imagens mentais estão a artrite reumatóide, aumento da próstata, cisto ovariano, carcinoma inflamatório na mama, erupções cutâneas, hemorróidas e conjuntivite. Um amigo meu fez uso das imagens mentais para se curar de câncer no fígado. Os médicos lhe disseram, em 1982, que havia pouca esperança para seu caso, mesmo submetendo-se ao tratamento de quimioterapia prescrito. Ele decidiu usar técnicas de imagens junto à quimioterapia por dois anos e, depois de 1984, suspendeu a quimioterapia, mas continuou com seu trabalho de imagens. Hoje ele ainda é o único sobrevivente conhecido deste tipo de condição registrado no Sloan-Kettering Memorial Cancer Center, em Nova York.

Mesmo que os relatórios sobre a eficácia do trabalho com imagens sejam esporádicos, significando depoimentos pessoais em primeira mão, eles são tão relevantes e autênticos quanto os dados coletados pelos métodos científicos normais. Vale a pena notar que existem atualmente dois grandes periódicos científicos que se dedicam à pesquisa sobre as imagens: *The Journal of Mental Imagery*, da Marquette University, e *Imagination, Cognition and Personality*, da Yale University.

“Não há nada de novo sob o sol.” Este velho adágio é verdadeiro para o campo aparentemente novo do trabalho com imagens.

A utilização médica de imagens é comum há séculos em muitas culturas de todo o mundo, como no Tibete, Índia, África, entre os esquimós e os índios americanos, em alguns casos durante milênios. No mundo ocidental, à medida que a prática médica evoluiu de suas antigas origens no Egito durante tempos bíblicos, as imagens eram uma técnica essencial e por vezes o tratamento médico indispensável para males físicos, até aproximadamente 1650, quando a ciência natural e o pensamento médico moderno começaram a ser predominantes.

Mais recentemente, enquanto a psicoterapia freudiana se espalhava pela maior parte da Europa, Inglaterra e, depois, Estados Unidos, a tendência à utilização de imagens passou praticamente despercebida. Ela foi praticada principalmente na França, Alemanha e Itália, por clínicos independentes, dos quais o mais conhecido foi Carl Jung. Estes homens, com formação de médicos e psicólogos, usaram métodos de imagens mentais fundamentalmente para tratar de doenças emocionais. As técnicas que eles desenvolveram ganharam vários nomes: sonho acordado dirigido (Robert Desoille), imaginação ativa (Carl Jung), imagens efetivas direcionadas (Hanscarl Leuner), psicossíntese (Roberto Assagioli). Seus trabalhos prepararam o caminho para o desenvolvimento do uso de imagens mentais no tratamento de doenças físicas.

Um fato pouco conhecido é o de que, certa vez, Sigmund Freud, a figura mais influente na psicologia do século XX, foi bem-sucedido ao usar imagens no tratamento de um menino de 14 anos que sofria de um tique físico -- e ele o fez em uma única sessão. O que é especialmente irônico neste episódio é que, enquanto este caso, tratado por meios não-analíticos, foi bem-sucedido, não há relato de qualquer caso de tratamento analítico concluído com sucesso em nenhum dos 25 volumes publicados de sua obra; esse foi o *único* tratamento concluído com sucesso mencionado nestes volumes e a

única vez em que Freud, o homem que inventou a terapia pela fala, usou imagens mentais como técnica terapêutica.

Este é o caso, tal como foi reportado por Freud em 1899, no livro *Interpretação dos Sonhos*:

Um garoto de 14 anos veio a mim para tratamento psicanalítico sofrendo de espasmo hemifacial, vômito histérico, dores de cabeça etc. Iniciei o tratamento assegurando-o de que se ele fechasse os olhos veria figuras ou teria idéias, as quais então deveria comunicar a mim. Ele respondeu por meio de figuras. Sua última lembrança antes de vir a mim foi revivida visualmente em sua memória. Ele estivera jogando damas com seu tio e viu o tabuleiro à sua frente. Ele pensou nas diversas posições, favoráveis ou desfavoráveis, e nos movimentos que não se devem fazer. Ele viu então uma adaga sobre o tabuleiro -- um objeto que pertencia a seu pai, mas que sua imaginação colocava sobre o tabuleiro. Então havia uma foice sobre o tabuleiro e, depois, uma segadeira. E então apareceu a figura de um velho camponês aparando a grama na frente da casa distante do paciente com uma segadeira.

Freud então ofereceu ao jovem uma interpretação dos símbolos. Mas o ponto importante neste contexto foi a técnica de Freud -- uma técnica de imagens mentais. Após este único tratamento, afirma Freud, o tique do garoto e outros sintomas desapareceram. Aparentemente a utilização de imagens por parte de Freud também cessou.

Esse livro oferece, pela primeira vez, uma adaptação do trabalho de imagens mentais para utilização em problemas tanto físicos quanto emocionais, comuns a um amplo rol de doenças corriqueiras

(e, às vezes, nem tão corriqueiras). Estes exercícios são o ponto de partida para que você participe de sua própria cura. Não estou sugerindo que você pare de ir ao médico ou que pare de tomar os remédios receitados. O que ofereço é um método adicional pelo qual você pode tomar parte *ativa* em sua saúde e em seu bem-estar.

Eu gostaria de enfatizar que os exercícios propostos aqui não foram feitos para competir com outros métodos de lidar com a doença. Eles não são novos modos de se lidar com experiências atuais. Ao invés disso, as imagens fornecem uma técnica para se gerarem *novas* experiências. Em vez de simplesmente reagir às experiências, você as cria — tal como faz em sua vida quando estabelece, intencionalmente, um novo objetivo.

A organização deste livro é muito direta. Primeiro, trato da preparação mental para a produção das imagens, alguns dos conceitos que estão por trás delas e as simples técnicas físicas necessárias. Em seguida, na parte central do livro, forneço exercícios de imagens para uso em mais de setenta e cinco distúrbios físicos e emocionais, listados em ordem alfabética. Depois disso há exercícios de imagens que o ajudarão a melhorar ou a manter sua saúde. Então listo oito dicas para auxiliar você a desenvolver suas próprias imagens mentais, um processo natural para a maioria das pessoas. Finalmente, termino com alguns breves comentários sobre quais são, para mim, as implicações mais amplas da utilização de imagens mentais.

Basicamente, este é um manual sobre como usar imagens mentais que o ajudarão a se curar e a manter sua saúde.

Eu gostaria de explicar o significado deste livro através de uma analogia que, para mim, tem muito a ver com a realidade da vida. Eu vejo nossas vidas como jardins que precisam ser cuidados. Somos todos essencialmente jardineiros aos quais são confiados nossos próprios jardins. Como jardineiros, temos funções de, principalmente, capinar, plantar e, naturalmente, colher.

Os jardins infestados de ervas daninhas não podem dar boa colheita. As ervas daninhas oprimem as sementes, impedindo que elas criem raízes e floresçam. Doenças, enfermidades e convicções nega-

tivas são ervas daninhas que permitimos crescer em nossos jardins pessoais. Emoções tais como ansiedade, depressão, medo, pânico, preocupação e desespero também são ervas daninhas. O negativismo e as emoções estão intimamente ligados às doenças e enfermidades. Quem reconhece a unidade básica do corpo-mente não se surpreende que pesquisadores estejam encontrando uma correlação entre emoções negativas e baixa imunidade. Da mesma forma, convicções positivas nos trazem emoções positivas, como humor, alegria e felicidade, e os pesquisadores têm demonstrado que as emoções positivas estão ligadas a respostas imunológicas positivas.

A técnica de imagens mentais serve para limpar as convicções negativas do tipo "ervas daninhas" e substituí-las por convicções positivas, sementes. À medida que você se torna jardineiro de seu próprio jardim, a autocura se torna possível.

A saúde é motivo de preocupação para todos nós. Frequentemente fico pensando por que será que entregamos a tarefa essencial de nossa autopreservação a outras pessoas. Parte da resposta, certamente, está no fato de que, anteriormente, não tínhamos os instrumentos que nos tornassem capazes de nos ajudar. A técnica das imagens mentais é um destes instrumentos, e podemos utilizá-la de modo a cuidar de nossos jardins e assumir a autoridade por nós mesmos. Uma vez que se torne jardineiro, você passará a ter um poder sobre sua própria saúde que nem imaginava possível.

Esta é a esperança, força, autoridade e liberdade genuínas que podemos usufruir das imagens mentais tais como as descrevo nos capítulos que se seguem.

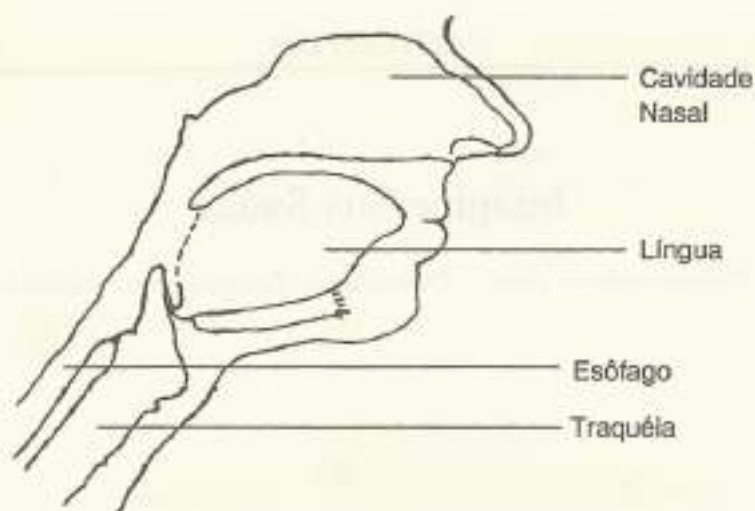
Imagine Sua Saúde

Preparando-se para o Trabalho de Terapia com Imagens

Um amigo meu estava com um terrível resfriado: “Eu me sinto péssimo, Jerry”, disse-me ele. “Será que você teria algum exercício de imagens que pudesse me ajudar?”

Este é o exercício que prescrevi e que qualquer pessoa pode usar para se livrar do resfriado comum. O exercício chama-se **O Rio da Vida**.

Feche os olhos. Respire profundamente por três vezes, para relaxar. Veja seus olhos tornarem-se claros e muito brilhantes. Então visualize-os voltando-se para dentro e tornando-se dois rios que fluem dos seios da face para a cavidade nasal e a garganta, com suas correntezas arrastando todo o muco, inflamação e entupimento. Os rios fluem através de seu peito, abdome e pernas, saindo em córregos negros ou cinzentos que você vê se entranharem nas profundezas da terra. Visualize sua respiração sair como ar negro e veja o muco sair por debaixo. Sinta os rios pulsando ritmicamente através do corpo e visualize uma luz que vem de cima e preenche os seios da face, nariz e garganta; e também os tecidos, tornando-os rosados e saudáveis. Quando você sentir tanto o fluxo rítmico como a luz preencherem estas cavidades, respire profundamente e abra os olhos.



Disse ao meu amigo para fazer este exercício a cada três horas, durante 3 a 5 minutos por vez, até que seu resfriado desaparecesse. Dois dias depois, ele me contou que havia feito o exercício durante um dia e havia se recuperado prontamente.

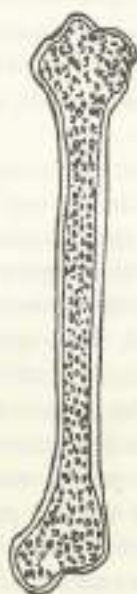
Coincidência, dirão muitos. Como pode ser que imagens mentais de rios e luz tenham qualquer efeito sobre os componentes fisiológicos que detonam um resfriado? Talvez a pronta recuperação de meu amigo tenha sido uma coincidência. Entretanto, há quinze anos venho sendo testemunha habitual de tais coincidências, que ocorrem em uma grande variedade de distúrbios, alguns deles bem mais sérios que um resfriado.

Escolhi começar com o exemplo do meu amigo e seu resfriado por duas razões: a primeira é porque o resfriado é uma das doenças físicas mais comuns; e a segunda porque o sucesso do meu amigo demonstra que trabalhar com imagens é extremamente fácil.

Meus amigos freqüentemente me pedem que lhes indique exercícios com imagens para serem utilizados em toda sorte de apuros, crises e doenças; e geralmente eles acham os exercícios úteis.

A utilização de imagens não requer um aprendizado complexo nem uma extensa orientação.

Recentemente uma amiga minha quebrou o punho. Ela foi atendida por um ortopedista, que lhe disse que o osso afetado precisaria de três meses para se consolidar. Este diagnóstico e prognóstico foram confirmados por um segundo ortopedista. Sugeri à minha amiga que ajudasse a cura usando este exercício, chamado **Tecendo a Medula.**



Feche os olhos. Respire fundo três vezes e veja as duas partes do osso no estado em que agora se encontram. Visualize as duas pontas se tocando. Veja e sinta o tutano fluir de um lado para o outro. Visualize este tutano branco ser carregado por canais de luz azul através da corrente sanguínea vermelha e pelas arteríolas, de um lado para o outro, entre as duas pontas, formando uma rede entrelaçada que aproxima as duas pontas. Visualize as duas pontas se encaixarem

perfeitamente até que você não consiga ver mais nenhum sinal da fratura. Sinta que o osso está inteiro e abra os olhos.

Disse a ela para repetir o exercício a cada 3 ou 4 horas, enquanto estivesse acordada, durante uns três minutos a cada vez. Com este exercício ela deveria obter resultados significativos em uma ou duas semanas. Após três semanas, minha amiga foi a uma consulta marcada com o ortopedista e o médico descobriu que o osso havia se consolidado. O ortopedista ficou tão surpreso que imediatamente reexaminou as radiografias, as quais confirmaram sua expectativa inicial: pela sua experiência, aquele tipo de osso e de fratura levavam três meses para sarar. O ortopedista não conseguia explicar os resultados que estava vendo.

Minha amiga contou-me que, ao sair do consultório do médico, tremia de emoção, pois percebera o que havia feito por si mesma.

Imaginar, construir imagens, é um processo simples. Significa encontrar, descobrir ou criar uma figura mental, uma forma mental. Esta forma imaginada -- mas ainda assim real -- tem todas as características de qualquer evento, coisa ou situação que possamos ver acordados, na realidade cotidiana. A única diferença é que, ao contrário de objetos percebidos quando estamos acordados, eles não têm nem volume nem massa. Em resumo, não têm substância mas possuem energia. Podemos pensar nessas imagens como sendo nossas crias mentais. Nós as criamos para que ajam a nosso favor como agentes de cura; e então, com a energia que possuem, elas continuam, agora sozinhas, a estimular o processo de cura.

Ao descobrir ou criar estas imagens, nós nos engajamos em um importante processo. As imagens são tão reais quanto nossas emoções e tão significativas quanto nossos sonhos noturnos. Obviamente, criamos uma realidade subjetiva -- mas que é, de qualquer maneira, uma realidade -- com o poder de afetar nossos corpos e nos contar um pouco mais sobre quem somos.

Neste capítulo discutiremos como preparar nossas mentes para criar imagens mentais e, assim, levar nossa realidade interior a influir

em nossa saúde. Não há nada de muito complicado nisto, pois utilizamos aptidões normais, comuns a todos nós.

PREPARANDO A MENTE

Existem quatro componentes na preparação da mente para a cura pelas imagens. Os dois primeiros fazem parte de qualquer exercício de imagens mentais. Eu os chamo de intenção e tranquilização. Os outros dois são específicos da experiência de criar imagens. Chamo a estes componentes de limpeza e transformação.

Intenção

A criação de imagens está direta e dramaticamente ligada à intenção -- a ação mental que direciona nossa atenção e nossas ações. Todos sabemos o que são intenções. "Tenho a intenção de tirar minhas férias no mês que vem", dizemos, e planejamos para que isso realmente ocorra. A intenção nos guia nas grandes e pequenas coisas. Quando você liga a televisão, é porque tenciona vê-la. A intenção é a expressão ativa dos nossos desejos canalizados pelos nossos sistemas fisiológicos. Ela freqüentemente se manifesta em forma de ação física ou mental. Em resumo, é aquilo que desejamos alcançar.

O que é que isso tem a ver com as imagens mentais e o processo de cura? Quando fazemos um exercício de imagens mentais, sempre começamos definindo e esclarecendo nossa intenção -- o que queremos alcançar com o exercício. Por exemplo, se você quer curar um osso quebrado, deve dizer para si, antes de começar o exercício, que você está fazendo isso para consolidar seu osso. Você se dá uma instrução interna. Você pode pensar nisso como se fosse um tipo de programa de computação para a sua mente, de modo que ela se restrinja ao processo pelo qual você está passando. Quando você diz para si mesmo que vai concluir uma tarefa específica e quando você

tem clareza sobre qual seja ela, seu sucesso ao usar as imagens mentais será redobrado.

A intenção depende da vontade, que é simplesmente o impulso de força vital que nos permite fazer escolhas. Cada um de nós tem vontade e ela se reflete nas escolhas que fazemos todos os dias quando nos levantamos, vestimos as roupas, vamos trabalhar, fazemos nossos trabalhos -- ou lemos este livro. Todas estas ações são atos de vontade.

Quando damos uma instrução à nossa vontade, temos então uma intenção. A intenção é uma vontade dirigida e é essencial para todo o trabalho de auto-ajuda gerado através da imaginação. Usando-a, direcionamos a vontade para dentro, de forma a encontrarmos novos caminhos que nos levem a uma saúde melhor e a vidas mais enriquecedoras. Passamos a ter domínio consciente sobre nossas vidas.

Na rotina diária orientamos nossa vontade preferencialmente sobre eventos externos: seja ao nos empenharmos em obter algo do mundo ou ao procurarmos moldar o mundo exterior às nossas próprias necessidades (ou ao que imaginamos serem nossas necessidades). Esquecemo-nos de que podemos mudar a direção desta mesma vontade e desta mesma força de intenção, redirecionando-as para nós mesmos, de forma a tomarmos as rédeas de nossas vidas e modificá-las. A vontade alerta e a intenção consciente constituem a parte central da cura pelas imagens mentais. Frequentemente entregamos a outras pessoas, a autoridades de todos os tipos, a tarefa de nos ajudar, por termos sido condicionados a não usarmos nossa vontade em nosso próprio benefício. A cura pelas imagens mentais nos *pferece* a oportunidade de alcançarmos uma maior independência e liberdade. Algumas pessoas podem hesitar ante esta oportunidade, mas uma vez que experimentem os resultados ficarão maravilhadas ao invés de temerosas. O que estas pessoas precisam ter em mente é que elas não estão fazendo mal a ninguém, nem a elas próprias, quando se outorgam a liberdade (e a autoridade) de usar sua imaginação de forma a contribuir para sua própria cura.

Tranquilização

O segundo componente para prepararmos nossas mentes para a cura pelas imagens é aquele que chamo de tranquilização.

A ambientação adequada para a cura requer dois tipos de tranquilização: externa e interna. A quietude externa nos ajuda a concentrarmo-nos na tarefa de nos voltarmos para dentro. As distrações e as perturbações do dia-a-dia impedem este tipo de recolhimento. Não é preciso estarmos em um monastério ou em uma caverna para produzirmos imagens, mas temos que evitar os efeitos desagradáveis de ruídos perturbadores.

Por outro lado, certos tipos de ruído podem contribuir para a tranquilidade interna: o som dos pássaros, da natureza e até mesmo o barulho distante do tráfego (inclusive as buzinas!). Se não ficamos com raiva do barulho nem nos forçamos a ignorá-lo, logo ele fará parte do exercício. Quando nos esforçamos demais para eliminar o barulho, ocupamo-nos com isso e obstruímos o processo de criação de imagens.

Algumas pessoas já me disseram que fazem seus exercícios no metrô ou no ônibus, o que demonstra que o ambiente pode até estar apinhado. No entanto, não recomendo esta prática, já que ela leva a incorporar o exercício com imagens às atividades comuns do dia. (A exceção ocorre no caso de tratamentos para os quais seja necessário repetir algum exercício várias vezes durante dia, inclusive no ambiente de trabalho.) A criação de imagens, mesmo sendo tão fácil, é uma função especial e não um hábito a mais a ser incorporado às atividades comuns. Não use os exercícios como uma distração para o tédio das viagens de ida e volta ao trabalho. A imaginação para a cura tem suas próprias características e funciona melhor em um local próprio, com um tempo só seu. Em geral, recomendo que os exercícios sejam feitos três vezes ao dia: antes do café-da-manhã, ao entardecer e antes de dormir.

O aspecto interno da tranquilização é o relaxamento. Você deve ter notado que os dois exercícios de imagens que descrevi antes começavam com a instrução de respirar fundo. Ainda voltaremos a

falar sobre o modo mais eficaz de respirar antes de começar um exercício, mas, aqui, quero deixar claro que, para o tipo de trabalho com imagens que prescrevo, respirar profundamente uma ou mais vezes, conforme o caso, é o suficiente para criar um grau leve e apropriado de relaxamento.

O relaxamento profundo, ou de meditação, não é o mais adequado. Na verdade, ele pode torná-lo menos alerta -- ou até sonolento -- e menos sensível à experiência. A ênfase não deve estar no relaxamento, mas na criação de imagens e posterior lembrança. O estado mental requerido é o de total atenção e alerta, e a própria atividade pode intensificar a atenção.

Agora, se você é uma pessoa normalmente tensa e o exercício de respiração não for suficiente para produzir o relaxamento interno, procure o exercício de respiração adicional no capítulo 5, mas lembre-se: um relaxamento profundo não é o que se pretende.

Limpeza

Um terceiro componente do trabalho com imagens é o que chamo de limpeza. Nem todos os exercícios de imagens envolvem limpeza, mas ela é um dos primeiros e mais importantes passos para que você se abra para o processo de se tornar inteiro.

A maioria dos sistemas médicos da antiguidade empregava métodos de limpeza. Os médicos egípcios, por exemplo, consideravam o banho uma condição para a cura, assim como também o consideravam todas as culturas conhecidas do mundo antigo, oriental e ocidental. Os romanos eram famosos pelas técnicas avançadas de banho e purificação em suas termas medicinais. O *spa* moderno e a hidroterapia européia são métodos populares oriundos desse antigo processo de limpeza para indução à saúde. Os antigos judeus instituíram um ritual de purificação chamado *mikva*, que tanto servia como lembrete da necessidade de se cuidar da saúde pessoal quanto para celebrar o Shabat (em si, um dia de limpeza).

Geralmente a limpeza traz uma sensação de alívio, a mesma que, em menor escala, a maioria de nós sente ao tomar um banho. A experiência clínica confirma o significado interior da limpeza. Pense nos vários estados de humor e nas enfermidades que são associadas a "escuridão" e "sujeira". Muitas das epidemias de infecções bacterianas, que dizimaram populações inteiras em todo o mundo, foram geradas em ambientes de saúde pública deteriorada, com péssimas condições sanitárias. Atualmente, as doenças crônicas surgem em áreas onde é crescente a poluição do ar, terra e água.

As doenças mentais, inclusive os estados psicóticos, caracterizam-se por pensamentos tidos como "sujos", como as fantasias sexuais violentas, e culpa associada a atos como a masturbação. As pessoas que estão muito deprimidas frequentemente descuidam de sua aparência e, como os psicóticos, tornam-se gradativamente mais sujas à medida que vão perdendo o interesse pelas relações sociais e lhes falta a energia física necessária para a limpeza do corpo. Um exemplo extremo, embora cada vez mais comum hoje em dia, são os mendigos que, desabrigados, arrastam consigo seus pertences e tornam-se irreconhecíveis sob a camada de sujeira. O significado original de insano é "sujo".

Ao afirmar que a limpeza é necessária para o trabalho com imagens, naturalmente estou me referindo a algo além da limpeza física. Sem ser moralista, eu acho que ser saudável é estar "limpo", em todos os sentidos da palavra. Eticamente falando, isto significa perguntarmo-nos o quão "limpos" estamos em nossas relações com os outros. Muitas pessoas esperam nunca ficar doentes, como se isso fosse um direito adquirido ao nascer. Contudo é esta idéia que as faz se sentirem logradas ao não perceberem a conexão entre a doença e o comportamento aético, com as experiências de culpa e autopunição daí resultantes. Essa perplexidade surge mesmo quando, aparentemente, elas saem impunes de suas "sujeiras".

Quantas vezes já ouvimos a expressão "o corpo não mente"? Na minha experiência, isso se aplica tanto à nossa saúde moral e ética quanto aos nossos hábitos alimentares, exercícios e às nossas atitudes

frente ao trabalho. Em cada um de nós, qualquer deslize moral ou ético fica registrado no corpo e pode influenciar negativamente o funcionamento de nossa vida física e mental.

Um deslize ético não significa somente enganar ou fazer intencionalmente o mal a alguém. A questão é mais complexa: você pode enganar também a si mesmo.

Um paciente veio a mim sofrendo de câncer. A doença atingia sua família pelo lado materno há quatro gerações. Também em cada geração um irmão da pessoa vítima de câncer comportava-se de uma maneira que sempre trazia vergonha, desgraça e tumulto à família. Todos os cancerosos eram chefes de família e sabiam das atitudes dos irmãos. Eles também preferiram manter o caso em silêncio, agüentando sozinhos seu desalento e sua dor.

No caso do meu paciente, o irmão ovelha negra era um jogador compulsivo que acumulara muitas dívidas e estava arrasando com a família dele. Meu cliente estava tirando dinheiro de sua própria família para tentar saldar as dívidas do irmão. Sua gente estava sofrendo e não sabia por quê. Sem querer, ele estava, na verdade, roubando a própria família. Além disso, mentia ao não contar aos seus o que vinha acontecendo. Sua vida moral estava sendo comprometida (ele era um homem honesto e firme) por causa de seu apoio ao comportamento negativo do irmão.

No decorrer de nosso trabalho, meu cliente entendeu que deveria expor a situação para o resto da família. Feito isto, o ar clareou-se e o resto da família veio ajudar o irmão jogador, confrontando-o com a realidade. A partir de então, ele iniciou um tratamento, inclusive nos "Jogadores Anônimos".

Quanto ao meu paciente, ele sentiu que um peso fora tirado de suas costas e começou a entrar em uma fase de remissão.

Para nos curarmos, precisamos começar "fazendo uma faxina". Isso é parte do ato consciente de vontade que precede a abertura dos olhos para as imagens; faz parte da decisão de darmos uma boa olhada para dentro de nós mesmos e de estarmos abertos para entender o que nossos corpos e sentimentos estão nos dizendo. Ao usarmos

imagens, podemos jogar fora nossa negação de que haja algo errado, limpar nossas decepções e projetar luz sobre nossos padrões habituais de autodestruição. Então poderemos conhecer nossas enfermidades pessoalmente e nos curarmos. Limpeza faz parte da cura e, juntas, elas criam um espaço para que surjam novos e saudáveis padrões e para que ocorra um processo de crescimento positivo.

Um exercício com imagens de limpeza é também um ótimo modo de se preparar para mais um dia. Você poderá encontrá-lo no capítulo cinco.

Transformação

O que significa dizer que a transformação é um dos componentes da cura pelas imagens?

Tanto os modernos físicos quânticos quanto os místicos chineses dizem que o que experimentamos subjetivamente como tempo é, na verdade, um fluxo contínuo de mudança. O sistema médico chinês tradicional é todo baseado na premissa de que doença é sinônimo de bloqueio de energia. Em outras palavras, uma resistência à natureza mutante das coisas.

Tentamos nos agarrar ao que consideramos "boas condições" e, nesse ato, nos enrijecemos, resistindo à possibilidade de dor ou desprazer e vamos, desta forma, ao encontro da dor que tentamos evitar. É lógico que o ato de se prender a algo fugaz, querendo crer que é permanente, gera problemas. Com muita frequência, o problema acaba assumindo a forma de uma doença física.

Todas as pessoas que conheço e que já trabalharam com imagens contam que o "sentir-se melhor" vem junto com o "soltar-se" (de coisas, idéias, preconceitos sobre si ou os outros), isto é, deixar de se esforçar para deter o fluxo dos acontecimentos da vida. Não que elas se tornem fatalistas e se sentem à beira de um rio, dizendo "o que será, será". Ao contrário, elas se livram ativamente do desespero que envolve o identificar-se com experiências, coisas e

situações fixas e limitadas. Conforme o processo de soltar-se vai se aprofundando, também se aprofunda a sensação de bem-estar. O trabalho com imagens e o fluxo do processo de mudança estão indissoluvelmente ligados.

Pode ser que isso aconteça devido a uma função dos hemisférios cerebrais: o hemisfério direito parece conectado à intuição e à formação de imagens, enquanto que o esquerdo parece ligado às funções de lógica e ao raciocínio verbal. Dar asas à imaginação, a imagens sem causalidade, em vez de ao pensamento verbal seqüencial, nos ajuda a aceitar o fluxo das coisas. Quando recolocamos a imaginação no seu lugar, em pé de igualdade com o pensamento lógico, nos abrimos para a mudança e a renovação, e nos damos a oportunidade de apreciar a sucessão de momentos no presente, conforme vão se desenrolando.

Isso é exatamente o oposto da nossa experiência habitual, na qual, em geral, focalizamos o passado ou o futuro. Quando fazemos isso, destacamos a descontinuidade e não o fluxo. Nós nos ligamos a pontos fixos aos quais atrelamos um tipo de julgamento e significado prejudiciais.

Por exemplo, pensamos em nós mesmos como "formado no colégio em 7 de junho de 1953", ou dizemos que "o ataque a Pearl Harbor deu-se em 7 de dezembro de 1941", e então atrelamos a esses eventos um conjunto de pensamentos, lembranças, sentimentos, projeções e atitudes. Os eventos se tornam pequenas lembranças endurecidas e nós nos cercamos delas, como que formando uma concha; com o passar do tempo esta concha se torna cada vez mais dura e difícil de quebrar. Se pudéssemos tão-somente perceber os acontecimentos em si, sem quaisquer comentários, sem o tipo de personalização, julgamento, e os gostares e desgostares com os quais os seres humanos tanto estão acostumados, não ficaríamos tão presos às "identificações com o sentimento", que podem gerar doenças e uma desagradável sensação de infelicidade. Isso não quer dizer que possamos permanecer jovens e saudáveis para sempre, mas sim que podemos envelhecer com a mesma graça e flexibilidade que tanto admiramos em santos e

heróis, os quais, na verdade, não são tão diferentes do resto das pessoas -- a não ser por sua habilidade apurada de fluírem com as mudanças da vida.

Uma vez sintonizados com a mudança, podemos reconhecer o paradoxo no qual muitos de nós vivemos. Costumamos nos considerar individualistas, independentes e cheios de recursos, agindo de modo a formar nosso próprio destino. No entanto, temos medo de parecermos "diferentes" dos outros. Embora seja profundamente gratificante pensar sobre nós mesmos como pessoas independentes, na verdade sempre somos resistentes a novos modos de olhar as coisas, o que consiste no verdadeiro marco de individualidade e independência. Gostamos de nos ver como diferentes e mais autodeterminados que outras pessoas e pode ser que seja assim. Mas, para alguns, este sentimento pode estar encobrendo uma enorme necessidade de aprovação social -- quer dizer, de ser igual.

No mundo material, tentamos nos destacar tornando-nos mais ricos, mais *self-made* do que os outros, mas à medida que atingimos estes objetivos, encontramos-nos submetidos às normas dos outros ricos. É claro que é muito mais fácil fazer o que se quer quando se tem dinheiro. Os ricos, porém, podem ficar tão entediados com sua vida de luxo quanto podemos ficar cansados do esforço para ganhar dinheiro. A mudança não se efetua em pessoas que meramente alteram suas características externas.

O trabalho com imagens em nossos corpos e mentes é o começo de um caminho na direção de nos libertarmos e nos tornarmos pessoas plenas para conviver melhor com a mudança. Ao nos permitirmos nos afastar do mundo imóvel de bens e aparências, o trabalho com imagens nos ajuda a descartarmos o comportamento e as atitudes que podem afetar negativamente nossa saúde.

Intenção, tranquilização, limpeza e transformação - estes são os requisitos de um estado mental voltado para a cura. Você achará cada uma destas atividades compensadora por si só. À medida que você continuar a leitura e aprender a usar estes componentes para ajudar a

curar suas enfermidades e problemas particulares, você se tornará não só mais saudável como também mais livre, pronto a experimentar algumas das infinitas possibilidades que a vida oferece.

O Processo de Criação de Imagens

A Conexão Corpo-Mente

O que acontece em nossos corpos e mentes quando trabalhamos com imagens? Como pode um fenômeno "sem substância", como as imagens, alterar a substância de nossos corpos? Como mencionei anteriormente, a pesquisa científica ainda não examinou o fenômeno da cura de uma forma minuciosa e metódica, embora alguns estudos tenham demonstrado claramente a existência de uma ligação entre o corpo e a mente. Podemos nos valer, porém, da experiência clínica, de nossas próprias vidas e dos ensinamentos de outras culturas para compreender melhor o processo de criação de imagens.

EMOÇÕES, SENSações E IMAGENS

A chave para o processo do trabalho com imagens encontra-se nas conexões entre emoções, sensações e imagens.

Começemos com as emoções. As pessoas geralmente pensam em emoções como algo associado apenas a sentimentos como felicidade, raiva, satisfação ou tristeza. Eu vejo a emoção de forma mais ampla, como uma reação nossa aos estímulos. A emoção significa

literalmente "movimento a partir de": ela equivale a movimento; e movimento é a essência da vida, nosso *élan*. Às vezes nossos movimentos tomam a forma de sentimentos tais como felicidade, raiva, satisfação ou tristeza; sentimentos que têm uma duração maior e que reverberam dentro de nós. E, às vezes, tomam a forma de uma ação física ou de rompantes, tais como demonstrações de raiva ou surpresa, descarregadas imediatamente. A meu ver, não existe vida sem emoção, quer dizer, sem o movimento experimentado em resposta aos estímulos. Emoção é vida, e tanto pode assumir a forma externalizada da ação ou reação, quanto a forma internalizada do sentimento.

As emoções estão intimamente ligadas às imagens. Toda emoção pode se manifestar por uma imagem. Há um modo fácil de provar isto: simplesmente tente "ver" seus sentimentos. Se estiver feliz, pergunte-se com que sua felicidade se parece; se você se diverte com esportes, pergunte-se com que seu divertimento se parece; se você não gosta de estupidez, pergunte-se com que a estupidez se parece. Garanto que em todos os casos uma imagem lhe ocorrerá. Esta imagem é sua. Ninguém mais no mundo vê esta imagem com a mesma precisão: ela é o correspondente visual de seus sentimentos. As imagens dão forma às emoções.

Em meus quinze anos de experiência clínica com imagens, não encontrei ninguém que, em sendo capaz de criá-las, não conseguisse pensar em alguma que representasse seu sentimento.

Uma imagem é a expressão mental de um sentimento. Mas há também uma expressão física -- as sensações. Um sentimento tem certas sensações físicas associadas a ele. Quando estamos zangados, experimentamos, com frequência, um aperto no peito. Quando estamos felizes, experimentamos, também com frequência, uma sensação de leveza por todo corpo. Assim como um sentimento tem sensações físicas associadas a ele, o mesmo acontece com uma imagem. Não existem imagens sem sensações que as acompanhem.

No trabalho com imagens, você as utiliza para mudar suas emoções ou sensações. Essencialmente, você usa imagens para criar

e afetar sua experiência. E isso ocorre da seguinte forma: ao trabalhar suas imagens e modificá-las, você estará simultaneamente atuando sobre as sensações e emoções que as acompanham. Uma vez que a imagem muda, a emoção também muda, assim como as sensações a ela associadas. Tal como os lados de uma equação, emoção e imagem se equivalem; são duas expressões da mesma realidade, e a sensação está ligada a ambas. Quando você muda a imagem, modifica toda a equação. E então você perceberá que as imagens são realmente um caminho para a boa saúde, tanto física quanto mental.

O EIXO VERTICAL DA CRIAÇÃO DE IMAGENS

Minha experiência com Mme. Aboulker-Muscat revelou-me que o trabalho com imagens se dá fora do âmbito mecanicista de causa e efeito. Ele se dá, pode-se dizer, acima da terra. Quando Mme. Aboulker-Muscat pediu-me para identificar a direção do trem, fiz um gesto na horizontal. Quando ela virou seu braço para cima, criando um eixo vertical, e me perguntou o que aconteceria se o trem se movesse neste eixo, vi que o trem estaria livre do fenômeno comum de causa e efeito. Ele estaria por sobre a terra.

Eu acredito que o trabalho com imagens se dá no eixo vertical.

No mundo comum de causa e efeito, tudo é fixo e repetitivo. Não existe novidade. Tal e tal ação sempre causa tal e tal reação. Tantas proteínas unidas em uma certa cadeia sempre formam o mesmo aminoácido. Tais e tais quantidades de certos produtos químicos sempre produzem a mesma substância. O mundo da física newtoniana é o mundo comum da causa e efeito.

Porém o universo humano é diferente do universo da física. Vivemos em um mundo física, emocional e psicologicamente criado por nós -- um mundo no eixo vertical. E quando trabalhamos com imagens, reconhecemos que a vida humana não obedece só ao mecanismo de causa e efeito. Temos a capacidade de fazer algo novo -- e influenciar a matéria física de nossos próprios corpos. Se fôssemos

somente mecanismos, então, naturalmente, só um mecânico poderia nos modificar. Mas somos mais do que isso, e podemos mudar a nós mesmos.

O trabalho com imagens tenta sempre colocar as pessoas sobre o eixo vertical, o qual, isento da gravidade, permite à pessoa escapar às restrições comuns da vida presa à terra. Nos exercícios deste livro, você freqüentemente vai se perceber no eixo vertical. Quando começar a desenvolver suas *próprias* imagens para autocura, acredito que, novamente, você vai se perceber movendo-se para cima e, depois, para baixo, à medida que for completando o exercício. Por exemplo: um amigo me ligou e comentou que estava com conjuntivite virótica. Sugerí que ele imaginariamente tirasse os olhos de suas órbitas, os lavasse em águas curativas e pusesse luz azul nas órbitas. Vários dias depois, quando nos falamos novamente, ele disse que seu olho havia começado a melhorar assim que iniciara o exercício. E perguntou-me por que ele se via subindo para alcançar as águas curativas. Expliquei que mover-se para cima era o caminho da liberdade e da cura. Meu amigo tinha descoberto por si só o eixo vertical. (Ele também contou que, depois de recolocar seus olhos nas órbitas cheias de luz azul, a farta vegetação verde escura que havia em volta das águas curativas tinha desabrochado em flores!)

Devido à minha experiência com imagens, não me surpreendi ao saber, estudando outros sistemas médicos, que todas as culturas e tradições ligam o movimento para cima, tais como mitos de vãos, à transcendência, ao rompimento das amarras e das limitações da atividade e comportamento habituais para a descoberta de novos caminhos, novas maneiras de ser.

LEMBRANDO-SE DE SI

Quando pensamos em cura, pensamos em nos tornarmos inteiros. "Tornar-se inteiro" significa recompor todas as partes formando um todo; quando estamos doentes, isso quer dizer, até certo

ponto, que nos descompomos. A cura significa que voltamos àquela nossa unidade.

O modelo para a função curativa de tornar-se inteiro foi concebido há mais de cinco mil anos no antigo Egito, no mito sobre a morte do deus Osiris, assassinado por seu irmão Set. Seu corpo foi desmembrado em quatorze pedaços e cada pedaço foi enterrado em uma parte diferente do Egito. A mulher de Osiris, Isis, *re-colheu* os pedaços escondidos e trouxe Osiris de volta à vida ao *re-membrá-lo*, recompondo todos os pedaços.

Rememorar ("remembering", no original) significa, literalmente, reconectar um pedaço do corpo a outro. Corpo significando o físico, o mental e o emocional. Para nos recompormos, precisamos de todos os três. *Rememorar* também significa recordar. Lembrar, portanto, é restaurar a integridade física. Ao nos recordarmos, trabalhamos em nossa unidade e colocamos a conexão *corpamente* novamente em funcionamento. A criação de imagens é o modo mental de *rememorar* e recordar. O ato de ver por imagens é o de ver na totalidade e é a analogia mental da *re-memoração* física.

Se a saúde e a integridade são associadas com o re-memorar, então doença é associada com o esquecer. Quando perdemos nossa unidade, fato sinalizado pela doença, é porque esquecemos de nós mesmos. A cirurgia pode ser uma tentativa de re-memorar ao nível físico. A criação de imagens é um processo análogo, a nível mental -- e pode também resultar na re-memoração a nível físico.

Em tempos antigos, filósofos como Platão viam o indivíduo como um pequeno mundo, uma versão miniaturizada dos mundos nacional e cósmico. O médico que utiliza imagens acompanha esta tradição holística. Qualquer ruptura na ligação entre o indivíduo e o mundo maior -- o mundo da família ou mesmo aquele ainda mais amplo do âmbito social -- requer reparos ao longo de toda a corrente. Quando o indivíduo lembra sua história pessoal, ocorre algo como uma grande reação em cadeia que contribui, em última instância, para a reestruturação de toda a família humana.

É nesse ponto que a terapia por imagens termina e a cura, no sentido de unificar, começa; que o "paciente" torna-se "pessoa", alcançando, para além da cura dos sintomas, uma auto-renovação total; que o médico não pode nem precisa mais ser um guia.

CUIDANDO E CURANDO

Cura significa o fim dos sintomas. O primeiro passo no processo de cura é dado quando você começa a se cuidar. A terapia por imagens enfatiza categoricamente que é a própria pessoa quem ajuda em sua cura e é ela quem, na medida do possível, realiza seu tratamento. (É óbvio que se, digamos, alguém quebra a perna, não deve acreditar necessariamente que tudo de que precisa é uma boa dose de imagens para restaurá-la.) A prática das imagens mentais pretende ajudá-lo a descobrir e utilizar seus próprios recursos, fornecendo os instrumentos que lhe permitirão curar-se, potencializando o que você já estiver fazendo sob orientação médica.

Descobri que ajudo melhor a meus pacientes acendendo neles a fagulha da criatividade e permitindo que encontrem seus próprios caminhos para manter o equilíbrio. Eu não curo meus pacientes; somente eles podem se curar. Eu ensino os exercícios com imagens, dando-lhes assim os instrumentos que os ajudam a cuidar de si mesmos. Daí para frente cabe a cada cliente criar seu próprio remédio no próprio ato de administrá-lo.

Quando alguém está sendo orientado no trabalho com imagens, a situação não é diferente de uma conversa entabulada na linguagem figurativa. O paciente e seu orientador estão engajados em uma colaboração intensa, na qual cada ato de imaginação do paciente requer do orientador uma "recepção" igualmente efetiva das imagens. O resultado do pleno envolvimento da pessoa naquilo que imagina é o de que ela se lembrará tanto das informações inerentes ao processo quanto do poder das imagens que criou voluntariamente como um instrumento de cura. E tudo isso é alcançado em estado normal de

vigília, sem nenhum tipo de ajuda extra do orientador. A pessoa que imagina é encorajada a lembrar-se da imagem e do que ela sugere, a não esquecê-la e a esperar por alguma situação externa ou insinuação subliminar para colocá-la em funcionamento.

Na terapia por imagens, quando terminam as minhas instruções, você transforma-se no responsável por seu próprio tratamento. Tal como ocorre com os exercícios físicos, os exercícios com imagens funcionam melhor quando são praticados regularmente. Seus benefícios são compensadores tanto imediata quanto cumulativamente, trazendo um novo tipo de equilíbrio para o distúrbio de que você vem sofrendo.

Manter essa nova ordem é de sua responsabilidade e é um trabalho contínuo. Pessoas que têm uma imaginação criativa e disciplina para usá-la de modo regular, estruturado, são mais capazes de ordenar e equilibrar suas vidas do que aquelas que preferem deitar-se e deixar o médico ou terapeuta assumirem a sua cura. *Qualquer* pessoa, porém, pode aprender a usar as técnicas de imagens de modo efetivo. Ao deixar sua imaginação trabalhar, você começará a se sentir mais esperançoso e confiante por causa da luz interna que a imaginação faz brilhar na sua existência.

Essa esperança é realista. A diferença entre o pensamento volitivo (*wishful thinking*) e a esperança realista é a de que o pensamento volitivo carrega em si alguma experiência negativa, tal como dúvida ou ansiedade. A esperança realista não tem essa contrapartida negativa; ela é uma avaliação sóbria e, freqüentemente, nos dá uma sensação de paz.

Alguns pacientes não querem entrar em uma relação mais igualitária com seus médicos. Eles se apegam a antigas dependências, achando mais conveniente valer-se de ajuda externa para seu socorro. Os alienados e os solitários acham que seus contatos com médicos são praticamente suas únicas fontes de relacionamento humano, e preservam estas relações no papel de doentes dependentes de um médico para sobreviver. Eles se sentem tão impotentes e tão vazios de energia, que esperam do médico que faça todo o trabalho, e não assumem a

responsabilidade por sua própria cura. Mas o trabalho com imagens pode até mesmo fazer com que estes pacientes descubram reservas internas de força.

Eu não me canso de tentar mostrar às pessoas como é importante que elas mesmas se ajudem. É claro que entendo que, quando alguém sente dor, é difícil não apelar para um "alívio imediato". Uma aspirina funciona rapidamente e permite retornar logo àquilo que se estava fazendo. Mas quando se explora a dor com os olhos internos da imaginação, descobrem-se os significados expressos na dor e podem curar os níveis físico e emocional do seu *corpo-mente*. Esses efeitos são mais duradouros e mais profundos do que aqueles provenientes exclusivamente do efeito de um comprimido.

A SEPARAÇÃO CORPO-MENTE

Neste livro você encontrará freqüentes referências ao *corpo-mente*. Como você deve saber, um grande número de pessoas, inclusive a maior parte dos médicos e cientistas, não considera o corpo e a mente como uma unidade. Da metade do século XVII em diante, a ciência tem tratado o corpo físico como uma entidade autônoma, que tem pouco ou nada a ver com a mente ou as emoções. Até mesmo Freud, que ajudou a sublinhar a importância das emoções, e os psicólogos modernos têm esse preconceito. Simplificando exageradamente: os médicos dizem que somente o corpo existe; os psicólogos dizem que as emoções existem, mas não percebem nenhuma conexão integral entre as emoções e a matéria física do corpo.

Durante o processo intelectual de separar o corpo da mente, cada um deles foi sendo dividido em partes cada vez menores, de tal modo que vieram a surgir rígidas especialidades médicas para lidar com problemas do ouvido, pé, cérebro, psique, e assim por diante. Na verdade, nunca houve, nem nunca poderá haver, uma separação corpo-mente. O corpo e a mente são dois aspectos de uma mesma experiência humana: o corpo é quantitativo, a mente é qualitativa.

Portanto, mesmo quando o médico não consegue localizar o distúrbio físico que explica seu desconforto físico e lhe diz: "é tudo coisa da sua cabeça", ainda assim algo estará ocorrendo a nível físico. Se está na sua mente, então também está em seu corpo.

O ESPELHO FÍSICO-EMOCIONAL

A perspectiva do corpomente nos permite ver os sintomas físicos como um reflexo, um espelho de questões emocionais; os sintomas físicos estão diretamente ligados às emoções. Quer dizer: o corpo é tanto físico quanto emocional. Estes dois componentes são os dois lados de uma mesma moeda, são inseparáveis, mesmo que um possa estar oculto enquanto o outro manifesta-se visivelmente.

Perceber o físico e o emocional como cooperantes pode ser enormemente benéfico, porque quanto mais essa cooperação servir para lhe revelar algo sobre você mesmo, a nível físico ou emocional, maior será seu controle sobre sua vida.

Analisemos o caso do homem que veio a mim sofrendo de insuficiência coronariana, reclamando de fadiga e falta de ar. Ele já havia se submetido a uma cirurgia cardíaca e se comprometido a fazer exercícios físicos e a mudar seus hábitos alimentares. No entanto, sentia-se confuso. Além dos sintomas físicos, ele disse sentir-se triste e deprimido. Ao comentar comigo sobre seus sentimentos com relação à sua vida, descobriu que estava com o *coração partido* porque achava que sua esposa não o amava. Esta era a chave. Não foi nem a melancolia do homem que causou sua condição cardíaca, nem a condição cardíaca que causou a melancolia. Tanto seu estado emocional quanto sua condição física eram expressões de seu descontentamento com seu casamento e sua falta de amor. Foi nesse contexto que a doença eclodiu. Esse distúrbio era a *consequência* de algo mais amplo na vida daquele homem. A cirurgia cardíaca lidara com um dos efeitos do distúrbio. Agora ele teria que se defrontar com o contexto da causa de sua doença.

Cada parte do corpo físico tem sua contrapartida emocional. Ao nos darmos conta dessa inter-relação, ampliamos o contexto dentro do qual iremos lidar com nossos corpos. Isso significa que cada sintoma ou síndrome tem uma fonte para a qual está chamando nossa atenção. Sem esse conhecimento, geralmente prestamos muito pouca atenção ao processo de cura, que não vai muito além do ato de nos livrarmos do sintoma incômodo.

Muitas vezes, quando o sintoma não incomoda muito, não tomamos nenhuma providência e ele desaparece com o tempo. Nessas ocasiões, perde-se a oportunidade de se aprender alguma coisa com a doença. Feliz ou infelizmente, dependendo do ponto de vista, os sintomas freqüentemente reaparecem com maior intensidade e nosso corpamente oferece novamente mais uma oportunidade para compreendermos mais claramente quem somos.

Ao listar uma série de distúrbios no capítulo quatro, tentei indicar algo sobre o contexto e o significado de cada sintoma, ao mesmo tempo em que delineei exercícios com imagens para os problemas comuns que mais nos afligem. Muitos dos nossos desequilíbrios físico-emocionais dizem respeito a relações significativas ou a questões éticas e morais. Olhar para esses fatores freqüentemente ajuda a trazer alívio. Pode ser que você perceba, ao fazer alguns dos exercícios propostos, o surgimento espontâneo e surpreendente de uma série dessas questões interpessoais ou sociais. Deixe que seu corpo e sua mente falem com você -- e permita-se ouvi-los.

Usando as Imagens com Sucesso

O Caminho para a Unidade

O trabalho com imagens torna-se bem-sucedido na proporção direta da capacidade que você tenha de desligar seus sentidos do mundo exterior e voltá-los para seu mundo interior. Ao voltar-se para dentro, você pode criar uma imagem mental capaz de estimular seu corpo físico. A imagem se formará dentro de você espontaneamente, contanto que sua atenção e vontade estejam direcionadas para dentro, longe do mundo externo.

O CORPO E O TRABALHO COM IMAGENS

A postura de corpo mais eficaz para o trabalho com imagens é a que eu chamo de Postura do Faraó: use uma cadeira com braços e de espaldar reto; sente-se com as costas retas e os braços pousados confortavelmente, as mãos abertas, com as palmas voltadas para baixo ou para cima, como você preferir. As solas dos pés devem estar plantadas no chão. Você não deve cruzar as mãos nem os pés durante o exercício, nem eles devem estar em contato com nenhuma outra parte do seu corpo. Esta disposição de pés e mãos faz parte da técnica de manter sua consciência sensorial longe dos estímulos externos.



Através dos tempos, a postura do faraó vem sendo utilizada por monarcas que buscam orientação interna antes de tomar uma decisão. É uma postura que expressa a busca de uma orientação interna.

Uma cadeira de espaldar reto é a melhor opção porque a coluna ereta permite dar um caráter consciente à nossa atenção. Deitar, seja em posição horizontal ou reclinada, está associado a dormir e reduz o alto nível de consciência necessário à criação de imagens nítidas.

Sentar com a coluna ereta também melhora sua respiração: seus pulmões precisam dessa posição vertical para poderem se expandir completamente; e a respiração consciente, como todos os antigos médicos e curandeiros já sabiam, eleva o estado de alerta e a atenção para com os processos mentais. Nós nos tornamos mais sintonizados com nossa vida interna à medida que nos tornamos mais conscientes da nossa respiração.

Embora a postura do faraó seja a ideal para se trabalhar com imagens, há ocasiões em que as imagens têm que ser criadas instantaneamente -- por exemplo, quando a pessoa está em meio a uma crise de ansiedade. Nessas situações, o trabalho pode ser feito de pé, onde quer que a pessoa esteja.

RESPIRAÇÃO PARA A CRIAÇÃO DE IMAGENS

A respiração tem um papel fundamental em todas as experiências voltadas para o nosso interior. As pessoas que meditam tornam-se relaxadas e sossegadas contando suas respirações. Os chineses equiparam a respiração à própria mente. Os exercícios de ioga, de parto natural, de levantamento de peso, corrida, ou qualquer outro que envolva intenção concentrada, todos dão ênfase à respiração.

A maioria de nós geralmente não presta atenção à respiração e não se sente confortável ao se voltar para a vida interna. Somos pessoas ativas, com ímpetos de conquistar o mundo exterior e dominar a natureza. Mas é na vida interna, porém, que está a cura para nossos desequilíbrios físicos e emocionais e a promessa de harmonia entre corpo, mente e espírito. A respiração é o ponto de partida para nossa interiorização, o elo que nos permite descobrir nosso imaginário pessoal.

Para realçar as imagens aquiete-se, dizendo a si mesmo para relaxar (explícite sua intenção). Respire ritmicamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. As expirações pela boca devem ser mais longas e mais lentas que as inspirações, que são normais, fáceis, sem esforço -- quer dizer, não são trabalhosas nem exageradas. Expirar mais tempo que inspirar estimula o vago, que é o principal nervo para a tranquilização do corpo. Este nervo começa na base do cérebro, no bulbo, estende-se pelo pescoço e envia ramificações para os pulmões, coração e trato intestinal. Na expiração intensificada, o vago atua ajudando a baixar a pressão sanguínea, a diminuir o ritmo

do pulso e do coração, das contrações musculares do trato intestinal, e a cadência respiratória. Quando essas funções estão acalmadas, sua atenção fica mais disponível para o trabalho com imagens.

Eu enfatizo a expiração, e não a inspiração, porque a respiração para aquietação começa para *fora* e não para *dentro*. Nosso modo habitual de respirar (para dentro-para fora) excita nosso sistema nervoso simpático e estimula a produção de adrenalina. A respiração com ênfase para fora, em contrapartida, estimula o sistema nervoso parasimpático e o nervo vago, o que ajuda a tranquilizar e relaxar o corpo.

Quando você sentir que sua respiração está confortável e que é hora de começar o exercício, dê-se a instrução de respirar para fora três vezes (ou duas ou uma, conforme o caso). Isso pode soar estranho, mas é bem simples. Você expira e então inspira; para fora e para dentro; e depois para fora novamente, em um total de três respirações para fora e duas para dentro. Depois disso comece seu exercício com imagens, respirando normalmente.

Durante o trabalho, sua atenção estará voltada para as imagens e sua respiração tomará conta de si mesma. Quando o exercício estiver terminado, você pode respirar para fora antes de abrir os olhos.

Para estabelecer esse padrão inverso de respiração, você só necessita de alguns segundos. Expirar primeiro e inspirar depois tornar-se-á automático uma vez que você tenha aprendido a criar imagens.

SE NO INÍCIO VOCÊ NÃO CONSEGUIR CRIAR IMAGENS

Certamente, nem todos têm a mesma capacidade para criar imagens. Para a maioria, o processo vem facilmente, quase que de uma vez só. Outros podem precisar dedicar mais tempo ao treino antes que as imagens se tornem prontamente acessíveis.

Aqui vão algumas dicas para estimular sua capacidade de criar imagens:

Se você sentir dificuldades ao fazer os exercícios deste livro, fique olhando, durante um a três minutos, para pinturas ou fotografias

de paisagens naturais. Feche os olhos e tente ver as mesmas figuras em sua mente. Outra maneira é lembrar-se de uma cena agradável de seu passado com os olhos abertos. Então feche os olhos e tente recriar cada detalhe da cena. Você também pode usar seus sentidos não-visuais. Por exemplo, ouvir o som de peixe fritando em uma frigideira, ou o aplauso de uma platéia ou copos tilintando; tente usar perfumes ou essências de várias intensidades para evocar imagens.

Se continuar com dificuldades, talvez você não esteja usando -- ou sequer notando -- as imagens que já lhe surgem. Você pode estar tendo a sensação de algo audível ou somático (sensações corporais) ou cinestésico (relativo à posição do corpo), embora não esteja vendo essas imagens. Qual dos sentidos você mais usa ou a qual você responde mais facilmente? Por exemplo, se você é uma pessoa ligada à audição, ouça o som do mar e veja que imagens surgem daí. Quando você focaliza conscientemente sua atenção no que estiver sentindo, pode passar suavemente para a imagem visual que lhe é correspondente. Todos os sentidos estão ligados e tornam-se visuais quando você pede a si mesmo para descrever a experiência.

Algumas pessoas têm o hábito de verbalizar e não de visualizar, transformando as imagens rapidamente em palavras. Se isso se aplica a você, pratique olhar em volta durante alguns minutos sem dar nomes, rótulos ou categorias para o que você vê. Ou então olhe para uma imagem em um livro ou revista, cubra-a e tente recordar-se do que você acabou de observar, descrevendo -- ao invés de nomeando -- o que você viu. Se você começar, por reflexo, a nomear as coisas, simplesmente volte a olhar, sem se condenar.

Em geral, quando você estiver tentando melhorar suas imagens, faça um esforço para relaxar (respire para fora três vezes, profundamente e feche os olhos) e deixe simplesmente que as imagens venham -- ou seja, espere por elas. E quando elas vierem, aceite-as. O que quer que tenha aparecido é bom e pode ser útil, mesmo que pareça tolo ou implausível.

Embora no início você possa precisar de mais tempo para ativar as imagens, com a prática precisará cada vez de menos tempo.

OBTENDO RESULTADOS

Faça um esforço no sentido de praticar seus exercícios de imagens regularmente (ou o quanto for recomendado para cada um deles), mas não dirija nenhum esforço concentrado visando obter resultados. Este enfoque “sem exigências” pode lhe parecer difícil a princípio: costumamos nos preocupar principalmente com resultados e os vemos como o aspecto mais importante da vida. Este não é o caso quando se trata do processo de cura. Mantenha sua atenção estritamente no *processo* de criação de imagens e na *intenção* de cura. Quanto mais você se preocupar em ficar bem, mais estará dificultando seu processo de cura.

A ação de se curar passa-se no momento presente. Ao dirigir sua atenção para o passado ou o futuro (resultados), você se distancia do campo de ação. Assim que começar a se ocupar dos resultados, você também vai começar a sentir ansiedade, medo ou preocupação, ou os três juntos. Pensar no passado suscita, frequentemente, sentimentos de culpa, depressão e arrependimento. Qualquer um desses sentimentos pode afastá-lo de sua tarefa, interrompendo, assim, sua concentração na cura.

Tanto na criação de imagens como em nossas vidas cotidianas, devemos nos desincumbir de nossa parte e, ao mesmo tempo, deixar que o universo faça a sua. Nós certamente controlamos nossas crenças sobre o que fazemos *no* e *para* o universo. Este é, porém, todo o controle que temos. Além disso, só podemos esperar pacientemente pela resposta.

Mesmo que você esteja sofrendo e queira desesperadamente sentir-se melhor, não fique prevendo resultados. Será que você não notou que, quanto mais você deseja ver resultados, mais seu sofrimento aumenta? Quando suas esperanças não se concretizam, você se sente desapontado e ainda mais desesperançado, e seu estado piora. Assim, crie coragem: se você deixar os resultados virem por si sós vai experimentar alívio, se não uma cura total, em um espaço de tempo relativamente curto. Mas não pergunte quanto tempo isso vai levar.

Esqueça os resultados um momento. Apenas responsabilize-se pelo seu próprio esforço e faça a sua parte.

Se você não consegue deixar os resultados virem por si sós, aqui vai um modo simples de você se ajudar. Repare quando tiver expectativas e veja-se cortando-as com uma tesoura e jogando-as por cima do ombro, no mar; ou veja as expectativas subindo ao ar como um balão.

O trabalho com imagens é um dos melhores métodos para aumentar nossa fé e confiança em nós mesmos. Considere o caso de "Jennifer", uma jovem que me procurou com problema de infertilidade. Testes anteriores haviam mostrado que ela tinha as trompas de Falópio normais. Sob minha orientação, ela fez um trabalho com imagens com a intenção de ficar grávida (há um exercício para infertilidade no capítulo quatro) e descobrir o problema físico que estava impedindo a concepção. O exercício com imagens de Jennifer revelou que a saída de uma das trompas, perto do ovário, estava obstruída por aderências e cicatrizes cuja origem ela não sabia explicar. Entretanto, se sua imaginação estava correta, ela havia descoberto uma incapacidade físico-mecânica nas suas trompas de Falópio. Ela não contou nada ao seu ginecologista, porque achou que ele não iria acreditar, e tentou desobstruir as trompas através de imagens.

Posteriormente, ela decidiu fazer uma operação na qual um óvulo é fertilizado na trompa através de uma intervenção cirúrgica. Durante a operação viu-se que a trompa de Falópio de Jennifer encontrava-se *exatamente* nas condições que ela havia descoberto pelas imagens, embora nenhum exame complementar (inclusive uma ultra-sonografia) tivesse demonstrado isso.

Após a operação, Jennifer ficou surpresa e maravilhada por saber mais sobre seu corpo do que seus médicos. Ela imediatamente tornou-se mais confiante na sua intuição e no seu julgamento.

É claro que sabemos mais sobre nós mesmos do que qualquer outra pessoa! Tudo o que precisamos é de confiança para acreditar

nisso. No caso de Jennifer, uma experiência bem-sucedida com imagens foi suficiente para aumentar sua crença e confiança em si.

DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

A regra geral da terapia por imagens é a de que *menos é mais*. Quanto mais curta a imagem, mais poderosa ela é.

Não leva muito tempo até que você experimente uma sensação qualquer. Quando você houver percebido uma sensação, as imagens terão realizado seu trabalho. Se você não sentir nenhuma sensação ou emoção após um período relativamente curto de tempo, não fique se esforçando para trabalhar mais com aquela imagem em particular. Em vez disso, tente outra imagem.

Quais as sensações que você pode sentir? Elas variam de pessoa para pessoa e de problema para problema. As sensações incluem contrações, pulsações, calores, coceiras, dores, formigamentos, zumbidos e assim por diante.

Muitos tendem a pensar que um esforço maior traz maiores resultados, mas o trabalho com imagens atua no sentido oposto. Ao praticar a cura pelas imagens estamos dando o pequeno empurrão que estimula as nossas próprias poderosas reações.

A maioria dos exercícios deste livro leva de 1 a 5 minutos. Muitas pessoas acham que isso é pouco em relação ao que elas poderiam ou deveriam estar fazendo, principalmente quando estão com doenças graves. Sua ansiedade frequentemente cria a idéia de que elas não deveriam medir esforços. Porém, a aplicação constante de um esforço simplesmente não é necessária no trabalho com imagens. Uma vez que um exercício inicial com imagens foi completado, precisamos somente de pequenos lembretes para estimular a memória corporal da atividade de cura. As imagens precisam ser praticadas, mas não devem se tornar uma obsessão. Precisamos somente disparar um gatilho para colocar em andamento os mecanismos fisiológicos que auxiliam na restauração do corpo. Nós nos condicionamos,

através das imagens, a estimular os processos de cura através de uma figuração mental.

A história que se segue nos dá exemplo de um gatilho que libera um efeito fisiológico poderoso. Eu ouvi falar disso quando trabalhava em uma clínica de atendimento a alcoólatras em um hospital de Nova York.

Um grupo de ex-viciados em heroína e metadona, que não tomava drogas há dez anos, concordou em participar de um experimento no qual eles seriam levados de ônibus até a rua 125, na cidade de Nova York, onde, dez anos antes, eles compravam drogas. No momento em que o ônibus se aproximou da esquina onde costumavam fazer a transação, os ex-viciados entraram em crise de abstinência da droga. A imagem era somente a de uma esquina de rua, mas foi suficiente para estimular uma reação física negativa desproporcionalmente violenta.

Para um exemplo de forte reação positiva a um estímulo, pense simplesmente em um avô ou avó ouvindo o nome de seu neto ou neta.

A idade pode ser um fator determinante para a dosagem da quantidade de trabalho com imagens. À medida que ficamos mais velhos e nossos hábitos se tornam cada vez mais sedimentados, torna-se mais difícil criar novos hábitos e experimentar nossas reações a eles -- que é precisamente o que está envolvido no processo de cura. Conforme mudamos nossos hábitos, a mudança em nossas sensações nos diz que algo está acontecendo. As sensações podem levar mais tempo para surgir à medida que envelhecemos, mas, com paciência e confiança, elas surgirão.

A HORA DOS EXERCÍCIOS

Recomendo que, em geral, os exercícios sejam feitos pela manhã, antes do café, ao entardecer e antes de dormir. Estes são três pontos de transição significativos -- entre o sono e o despertar, entre o dia e a noite e entre a vigília e o sono, respectivamente. Em alguns

casos, naturalmente, a hora do dia em que você faz o exercício estará a ele diretamente relacionada.

Eu gostaria de enfatizar que é melhor fazer o trabalho com imagens antes de começar sua rotina diária -- quer dizer, antes do café -- e que você deve incorporar os exercícios ao seu ritual de levantar-se e lavar-se. Fazer os exercícios a esta hora é uma boa preparação para as atividades que se seguirão e determina uma atitude positiva para enfrentar o dia.

Descobri que a maneira pela qual começamos cada dia exerce uma profunda influência em como trabalhamos e nos relacionamos com as pessoas nas vinte e quatro horas seguintes. Muitos de nós já notaram que acordar de um sonho perturbador pode ter um efeito negativo no nosso humor e comportamento. Não podemos resolver as questões que o sonho trouxe à nossa consciência; algumas vezes, nem conseguimos lembrar o que foi que nos fez acordar "tortos" e ficar irritadiços, cometer erros no trabalho ou entrar em discussões. Balancear seu humor com um exercício pela manhã, principalmente derivado de um sonho noturno, ajuda a melhorar sua perspectiva e comportamento.

O CAMINHO PELA FRENTE

Os exercícios com imagens do próximo capítulo foram idealizados para *ajudar* a curar um grande número de males e distúrbios, tanto físicos quanto emocionais.

Estes exercícios não devem substituir a visita ao médico ou a medicação por ele prescrita. Se você acha que está doente ou que sofre de qualquer um desses distúrbios, vá ao médico imediatamente. Além disso, se os seus sintomas persistirem depois de você praticar os exercícios com imagens, não hesite em voltar ao médico para uma avaliação da evolução de seu caso. Algumas vezes você pode sentir que seus sintomas pioraram ligeiramente depois de começado seu regime de imagens, da mesma forma que sentimos uma piora pouco

antes de ficarmos bons de um resfriado ou gripe. Se os seus sintomas se intensificarem durante vários dias e até algumas semanas, não se preocupe. E aguarde que uma "virada" pode ocorrer em pouco tempo. Mas volte ao médico se você continuar a se sentir mal e não ocorrer uma "virada".

Os problemas abrangidos pelos exercícios estão em ordem alfabética. Há também uma lista para cada tipo de problema ou aparelho do corpo afetado. Talvez você queira usar esta lista para explorar exercícios com imagens para problemas relacionados ao seu. No tópico relativo a cada exercício eu dou seu nome, sua intenção geral e o número de vezes que deve ser feito. Em relação à intenção do exercício, lembre-se de que é a *sua* intenção que conta!

Geralmente recomendo que o exercício seja feito em ciclos de 21 dias de trabalho com imagens, seguidos de sete dias de descanso. Este ciclo é paralelo ao ritmo biológico que está presente em todos nós e é mais evidente nas mulheres, que estão acostumadas a um ciclo de três semanas de regulação hormonal e organização de tecidos e órgãos, seguido de uma semana de colapso que ocorre como menstruação. É interessante notar que pesquisadores nos laboratórios de psicologia da Universidade do Texas descobriram que são precisos 21 dias para desfazer um hábito. Esta descoberta confere com minha experiência clínica dos últimos quinze anos.

No entanto, não há qualquer lei que obrigue seu hábito ou distúrbio a ser desfeito após 21 dias. É por isso que às vezes eu indico a prática de ciclos adicionais de imagens para certas doenças mais crônicas. Similarmente, se você conseguir alcançar seu objetivo antes do período de uso prescrito, pode parar com o exercício se sentir que esse é o caso.

Seus olhos devem estar fechados durante praticamente todos os exercícios. As raras exceções estão claramente identificadas. Se fechar os olhos lhe faz sentir-se desconfortável no início, mantenha-os abertos e comece de onde você se sente confortável. (Crianças e jovens adolescentes geralmente se sentem mais confortáveis mantendo os olhos abertos.)

Em alguns exercícios eu não faço referências à respiração. Isso não é por descuido: para estes exercícios, é suficiente fechar os olhos. Depois de um certo tempo, você vai saber instintivamente quando é ou não necessária uma respiração especial.

Pode ser que você se perceba modificando espontaneamente os exercícios enquanto os faz. Continue assim. Seja lá o que for, deixe chegar até você o que aparecer em sua mente. Se você encontrar suas próprias imagens, use-as. Você está se permitindo participar de sua própria cura. O que você encontrar dentro de você será muito útil para a sua cura.

Em algum ponto do exercício é possível que você se sinta relutante, ansioso ou com medo de continuar, principalmente ao esbarrar em uma situação de escuridão no processo. Se isto acontecer, você pode facilmente se imaginar trazendo ou encontrando uma luz de algum tipo que o ajude a ver o caminho. Assim, sua relutância ou ansiedade se desvanecerão.

Não há necessidade de fazer um exercício de limpeza antes de cada exercício com imagens. Fazer a limpeza é um exercício em si e tem um objetivo próprio.

Você pode achar que alguns dos exercícios parecem ser extremamente simples para lidar com problemas extremamente complexos. Lembre-se de que com as imagens (assim como com a vida) pequenos gatilhos podem disparar grandes efeitos. Mesmo nós górdios podem ser desfeitos suavemente.* Minha experiência clínica mostra que os exercícios que descrevo, embora pareçam simples, têm o poder de penetrar nos nós górdios de nossas doenças.

Ao descrever certos problemas, geralmente eu listo os fatores psicológicos e sociais que neles podem influir. Entretanto, não pretendo listar todos e nem sugerir como você poderia determinar tais

* O nó górdio é um laço impossível de desatar criado pelo rei Górdio da Frígia. Desafiado a fazê-lo, Alexandre, o Grande, só encontrou uma solução: cortá-lo. (N. do E.)

fatores em sua própria situação. Em vez disso, sugiro que você fique alerta para o que suas imagens lhe dizem sobre sua vida e pense como você poderia modificar os aspectos associados ao seu distúrbio.

Você pode usar um gravador e ditar as instruções dos exercícios para depois ouvir sua própria voz como guia. Este método pode ser bastante poderoso. Com o tempo, você desenvolverá seus próprios exercícios e se dará instruções silenciosamente.

Você verá que uma porção de exercícios são variações ou extensões de um exercício chamado **A Cura Egípcia**. Eu o menciono várias vezes na listagem alfabética. Ele pode ser usado para ajudar a curar distúrbios físicos externos, como erupções cutâneas, conjuntivite e acne, e também para a superfície de membranas mucosas, além de vários problemas internos. Você vai encontrar neste exercício um poderoso ajudante na autocura.

A Cura Egípcia

Feche os olhos e respire três vezes. Imagine-se de pé no meio de um campo vasto e aberto, recoberto de grama verde. Veja a si mesmo espreguiçar-se em direção ao sol dourado e brilhante em um céu azul sem nuvens. Veja seus braços tornarem-se bem longos, estendendo-se, com as palmas voltadas para cima, para o sol. Os raios do sol penetram pelas palmas e circulam por elas e pelos dedos, e saem através das pontas dos dedos, de forma que há um raio saindo de cada dedo. Se você for destro visualize, no fim de cada raio dos dedos da sua mão direita, uma pequena mão completa e, no final de cada raio da sua mão esquerda, visualize um olho. Se você for canhoto, visualize as mãos à sua esquerda e os olhos à sua direita.

Agora volte estas mãos e olhos para o seu corpo e use os olhos para ver o caminho através de seu corpo, jogando luz na área que você estiver investigando, de modo que possa ver o que está fazendo. Nas pequenas mãos você pode usar uma escova de cerdas douradas para limpar, tubos de raios laser para curar, bisturis dourados para operar, latas de unguentos dourados e azuis para curar e também fios dourados

para costurar. Quando tiver terminado o trabalho, saia do seu corpo pelo mesmo caminho por onde entrou. Todo o lixo que foi retirado pelas mãozinhas deve ser jogado para trás de suas costas. Mantenha suas mãos voltadas para o sol e deixe as mãozinhas e os olhos se recolherem para dentro de suas palmas, de modo a ficarem ali guardados para um uso posterior. Então abra os olhos.

Uma última consideração: os exercícios que se seguem são exercícios de criação de imagens. Eles se dão em sua realidade mental e não na realidade física. Se o exercício sugere que você use uma escova de cerdas douradas, você estará usando essa escova na sua imaginação. Se o exercício pedir que você lave o rosto com água pura e fresca, você o fará em sua mente e não em uma pia. Estes exercícios trabalham com a sua realidade subjetiva, interior, e, através desta realidade, eles modificam sua realidade física.

CAPÍTULO QUATRO

Planejando a Cura

Técnicas e Imagens Eficazes para Problemas Específicos

Você já está apto a começar e o procedimento não pode ser mais simples:

1. Sente-se na Postura do Faraó (se a situação permitir).
2. Diga para si qual a intenção do exercício. Qualquer intenção que você se dê está correta.
3. Feche os olhos.
4. Respire o número de vezes prescrito para o exercício. Lembre-se de que a expiração deve ser longa e lenta, enquanto que a inspiração pode ser feita normalmente. Todo o processo deve ser realizado sem esforço.
5. Comece a fazer seus exercícios específicos com as imagens. Permita-se receber as imagens sem se esforçar para isso.

Trabalhe em tantos problemas ao mesmo tempo quantos você queira ou precise. Você encontrará seu próprio ritmo à medida que for progredindo, especialmente quando encontrar suas próprias imagens. Abra e feche os olhos e faça, entre os exercícios, a respiração indicada.

Lembre-se de que todos temos a capacidade de criar imagens, mudar os exercícios existentes ou criar outros. Somos livres para nos expressarmos através das imagens. Não há restrições nem limites para as possibilidades.

Distúrbios Agrupados por Tipo

Circulatórios

Arritmia Cardíaca
Doença Cardíaca
Doença Coronariana
Edema
Hemorróidas
Hipertensão

Dermatológicos

Acne
Eczema
Problemas de Pele
Psoríase
Verrugas

Digestivos

Anorexia
Bulimia
Distúrbios Gastrointestinais Crônicos
Distúrbios do Fígado
Obesidade
Pancreatite

Emocionais

Angústia
Ansiedade
Culpa
Depressão

Falta de Objetivos

Terminando um Relacionamento
Indecisão
Insegurança
Luto
Mágoa
Medo
Pânico
Pensamentos Obsessivos
Preparação para Cirurgia
Preocupação
Raiva
Solidão
Stress
Vícios

Endócrino-Metabólicos

Diabetes
Distúrbios da Tireóide
Insuficiência da Supra-renal

Geniturinários

Aumento da Próstata
Bebê Fora de Posição
Cistos na Mama
Distúrbios Renais
Frigidez
Herpes Genital

Impotência
Infecções Vaginais
Infertilidade
Pólipos e Tumores
Síndrome Pré-Menstrual
Tumores Benignos

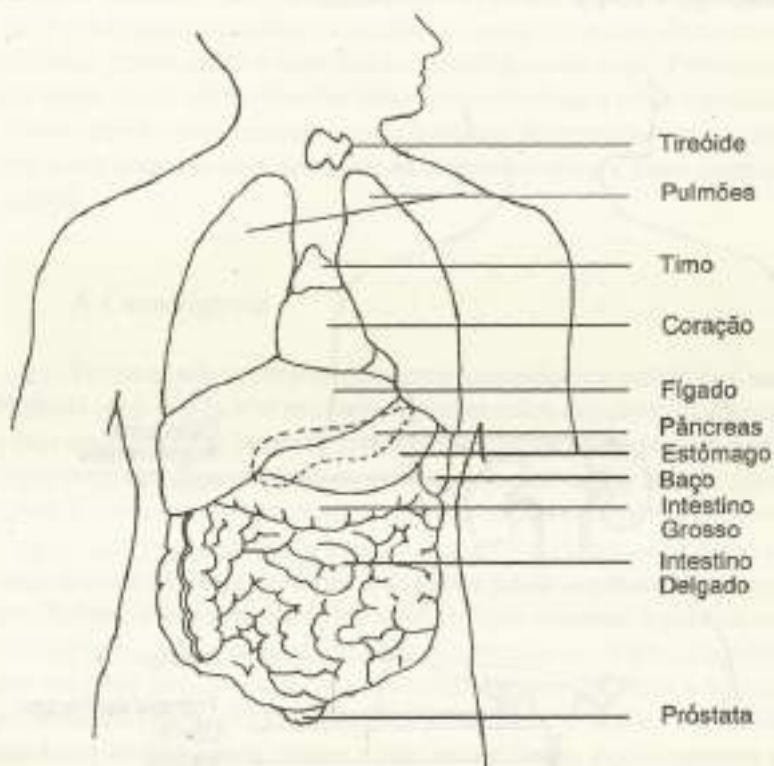
Gerais

Dor
Dores de cabeça
Inchaço (ver Edema
e Síndrome Pré-Menstrual)

Insônia
Mal-estar

Imunológicos

Aids (ver Síndrome de
Imunodeficiência Adquirida)
Câncer
Efeitos Debilitantes da Quimioterapia
Leucemia
Mononucleose
Síndrome de Imunodeficiência
Adquirida



Supressão Imunológica
Vírus Epstein-Barr

Musculares e Ósseos

Antrite
Distúrbios de Postura
Escoliose
Espasmos Musculares
Fratura de Osso
Ombro Deslocado
Problemas de Coluna

Oftálmicos

Hipermetropia e Miopia

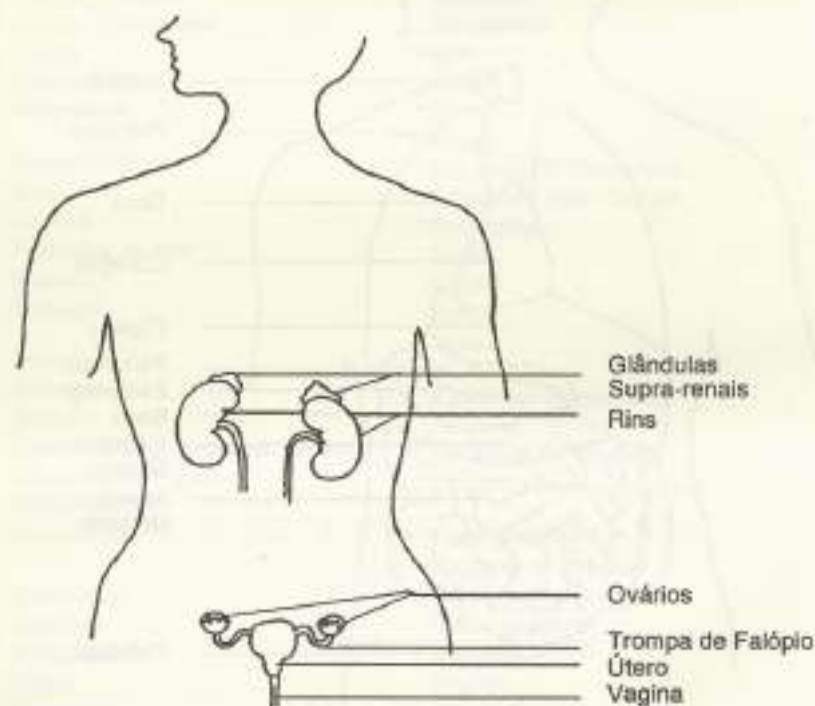
Catarata
Conjuntivite
Glaucoma

Respiratórios

Asma
Doenças Respiratórias
Infecções no Aparelho Respiratório
Superior
Problemas Respiratórios
Resfriados

Neurológicos

Esclerose Múltipla
Tontura



ACNE

Nome: **A Cura Egípcia**

Intenção: Acabar com a acne.

Frequência: Três vezes ao dia, de 3 a 5 minutos, durante três ciclos de 21 dias, com 7 de descanso entre cada ciclo.

Como bem sabem aqueles que passaram por este problema, a acne afeta uma grande proporção da população adolescente. Inúmeros tipos de tratamentos têm sido desenvolvidos e nenhum foi claramente bem-sucedido. A vitamina A e o zinco têm sido utilizados com sucesso limitado e, além disso, aconselha-se aos que sofrem de acne que evitem ingerir gorduras saturadas e açúcar refinado. Costuma-se escrever muito sobre o significado psicológico da acne. Entretanto, até agora, os estudos sobre fantasias masturbatórias e raiva reprimida não tiveram mais sucesso que os antibióticos. Eu considero que a acne tem a ver com um sentimento de embaraço relativo a fazer contatos sociais.

A Cura Egípcia

Feche os olhos, respire três vezes e, usando o exercício da **Cura Egípcia** (veja p. 57), vire as cinco pequenas mãos e os cinco olhos para a área onde a acne se localiza. Usando esses olhos para ver claramente o que você está fazendo e, ao mesmo tempo, para emitir luz que ajude a visão, visualize uma pequena escova de cerdas douradas e finas em uma de suas pequenas mãos e raspe escrupulosamente as pústulas de acne. Depois de limpar e raspar toda a área, passe um tubo de luz laser azul brilhante diretamente sobre a área limpa; visualize a pele sarar e parecer igual à pele normal em volta. Convença-se de que, à medida que você faz isso, sua acne se cura permanentemente. Use a terceira pequena mão para aplicar um unguento feito de céu azul e sol dourado nas áreas limpas e para manter a pele seca e limpa. Após terminar as

instruções da **Cura Egípcia**, levante os braços e as mãos para o sol e deixe os raios retornarem para as suas palmas, onde você guarda as pequenas mãos e os olhos. Então abra os olhos.

AIDS (ver Síndrome de Imunodeficiência Adquirida)

AUMENTO DA PRÓSTATA

Nome: **A Rede Dourada**

Intenção: Reduzir o aumento da próstata.

Frequência: Duas vezes ao dia, de 3 a 5 minutos, durante seis ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

Este mal muito comum entre homens mais velhos resulta em muito sofrimento a longo prazo, não só pelos sintomas que surgem, como a retenção urinária, como pelos vários distúrbios pós-operatórios que podem ocorrer. Entre eles, um dos mais comuns é a depressão. Tenho visto vários exemplos no quais o aumento da próstata surgiu em conexão a distúrbios sexuais, que vão da masturbação crônica a infecções venéreas anteriores e a casos extra-conjugais seguidos de sentimentos de culpa guardados por muito tempo. Relações longas e infelizes, nas quais a infelicidade não é expressa, parecem afetar também este órgão. Podemos dizer que uma próstata aumentada, em muitos casos, significa infelicidade.

Enquanto utiliza o exercício, entenda que pode lhe ser de muita valia você dizer para si mesmo que cometeu um erro de comportamento e pedir perdão a si mesmo. O exemplo a seguir mostra como isso é importante.

Um homem com cerca de cinquenta anos veio me ver porque estava sofrendo de próstata aumentada, com os sintomas conexos de retenção urinária e dificuldade de iniciar o fluxo urinário. Seu médico

lhe dissera que precisava ser operado, mas ele queria primeiro tentar as imagens.

Ao longo do tratamento, durante o qual o vi uma vez por semana, ele foi muito rápido na identificação de uma área importante e problemática de sua vida e que relacionava com o mal funcionamento de sua próstata. Felizmente, ele foi capaz de corrigir esta área problemática de sua vida. Seis meses depois, seu médico particular o examinou e constatou que a próstata havia retornado ao tamanho normal e que não precisava mais de cirurgia. Um exame dois anos depois revelou que nenhuma mudança significativa havia ocorrido em sua próstata e que a sua vida em geral também havia melhorado sensivelmente.

A Rede Dourada

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se entrando em seu corpo por qualquer abertura que escolher. Procure sua próstata. Quando você a encontrar, examine-a por todos os ângulos. Então veja-se colocando uma rede fina dourada em volta da próstata. A rede tem um cordão que você deve puxar para fechá-la em torno da próstata o mais apertado que puder agüentar, vendo-a diminuir até seu tamanho habitual. Então, usando a outra mão, massageie suavemente a próstata, sinta o fluido seminal e/ou o fluxo de urina correr livre e uniformemente, passar do canal da bexiga para a uretra e, através dela, chegar até a ponta do pênis, de onde você vê o fluido jorrar em um fio para dentro da terra, visualizando, ao mesmo tempo, sua próstata encolher até o tamanho normal. Então abra os olhos.



ANGÚSTIA (inclusive sentimentos de confusão, desorganização, falta de concentração e terror)

Nome: **Encontre-se com o Monstro**

Intenção: Fazer com que (diga o nome da emoção) desapareça.

Frequência: Quando for preciso, de 1 a 3 minutos, a cada 15 a 30 minutos, até que a emoção tenha sumido.

Dificuldades emocionais parecem ser efeitos secundários perpétuos do viver. Há algumas dificuldades com as quais quase todos nos defrontamos: ansiedade, preocupação, raiva, culpa e medo. Todas as dificuldades emocionais são relativas ao tempo, isto é, ficamos inseguros e pouco à vontade quando pensamos sobre o futuro ou passado. É muito difícil mantermo-nos no presente, pois há infinitas pressões que nos empurram para longe dele. Assim que saímos do presente, começam as emoções angustiantes, freqüentemente difíceis de controlar. A seguir, uma série de exercícios simples ajuda a lidar com a angústia.

Como regra geral, o melhor a fazer para lidar com estas emoções é ir até elas, saudá-las, adentrá-las, cumprimentá-las, atravessá-las, abraçá-las, ou uma combinação destas atitudes. É muito útil se você tentar ver que imagem está associada à emoção angustiante. Toda emoção tem uma imagem correlata que lhe virá se você chamar por ela.

Uma paciente minha viu chamas associadas à emoção da raiva. Eu pedi a ela que se sentasse no meio das chamas, deixando-as queimar ao seu redor. No início, como é compreensível, ela ficou assustada, mas entrou nas chamas (provavelmente porque ela confiava em mim e, por isso, nela mesma). À medida que ela sentou-se entre as chamas, viu seu calor sendo sugado pelas nuvens em cima. As nuvens ficaram carregadas de água, explodiram e a chuva encharcou as chamas. Com esta tempestade, sua raiva cessou abruptamente. Tais experiências são lugar-comum em minha clínica.

Outra paciente era constantemente atacada por sentimentos de terror. Eu pedi que ela visse o terror, e ela o imaginou como um fantasma com horríveis olhos escuros, envolvido por chamas. Ela foi até esta figura, ao invés de tentar escapar. Ela então passou através da figura e viu-se do outro lado, em um lindo campo verde. O sol brilhava, o céu era azul e as árvores bem verdes. Ela sentiu uma sensação de paz e o terror se evaporou. Ela repetia a experiência todas as vezes em que se sentia aterrorizada. Em duas semanas, ficar "aterrorizada" tornou-se para ela uma coisa do passado.

Eu ofereço esta técnica como um modo geral de se lidar com emoções perturbadoras. O primeiro passo é não ceder à emoção perturbadora. Não se deixe intimidar ou assustar por ela. O que ela quer é que você cumpra suas ordens. É como uma criança imaginária clamando por atenção e alimento. O que eu sugiro como tática é ignorá-la e matá-la de fome a longo prazo.

Encontre-se com o Monstro

Feche os olhos e respire uma vez. Do modo que lhe parecer apropriado, vá até sua emoção e veja a imagem que está associada a ela. Sinta que o que quer que aconteça nesse confronto vai lhe aliviar. Abra os olhos quando acabar.

ANOREXIA

Nome: O Novo Nascimento

Intenção: Religar-se ao ato de comer.

Frequência: Toda vez que você considerar a possibilidade de comer, durante 1 ou 2 minutos, conforme o necessário.

A anorexia (an = sem; rexia = desejo), tal como a bulimia, é um distúrbio ligado a conflitos relacionados ao crescimento, mais especi-

ficamente durante a entrada na adolescência. A pessoa anoréxica recusa-se a ingressar na adolescência, enquanto que a bulímica flerta com a possibilidade. A anoréxica, que se arrisca ou que quer morrer ao recusar-se a comer, pode, de fato, vir a morrer se seu peso ficar abaixo de um nível crítico. Eu falo no feminino porque a esmagadora maioria dos anoréxicos são mulheres.

Se você é anoréxico, o seguinte exercício pode lhe ajudar.

O Novo Nascimento

Feche os olhos e respire três vezes. Veja-se, sinta-se e reconheça-se antes de nascer. Sinta-se confortável e contente. Respire uma vez e veja-se de cabeça para baixo, na entrada do canal vaginal, e experimente o processo de nascimento. Depois de nascer, respire uma vez e visualize-se sendo colocado no colo da sua mãe por seu pai. Sinta-se merecedor de ser alimentado por eles e, enquanto bebê, perdoe-os por quaisquer dores que eles tenham lhe infligido. Respire uma vez, veja e sinta-se sendo alimentado satisfatoriamente no seio de sua mãe, acreditando que você crescerá e se tornará dono de si. Então abra os olhos.

ANSIEDADE

Nomes: Respirando, Tempestade no Deserto, Índio Americano, Luz Azul, O Labirinto da Espiral Colorida, A Múmia e Águas Tranquílas.

Intenção: Abafar a ansiedade, quando ela ocorrer.

Frequência: Diariamente, quando necessário. Faça qualquer um dos exercícios, ou uma combinação deles, sempre que experimentar ansiedade, cada um durante até 3 minutos.

Junto com a depressão, este estado emocional negativo e generalizado é gerado de dentro para fora, diferentemente do medo, que é uma reação a algo que acontece fora de nós. A ansiedade é *sempre* produzida em relação ao tempo, isto é, em relação a preocupações com o futuro. Não podemos realmente saber o futuro; ele é somente potencial e não algo que existe realmente. Entretanto, tendemos a lidar com o futuro como uma coisa concreta, passível de ser manipulada, controlada ou modificada. Esta lamentável ilusão, da qual a maioria de nós sofre, induz à aflição e ao desconforto que caracterizam a ansiedade. De vez em quando, sentimo-nos ansiosos. Aqui vão sete exercícios que lhe ajudarão a passar pelos seus momentos de ansiedade. Alguns podem lhe servir mais do que outros. Selecione aquele(s) que lhe traga(m) alívio.

Respirando

Comece imediatamente a prestar atenção à sua respiração. A respiração sempre se altera quando ficamos ansiosos. O controle da respiração leva ao controle da ansiedade. Comece a soltar longas e profundas expirações pela boca e inspire normalmente (sem exageros) pelo nariz. Continue a fazer isso até se tranquilizar. Não inspire profundamente, porque isso vai aumentar sua ansiedade e lhe fazer sentir tontura.

Tempestade no Deserto

Feche os olhos e respire três vezes. Visualize-se entrando num deserto, carregando uma mochila. À medida que você vai andando, percebe que a escuridão toma vulto à sua frente. Você sabe que isto significa uma tempestade de ansiedade se aproximando. À medida que ela chega, veja-se retirando uma tenda dobrada de sua mochila. Desdobre-a e monte-a, fincando as quatro estacas em seus lugares.

Levante a tenda, entre pela abertura e feche-a atrás de si. Permaneça sentado em paz na sua tenda enquanto ouve a areia soprar ao redor. Sinta que quando você ouvir que a tempestade passou completamente, sua ansiedade terá passado. Então abra os olhos.

Índio Americano

Feche os olhos e respire três vezes. Visualize-se à beira-mar. O céu está claro. Veja e sinta sua ansiedade habitar em você como uma pedra. Deixe que a água e o vento erodam esta pedra, lavando e soprando as partículas que permanecem após a erosão. Sinta que quando todas as partículas tiverem saído sua ansiedade também terá ido embora. Então abra os olhos.

Luz Azul

Feche os olhos, respire três vezes e visualize-se entrando em um lindo prado. Veja-se absorvendo a luz azul-dourada, uma mistura de sol dourado brilhante e de céu azul sem nuvens, e expire o gás carbônico em forma de fumaça cinza, a qual você vê se afastar e desaparecer. Deixe a luz azul circular pela sua corrente sanguínea, atingir todas as partes do seu corpo e ajudar-lhe a se tranquilizar. Deixe a luz azul circular pelas pontas de seus dedos e para além delas, até circundar seu corpo com um brilho azul de safira. Veja a luz interna e a externa se juntarem. Sinta que seu corpo é uma ponte que está permitindo esta ligação. Quando você vir as luzes azuis se juntarem, sinta que sua ansiedade passou. Abra os olhos.

O Labirinto da Espiral Colorida

Feche os olhos, respire três vezes e veja-se passando por um labirinto em espiral colorida. Quando você sair do labirinto, sinta que sua ansiedade terá ido embora e abra os olhos.

A Múmia

Feche os olhos, respire três vezes e veja-se como uma múmia, envolto em bandagens. Remova as bandagens, enrole-as em uma bola e jogue-a fora. Respire uma vez e encontre uma caverna. Vá até o fundo e encontre seu próprio sarcófago. Entre no caixão e deite-se lá, novamente como uma múmia envolta em bandagens. Remova as bandagens, sabendo que sua ansiedade se foi. Então saia do caixão, saia da caverna, veja o céu azul e abra os olhos.

Águas Tranquilas

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja e sinta todo o seu ser tornando-se como uma superfície de águas tranquilas refletindo o céu estrelado. Quando você tiver sentido isso integralmente, perceba que sua ansiedade se foi e abra os olhos.

APARELHO RESPIRATÓRIO SUPERIOR (ver Infecções no Aparelho Respiratório Superior)

ARRITMIA CARDÍACA

Nome: **Coração de Cristal, Triângulo Musical e Pétalas de Flores**

Intenção: Tornar o batimento cardíaco regular.

Frequência: Diariamente, quando for preciso, todas as vezes que você perceber um batimento cardíaco irregular, até sentir o batimento voltar ao normal.

Irregularidades no batimento cardíaco são um lugar-comum em nossa cultura. Elas são descobertas geralmente no decurso de um

exame médico. Muitas das irregularidades são consideradas “normais”, na medida em que não refletem nenhuma doença cardíaca ativa, embora a pessoa possa sentir desconforto por causa do batimento irregular.

“Mary”, uma mulher de 50 anos, chamou-me ao quarto de hospital ao qual ela tinha acabado de ser admitida, sofrendo de uma arritmia grave. Seu marido morrera de repente alguns meses antes. Ela amava profundamente este homem e seu coração estava reagindo ao choque da perda. Quando entrei, encontrei-a ligada a um monitor cardíaco que estava sendo observado pelas enfermeiras em um local não muito distante do seu quarto. Fechei a porta do quarto para garantir privacidade e ela disse às enfermeiras que gostaria de não ser interrompida pelos próximos 30 minutos. Ela fez então o exercício do **Triângulo Musical**, descrito abaixo, ao final do qual uma enfermeira entrou correndo no quarto, gritando para ver se Mary estava bem. Ambos ficamos atordoados de início, mas Mary se recompôs e perguntou à enfermeira o que fazia ali. A enfermeira disse então que ela estava observando o monitor cardíaco e viu o sinal do eletrocardiograma se tornar *normal*. Achando que havia algo de errado com Mary por causa da súbita mudança no cardiograma, ela havia corrido para checar. Mary recebeu alta do hospital logo depois, continuou a fazer os exercícios e sua saúde permaneceu estável.

É bom saber que a maior parte das arritmias e também das palpitações (a experiência de sentir o coração batendo contra a parede do peito) tem um componente emocional significativo. A ansiedade é uma emoção normalmente associada à arritmia e o luto é outra. A arritmia não deve ser tratada como um problema estritamente físico.

Aqui estão alguns exercícios com imagens para ajudar a regularizar o batimento cardíaco.



Coração de Cristal

Feche os olhos. Respire três vezes e veja seu coração como um cristal. Limpe todos os pontos de sujeira pelo método com o qual você se sentir mais confortável. Deixe uma torrente de luz vir de cima, limpando o coração de cristal. Então visualize o coração encher-se de fluidos e tornando-se translúcido e, à medida que o fluido for saindo, veja o coração ficar transparente. Veja e sinta esta transformação de translúcido para transparente até tranquilizar seu coração. Então abra os olhos.

Triângulo Musical

Feche os olhos. Respire três vezes e veja um triângulo musical que você coloca no centro do seu coração. Cada um dos três lados é dourado. Os três vértices do triângulo, onde os lados se juntam, são de cores diferentes: um é vermelho, um é azul e o outro amarelo. Toque cada um dos lados com um bastão dourado e macio, ouvindo

um som harmonioso, sentindo que à medida que você toca, seu coração vai se acalmando. Quando o som for completamente harmonioso, seu coração estará no compasso certo. Então abra os olhos.

Pétalas de Flores

Feche os olhos. Respire três vezes. Está na hora do alvorecer e o sol se eleva em seu coração, que tem o formato de uma flor. A luz do sol penetra na flor e as pétalas começam a se abrir delicadamente à medida que o processo da vida e de circulação da vida a preenche do caule até a raiz. Agora sinta a seiva subir pelo caule da flor, desde as profundezas da terra, e preencher cada pétala até que a flor inteira esteja aberta. Agora o sol está se pondo e começa a escurecer; as pétalas começam a se fechar à medida que o sol se põe; a flor se prepara para a noite. Então abra os olhos.

ARTRITE

Nome: O Polvo e A Maré

Intenção: Reduzir os nódulos e/ou curar a artrite.

Frequência: Estes exercícios podem ser feitos juntos. Faça **O Polvo**, quando for preciso, durante 30 segundos. Faça **A Maré** três vezes ao dia, durante três ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Na primeira semana, a duração do exercício deve ser de 2 a 3 minutos; na segunda e na terceira semanas, de 1 a 2 minutos. Depois de você completar três ciclos, avalie seu distúrbio. Se você precisar de mais exercício, aplique mais três ciclos de 21 dias por sete de descanso. Se for necessário, repita mais três ciclos.

A artrite é uma doença imobilizadora que limita nosso raio de ação e, assim, impede nossa liberdade em vários níveis. Ela expressa

uma disfunção simultânea de ação, movimento e liberdade em nossas vidas física, emocional e social. A raiva reprimida é com frequência associada à artrite e minha experiência clínica tem confirmado isto. A raiva geralmente necessita de uma válvula de escape física para se expressar. Se estas válvulas estão faltando, então a tensão concentra-se nos músculos e juntas, criando um novo hábito de conter a raiva. Eu considero os exercícios que se seguem de inestimável valor no tratamento deste distúrbio. Eles se chamam **O Polvo** e **A Maré**.

Atente para o fato de que quanto maior for sua consciência sensorial, maior será o sucesso obtido. Todos temos diferentes níveis de consciência e paciência. Acredite e seja perseverante. Se você for diligente, a consciência sensorial se expressará. Lembre-se de que você não tem que tentar sentir alguma coisa; na verdade, quanto mais você tentar, menos vai sentir. Apenas faça seu trabalho e espere pela reação do seu corpo.

O Polvo

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize seus braços (ou pernas, ou dedos das mãos ou dos pés) como tentáculos de um polvo, sinuosos e ondulantes, alongarem-se à sua frente por uns dois quilômetros. Veja e sinta a flexibilidade desses membros alongando-se livremente, o que lhe permite dobrá-los em todas as direções. Então abra os olhos.

A Maré

Feche os olhos e respire três vezes. Visualize-se em uma linda praia, um lugar familiar que você tenha conhecido ou visto antes. A areia é dourada, o céu está azul e sem nuvens e o sol está dourado e brilhante. Vá até o local da praia onde a areia e a água se tocam. Deite-se de costas, com as solas dos pés voltadas para a água e cubra-se com

a areia molhada, deixando de fora somente as solas dos pés, sua face e cabeça. A mistura de areia e água age como pedra-pomes limpando sua pele. Veja a maré se aproximar muito rapidamente, entrando pelas solas de seus pés. Sinta as correntes de água em espiral lavarem todô o "lixo" acumulado ali, dissolvendo os depósitos e eliminando as toxinas. A maré então começa a sair e a corrente se reverte, saindo lentamente de seus pés. Veja os resíduos saírem como fios negros ou cinzas que são carregados pela maré.

A maré volta rapidamente e, novamente, entra pelas solas dos pés, sobe pelos pés e tornozelos, lavando todas as toxinas acumuladas pelo caminho. À medida que a maré for baixando, a corrente em espiral também reverte. Sinta que ela flui de seus tornozelos, passa pelos pés e sai em fios negros ou cinzas, levados pela maré. O composto de areia e água limpa completamente a parte de fora de seus pés e tornozelos.

Mais uma vez a maré entra rapidamente pelas solas de seus pés e a corrente em espiral agora passa pelos pés e tornozelos e sobe para as pernas e joelhos, lavando todas as toxinas que lá encontrar. Sinta a corrente em espiral massagear os músculos, ajudando os ligamentos e tendões a se esticarem, e limpar a cartilagem e a rótula até que estejam de um branco brilhante. À medida que a maré começar a sair, sinta a corrente em espiral reverter, fluindo de volta pelas suas pernas, tornozelos e pés. Veja os resíduos emergirem como fios negros e cinzas carregados pela maré. O composto de pedra-pomes já limpou completamente a parte de fora de seus joelhos.

A maré agora retorna rapidamente pelas solas dos pés e percorre seus pés, tornozelos, pernas, joelhos e coxas, passando pela virilha, o baixo ventre e a coluna vertebral, pelo abdome, o tórax e a parte de cima da coluna vertebral; pelo pescoço, vértebras cervicais e ombros. Sinta a corrente descer pelos braços, cotovelos e antebraços até os punhos, limpando todas as toxinas, lavando todo o lixo, erodindo todos os acúmulos, massageando os ossos, ligamentos, tendões e músculos, tornando-os brancos e brilhantes e vendo-os se esticarem e se alongarem. A maré reverte novamente e sai. A corrente em espiral

reverte e volta lentamente pelos punhos até os antebraços. Sinta-a retornar pelos cotovelos, braços, ombros, pescoço, tórax, descendo pela cavidade abdominal, pela virilha, coxas, joelhos, pernas, tornozelos e pés, e veja os resíduos saírem pela sola dos pés em fios negros e cinzas, sendo carregados pela maré. Este processo de reversão é para ser feito devagar, contrastando com a maré e as espirais que chegam bem rapidamente.

Veja os nódulos desaparecerem à medida que forem sendo limpos pela corrente. Então fique em pé, mergulhe no mar e nade em direção ao horizonte. Veja seus braços e pernas tornarem-se imensamente longos e seu torso tornando-se também longo. Seus membros movem-se livremente enquanto você nada. Quando você chegar ao horizonte, vire-se e nade de costas de volta à praia, com seus membros tornando-se de novo imensamente longos e livres e seu torso também se alongando. Quando chegar à areia, saia da água e deixe o sol lhe secar. Então encontre uma roupa leve por perto e vista-a antes de voltar para a cadeira onde estava sentado. Respire uma vez e abra os olhos.

Seja paciente com estes exercícios. A redução dos nódulos leva tempo. Ainda bem que esta não é uma doença que cause ameaça imediata à vida e, assim, você poderá esperar sem muita ansiedade enquanto estiver trabalhando nela.

ASMA

Nome: Exorcismo

Intenção: Curar os pulmões.

Frequência: Diária (pela manhã), durante 3 minutos (ou durante 1 minuto, toda vez que você experimentar dificuldade de respirar), durante 7 dias.

Nome: Floresta de Pinheiros

Intenção: Deter um ataque de asma.

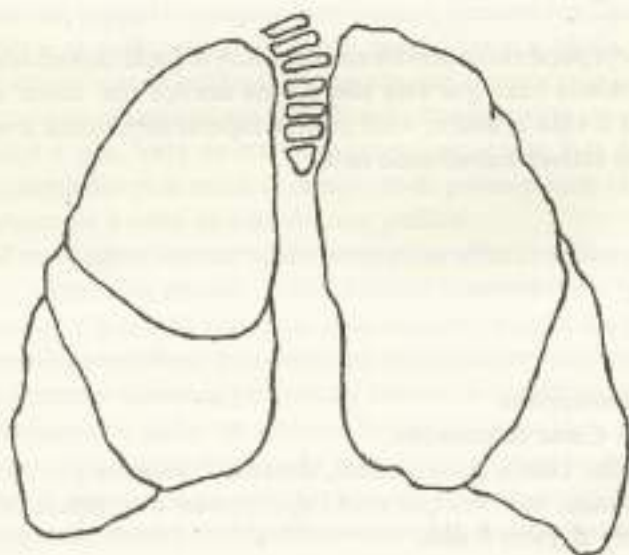
Frequência: No início de um ataque, de 3 a 5 minutos.

Nome: Luz no Lago

Intenção: Respirar normalmente.

Frequência: Na medida do necessário, a cada 15 a 30 minutos, durante 2-3 minutos.

A asma é caracterizada por um chiado na respiração. Esta doença afeta a elasticidade do pulmão de modo que, com o tempo, o tecido pulmonar perde sua capacidade de dilatação, o que acarreta sérias dificuldades de respiração que podem, inclusive, resultar em morte.



Alergia, infecções e emoções contribuem para o desenvolvimento da asma. A alergia é uma reação a substâncias no ambiente, enquanto que a infecção está associada a uma invasão bacteriana. A contribuição das emoções parece vir principalmente de problemas intrinsecos de dependência, particularmente relativos à luta pela independência da influência materna, embora, por vezes, a influência angustiante possa ser paterna. O chiado asmático tem um significado positivo e um negativo. O significado positivo é o de que ele expressa a vontade de respirar livremente — de tornar-se livre. O significado negativo é geralmente representado pelo medo de romper com a influência dos pais.

Em relação ao primeiro exercício, **Exorcismo**, não se preocupe com seu poder de produzir culpa ou dor. Estas imagens não representam um processo de culpa, nem são perigosas.

Exorcismo

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se tirando a roupa. Veja-se em um espelho do pescoço para baixo. No espelho, com o dedo indicador da mão direita (esquerda se você for canhoto) toque em seu peito desde a frente até as costas. Agora toque a área de maior desconforto e veja *para quem você não consegue respirar* — quer dizer, veja a face de quem aparece na área de desconforto. Quem está restringindo sua respiração e que cor aparece no local? Respire essa cor com longas e lentas expirações enquanto remove da área a pessoa que você tenha visto. No início, com toda a delicadeza; caso a pessoa não vá embora facilmente, empregue cada vez mais força, indo do gentil ao vigoroso, chegando, se necessário, ao ponto de usar um bisturi dourado para extirpá-la. Enquanto você estiver removendo esta pessoa, diga-lhe que ela não tem mais permissão de ficar no seu corpo, que ela tem que sair e permanecer a uma distância confortável do seu corpo, que ela não é bem-vinda em seu corpo e que não lhe será permitido entrar em seu corpo novamente. Depois da remoção, veja

a si mesmo tornando-se muito, muito alto e esticando as mãos para os céus até o sol. Tire um pedaço do sol com as mãos e coloque-o no espaço que acabou de ficar vago. Veja a área sarar e veja como está sua aparência e como você se sente. Então vista suas roupas novamente, respire uma vez e abra os olhos, sentindo que estará respirando com facilidade.

A Floresta de Pinheiros

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se em uma floresta de pinheiros. Chegue perto de uma árvore e respire a fragrância aromática do pinheiro. Quando você respirar, sinta a expiração viajar por todo o seu corpo e sair pelas solas dos pés; veja o ar sair como fumaça cinza e se enterrar no chão. Então abra os olhos, respirando com facilidade.

Luz no Lago

Feche os olhos, respire três vezes e vá para o fundo de um lago, inspirando facilmente e expirando lentamente à medida que nele entrar e mergulhar. Sente-se no fundo do lago suavemente envolto por uma luz dourada. Depois, saia do lago e sente-se debaixo de uma árvore próxima. Pegue uma folha, toque-a e experimente sua textura. Então entre na folha e torne-se uno com o processo respiratório da folha. Depois, saia da folha, sentindo que sua respiração está regulada. Abra os olhos.

ASTIGMATISMO (ver Hipermetropia e Miopia)

BEBÊ FORA DE POSIÇÃO

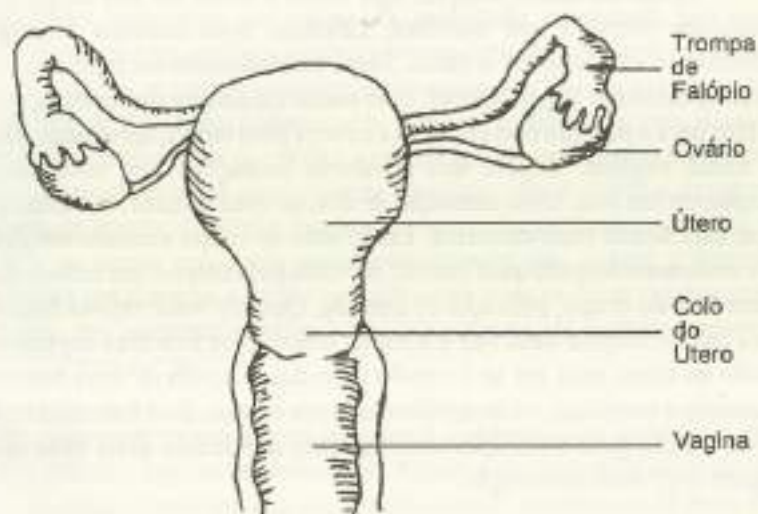
Nome: **Virando o Feto**

Intenção: Virar o feto no seu útero.

Frequência: Quando for preciso, uma vez, durante até 3 minutos.

Repita uma vez se necessário.

Versão externa é o termo médico para se virar o feto no útero antes do parto. O pensamento médico em geral aceita que o corpo influencia o estado mental e as emoções, isto é, que os processos físicos criam efeitos mentais. Esta visão se estende também à terapêutica, onde as drogas não só produzem efeitos mentais como, considera-se, curam distúrbios emocionais. Logicamente, o inverso também é verdadeiro: o mental pode produzir mudanças físicas.



Eu coletei um rico cabedal de exemplos clínicos que demonstram o imenso poder que nossas funções mentais têm de influenciar o corpo e as emoções. Na minha experiência, em nenhum momento isso foi tão radicalmente demonstrado como no caso de duas mulheres que conseguiram virar seus fetos usando imagens. Ambas estavam no oitavo mês de gravidez. Para ambas foi dito que teriam um parto em que o bebê estava sentado e que não poderia ser virado. Com o **Virando o Feto**, elas conseguiram fazer o que supostamente não poderia ser feito pela medicina. A fé pode mover tanto fetos quanto montanhas. Não deixe que ninguém lhe convença do contrário.

Virando o Feto

Feche os olhos. Respire três vezes e entre no seu corpo por qualquer abertura que escolher. Levando uma lanterna consigo, encontre o caminho até o útero. Entre *cuidadosamente* pelo colo do útero e encontre o feto. Então, *com muito cuidado e delicadeza*, vire o feto para a posição correta, com a cabeça para baixo, apontando para o canal vaginal. Repare nas possíveis sensações que você sente enquanto faz isso. Uma sensação de dor, se você a sentir, lhe indicará que está sendo bem-sucedida. Então saia do corpo *exatamente pelo mesmo caminho pelo qual entrou*, de volta pelo útero e seu colo e, daí, para fora do corpo, pela rota de entrada. Quando você estiver fora de seu corpo, respire uma vez e abra os olhos. Nos três dias seguintes, volte ao útero para ver se a versão já se deu. Depois de uma semana fazendo o exercício, vá ao médico para um exame. Se o feto ainda não tiver virado para a posição correta, tente o exercício mais uma vez, agora com mais convicção.

BULIMIA (comer demais e suas consequências)

Nome: **A Via Láctea**

Intenção: Frear a ingestão compulsiva de comida.

Frequência: Antes de ceder à comida, até sentir uma sensação de preenchimento no abdome.

Bulimia é um termo semitécnico para “comer demais” ou a toda hora, seguido de vômito. A pessoa bulímica pode comer grandes quantidades e, ainda assim, manter-se magra por causa do vômito. Em geral, este padrão doentio de comer diz respeito ao surgimento de inibições sobre o crescimento. Esta dificuldade afeta primordialmente o sexo feminino e fala do que lhe acontece no início da puberdade, quando seus pais não respeitam as mudanças sexuais e emocionais que estão ocorrendo por causa da ansiedade provocada por sua transformação em mulher. Assim, a jovem começa a punir sua própria mente e corpo, reagindo violentamente ao seu pai. Para ficar boa, e não somente se livrar da bulimia, ela precisa se desfazer dos desnecessários sentimentos de culpa e assumir seu status de mulher adulta. Aqui vamos trabalhar no problema imediato, que é coibir o exagero no ato de comer. O alívio resultante da resolução deste problema é capaz de trazer um novo autoconhecimento que guiará a pessoa bulímica em direção a outras providências para se curar totalmente. Eu uso um exercício derivado do significado da raiz da palavra *bulimia*, que é “boi”.

Use este exercício, no qual você vislumbrará a imensidão da nossa galáxia, logo antes de ceder ao impulso de comer. Se você sentir seu abdome cheio, fez um bom progresso. É preciso ter fé para se permitir dar este passo e a confiança de que um ambiente compreensivo vai se desenvolver ao seu redor. Se você der o passo, o universo providenciará este ambiente.

A Via Láctea

Feche os olhos. Respire três vezes e veja uma vaca pastando contente em um campo. Depois que ela termina de pastar, veja-a pular sobre a Via Láctea. Visualize a Via Láctea jorrando do úbere da vaca até você, que está em pé sob a lua, com o rosto levantado em direção ao fluxo de leite, deixando-o jorrar em sua boca aberta. Sinta-se saciado e satisfeito. Quando você se sentir pleno, abra os olhos.

CÂNCER

Nome: **As Mãos de Deus e As Mãos do Relâmpago**

Intenção: Remover o câncer.

Frequência: Três vezes ao dia, durante 1 ou 2 minutos, em nove ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

O câncer é uma doença alimentada por muitas fontes: emocional (perda, luto, depressão); ambiental (contaminação da água, ar e comida e os efeitos da exposição à radiação); social (rupturas nas relações a nível social, familiar e de negócios); moral e ética (desvios na integridade do nosso comportamento moral). Um dos passos mais valiosos para ajudar na cura do câncer é tornar-se consciente destes elementos que contribuem para a doença.

Aqui estão dois exercícios gerais de cura do câncer que podem ser empregados por qualquer pessoa sofrendo desta doença. Não posso prescrever exercícios específicos aqui porque a cura do câncer através de imagens *deve ser acompanhada por um médico*. Eu mencionei anteriormente que as imagens estão associadas a uma atividade orgânica muito forte — este livro é exatamente sobre isso — e precisamos ter cuidado para *não* deslocar células cancerígenas por meio de imagens. A dosagem e intensidade das imagens devem ser estabelecidas para cada caso em separado. Entretanto, os exercícios que apresento aqui podem servir para aliviar o distúrbio geral do

organismo. O primeiro exercício é para aqueles que têm inclinações religiosas.

As Mãos de Deus

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se *sendo* as mãos de Deus. Respire uma vez. Vendo suas mãos como sendo as do Todo-Poderoso, toque a área afetada, limpando-a suavemente de toda sujeira e contaminação, e depois *colocando* ordem onde havia desordem (por exemplo, costurando as fibras da parede do cólon). Então respire uma vez e veja seu corpo em *perfeitas* condições. Seu rosto está alegre e sorridente e sua mente trabalha do modo mais adequado. Goste de si e visualize-se sendo lavado pela luz clara do sol vinda de cima. Orgulhe-se do corpo que você construiu. Então abra os olhos.

As Mãos do Relâmpago

Feche os olhos. Respire três vezes e veja suas mãos se tornarem relâmpagos. Entre no seu corpo com eles até o lugar da doença. Tire tudo que esteja lá, inspirando rapidamente e, também rapidamente, retire as mãos, trazendo a matéria doente com elas. Jogue tudo para trás das costas. Veja então uma pequena cachoeira sobre você e banhe-se nela, sentindo-se completamente limpo. Então abra os olhos.

CATARATA

Nome: A Cachoeira

Intenção: Curar uma catarata.

Frequência: A cada 1 ou 2 horas, enquanto estiver acordado, em três ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Se necessário, faça mais três ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

A catarata é uma opacidade na lente do olho criada por depósitos de cálcio. Como consequência, a vista vai se tornando embaçada e pode advir a cegueira. Naturalmente, devemos procurar não só por causas físicas mas, também, pelas emocionais. Minha experiência demonstra que as pessoas que desenvolvem catarata não queriam ver algo que era especialmente desgastante emocionalmente. Um homem, por exemplo, literalmente não queria se ver ficando velho.

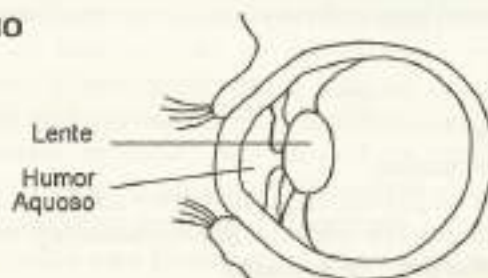
As novas técnicas cirúrgicas para catarata parecem eficazes. As recaídas, porém, são freqüentes. Como as cataratas levam algum tempo para se desenvolver, você pode querer tentar este exercício antes de apelar para a cirurgia.

Para efeito do nosso trabalho com imagens, é interessante lembrar que uma catarata é também sinônimo de cachoeira. Esta imagem é imensamente útil para a produção das imagens que podem ser usadas para limpar a opacidade.

Tente relaxar ao fazer este exercício. Não incorra no erro de ficar impaciente por um milagre. Levou um certo tempo para você chegar a este distúrbio e ele não desaparecerá da noite para o dia. Como eu já disse antes, a cura depende de uma participação ativa de sua parte e ocorre ao longo do tempo.

Mais uma coisa: você pode se surpreender com uma imagem que se refere a uma pasta de saliva. No milagre feito por Jesus, quando ajudou um cego a ver, ele cuspiu nos olhos do homem. Esta forma de cura era amplamente praticada pelos profetas da Terra Santa.

OLHO



A Cachoeira

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se em pé sob uma grande cachoeira. Imagine que você possa tirar as lentes de seus olhos e vê-las em suas mãos. Visualize-as embaçadas, coloque-as sob a água e lave-as completamente na água que jorra clara e pura. Veja e sinta a catarata se erodir até que todas as partículas tenham sido lavadas. Respire uma vez. Antes de recolocar as lentes em seus olhos, faça com que uma pessoa grandiosa e sagrada (se você for religioso) ou alguém que você ame muito coloque uma pasta de saliva nas lentes e no espaço onde a lente estava para manter o espaço livre de outros depósitos. Então recoloque as lentes. Sinta que tudo ficou mais claro. Abra os olhos.

CISTOS NA MAMA (veja também Pólipos e Tumores)

Nome: **Os Sinos da Vida**

Intenção: Eliminar cistos no seio.

Frequência: Três vezes ao dia (de manhã cedo, ao entardecer e antes de dormir), de 3 a 5 minutos, durante 21 dias. Se o cisto não tiver desaparecido, espere 7 dias e faça outros dois ciclos de 21 dias de exercícios por 7 de descanso.

Esta ocorrência comum em mulheres tem frustrado todas as tentativas de um tratamento bem-sucedido. Certamente devemos olhar para as questões emocionais e sociais a ela ligadas. Um exemplo é a questão da frustração por não se ser capaz de "alimentar" ou "ser alimentada" em uma dada relação. (As pesquisas também sugerem que a dieta da pessoa pode contribuir: cafeína, refrigerantes sabor cola e chocolate podem auxiliar na formação de cistos; vitamina E e lisina, um aminoácido, podem ajudar a reduzi-los.) "Ann", uma paciente que usou com sucesso **Os Sinos da Vida** -- seus cistos haviam sumido, segundo seu último exame -- conta: "Toda vez que ouço um

sino tocar ou uma música alegre de qualquer tipo, eu imediatamente reajo permitindo que o som se mova pelos meus seios e aja como um poder ressonante de cura. Eu vejo os cistos diminuírem, desfazerem-se e desaparecerem. Vejo meus seios livres de bloqueios e cheios de luz azul e branca.”

Os Sinos da Vida

Feche os olhos e respire três vezes. Visualize-se vestindo um peitoral coberto de pedras preciosas. Ele é translúcido e cada pedra é um sino com seu próprio e belo timbre. Toque de leve em cada um deles com a ponta do dedo indicador e ouça a melodia dos sinos ficar mais forte e tornar-se uma melodia de cura. Sinta o som ressoar em seu peito: os tecidos e as células reagem a ele. Veja e sinta as impurezas se despregarem e o(s) cisto(s) se quebrarem à medida que o som separa o puro do impuro. Quando isso acontecer, veja uma luz azul-dourada circular na área, descarregando uma energia que viaja pelo seu corpo. Veja e sinta o som e a luz tornarem-se uma torrente de movimento em seus seios, dissipando as impurezas escuras e carregando-as pelo corpo até saírem pelas solas dos pés; veja o(s) cisto(s) desaparecer(em) com as impurezas. Então abra os olhos.

COLUNA (ver Problemas de Coluna)

CONJUNTIVITE

Nome: A Cura Egípcia

Intenção: Curar a infecção.

Frequência: Três vezes ao dia, de 1 a 2 minutos, durante 21 dias.

Esta inflamação da membrana mucosa da pálpebra, geralmente a inferior, cria uma inchação e avermelha a área afetada. Esta é uma afecção benigna e pode refletir uma série de fatores que incluem cansaço e fadiga, deficiência de vitaminas (especialmente de vitamina C) e choro ligado a uma sensação de perda e luto. Este último fator deve ser considerado como causador freqüente da inflamação do olho.

Seja qual for o fator (ou fatores) que gerou a predisposição do organismo, o exercício **A Cachoeira** (p. 87) ou o exercício da **Cura Egípcia** apresentados aqui podem ser bastante benéficos.

A Cura Egípcia

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se em um grande campo aberto e comece a desenvolver o processo da **Cura Egípcia**. Voltando seus olhos e suas pequenas mãos para suas pálpebras, veja em que condições estão suas pálpebras usando seus cinco olhos e, depois, use-os para ver claramente tudo que suas pequenas mãos estão fazendo. Tenha uma pluma dourada em uma das pequenas mãos, com a qual você limpa toda a vermelhidão e inflamação da conjuntiva. Com outra de suas pequenas mãos, coloque uma linha de luz laser azul ao longo do caminho da conjuntiva, no local que você acabou de limpar. Veja e sinta a mucosa sarar normalmente. Depois disso, termine o exercício da **Cura Egípcia** do modo habitual, tal como já descrito (p. 57). Então respire e abra os olhos.

CORAÇÃO (ver **Doença Cardíaca**. Ver também **Doença Coronariana**)

CULPA

Nome: A Flita Vermelha e Falando o que Pensa

Intenção: Eliminar sentimentos de culpa.

Frequência: Uma vez por dia, de 3 a 5 minutos (para o **Falando o que Pensa** somente até 3 minutos), durante 7 dias. Se você sentir que precisa continuar, faça-o por mais 14 dias.

Muito se fala sobre sentimentos de culpa freqüentemente associados com nossa consciência. Na verdade, a consciência está presente em alguns de nós (embora não em todos) para evitar nossos atos destrutivos para com nós mesmos ou para com outras pessoas. Tecnicamente, o que sentimos depois de cometermos um ato contrário à nossa consciência é remorso, embora, em geral, digamos que é culpa. A consciência evita que cometamos estes atos de antemão. O remorso, bem como os "sentimentos de culpa", é uma reação a um fato consumado. Como quer que você chame esta reação, estes sentimentos sufocam o crescimento pessoal, pois são uma forma de se fugir da responsabilidade por nosso comportamento, seja ele assumido ou não. Em outras palavras, nós não só nos sentimos culpados pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer. Em qualquer um dos casos, não fique aprisionado ao passado. Responsabilize-se pelo que fez ou deixou de fazer. Saiba que existem conseqüências para os seus atos que você terá que agüentar; perdoe-se e peça perdão à pessoa a quem você magoou ou ofendeu. Compense-a de alguma forma, se for o caso, e continue a viver no presente, agindo tão eticamente quanto for possível.

Os exercícios que se seguem têm funcionado como aliados poderosos na luta em que muitos de meus pacientes se engajaram para se libertar do domínio paralisante dos sentimentos de culpa. Descubra qual dos exercícios lhe é mais adequado e fique com ele. É impressionante o que você descobrirá sobre si mesmo ao explorar a culpa deste modo.

A Fita Vermelha

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja uma fita vermelha à sua frente. Escreva nesta fita as características das quais você quer se livrar, inclusive a culpa. Liste estas características na ordem da importância que têm para você. Coloque a fita ao redor do pescoço. Respire uma vez e vá da cidade para um deserto que você já tenha visto ou lido a respeito. Encontre uma cachoeira próxima a uma grande rocha. Na frente da rocha, cave um buraco. Pegue todas as características na fita e as expulse, uma a uma, respirando e dizendo o nome de cada uma (não em voz alta, mas *lá* no deserto). Depois disso, coloque a fita em cima da rocha e queime-a. Coloque as cinzas no buraco, encha-o e coloque a rocha em cima. Respire uma vez e vá até a cachoeira. Escale a cachoeira até o alto, subindo através da própria água. Veja e sinta a força da água passar por você, limpando-o e carregando todos os resíduos de culpa. Depois de chegar ao topo, estique as mãos, as palmas voltadas para cima, para o sol, e absorva-o um pouco em suas mãos, colocando-as então sobre qualquer parte de seu corpo para gerar saúde e bem-estar. Respire uma vez e saia da cachoeira. Deixe o sol secá-lo. Coloque uma roupa limpa e volte para sua cadeira, sentindo a culpa desaparecer. Então abra os olhos.

Falando o que Pensa

Feche os olhos. Respire três vezes. Imagine-se falando com a pessoa com quem você está em conflito exatamente sobre o assunto pelo qual se sente culpado. Expresse seu pensamento diretamente, dizendo o motivo pelo qual você se sente culpado. Então troque de lugar com a outra pessoa. Torne-se este outro e fale com você como se fosse ele. Respire uma vez. Então seja você novamente e expresse o ressentimento que há por trás da culpa. Respire uma vez. Agora troque de lugar e responda ao que você sentiu. Respire uma vez. Torne-se você novamente e expresse as exigências por trás do

ressentimento. Não disfarce suas exigências com perguntas ou acusações. Respire uma vez. Seja a outra pessoa e responda às exigências que você acabou de fazer. Repare como você se sente quando troca de lugar. Quando você é a outra pessoa, o que diz? Então abra os olhos.

DEPRESSÃO

Nome: Uma Gota de Esperança

Intenção: "Lavar" o desespero.

Frequência: Três vezes ao dia, de 1 a 3 minutos, durante 21 dias.

Nome: A Escada da Vida

Intenção: Superar os pensamentos obsessivos ligados à depressão.

Frequência: A cada 2 horas, mas não mais de seis vezes por dia, durante 2 ou 3 minutos, até sentir alívio.

Nome: Desfazendo as Nuvens Escuras

Intenção: Parar de ficar "para baixo".

Frequência: Quando for preciso, durante até 1 minuto.

Nome: Atravessando a Ponte

Intenção: Livrar-se do pesar.

Frequência: Duas vezes ao dia, de 2 a 3 minutos, durante 21 dias.

Nome: Reenterrando os mortos

Intenção: Aliviar o luto excessivo pela morte de uma pessoa querida.

Frequência: Uma vez por dia, de 2 a 3 minutos, durante 7 dias.

Nomes: Limpando um Espaço, Pintura a Dedo e Espiral de Energia

Intenção: Recobrar a energia perdida ou se dar uma nova energia.

Frequência: Três vezes ao dia, de 2 a 3 minutos, em ciclos de 21 dias por 7 de descanso até que a energia esteja restaurada.

Nome: Navegando para Fora da Calmaria

Intenção: Sair do enfado, da melancolia.

Frequência: 2 ou 3 vezes ao dia, durante 1 minuto, até 21 dias, ou menos, se o estado emocional tiver passado.

Nome: Fora do Limbo

Intenção: Ultrapassar a depressão ligada a um sentimento de perplexidade.

Frequência: Três vezes ao dia, de 1 a 2 minutos, durante 21 dias.

Nome: Engolindo o Arco-Íris

Intenção: Ultrapassar a depressão ligada a sentimentos de desesperança ou isolamento ou a mudanças de humor internas que não estejam ligadas a circunstâncias externas.

Frequência: Quatro vezes por dia, durante 1 minuto, durante 21 dias.

A depressão, em suas várias facetas -- pesar, luto, melancolia, tristeza, mau humor, mudanças repentinas de humor e assim por diante -- é certamente a desordem emocional crônica mais disseminada do mundo. Em um grande número de casos, estas várias formas estão diretamente relacionadas a uma perda e/ou à raiva direcionada para si mesmo. Todos nós perdemos algo quase todos os dias -- uma pessoa, um ideal, um objeto, um plano, um sonho de sucesso, uma esperança. Dependendo do grau e intensidade da perda, muitos de nós reagimos com um dos estados mencionados acima, tal como pesar e luto. Se este estado persiste por um tempo demasiadamente longo (certamente mais de três meses) e a atividade da pessoa começa a diminuir, junto com o apetite, o sono, o interesse na vida e o desejo sexual, então estamos nos defrontando com uma depressão instalada. Há muitas outras tendências ou sintomas que podem expressá-la. É por isso que apresento aqui uma vasta gama de exercícios. Você deve encontrar um ou mais exercícios que sirvam para o seu caso.

A onipresença dos estados depressivos revela a universalidade da perda. Quase ninguém está isento da experiência da depressão. Ela

é precursora da morte e requer nossa total atenção e preocupação. Do meu ponto de vista, nada no mundo exige mais nossa atenção, na medida em que todos passarão pela experiência em algum momento. Paradoxalmente, esta experiência universal deve ser encarada com serenidade e não com consternação. A perda, como nos afeta a todos, representa para nós a chance contínua de nos confrontarmos com a fragilidade da vida física.

Uma Gota de Esperança (dois exercícios)

1. Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se segurando um copo com água pura e límpida. Veja o que acontece quando uma gota de tinta preta cai de repente na água. Veja e ouça a queda da gota, o ritmo e as pequenas ondulações na água. Ouça o que a água lhe diz quando é atingida ou agitada pela gota preta. O que é que você está sentindo? Vivencie estes sentimentos profundamente, deixando que eles lhe preencham. Então limpe-se bebendo um copo de água pura e límpida. Abra seus olhos, sentindo que o desespero foi embora.

2. Feche os olhos. Respire três vezes. Deixe cair uma gota pesada de tinta branca na água. Veja e ouça a queda da gota, o ritmo e as pequenas ondulações na água. Ouça o que a água lhe diz quando é atingida ou agitada pela gota branca. O que é que você está sentindo? Vivencie estes sentimentos profundamente, permitindo que eles lhe preencham. Então limpe-se bebendo um copo de água pura e limpa. Abra os olhos, sentindo que a depressão se foi.

A Escada da Vida (para depressão ligada a pensamentos obsessivos [incessantemente repetitivos])

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja-se em uma enorme mansão. Veja-se descendo pela escada dos fundos. Repare em tudo

que você vir ou sentir. Então veja-se subindo pela escada da frente. Novamente repare em tudo que vir e sentir e, ao chegar ao topo, o que você encontra? Abra os olhos.

Dissipando as Nuvens Negras (para um sentimento geral de tristeza)

Feche os olhos e veja nuvens negras acima de você. Enquanto está sob as nuvens, visualize-se soprando-as para a esquerda com três respirações (nas imagens e *não* fisicamente). Então olhe para o céu acima e à direita e observe o sol entrar no céu por sobre você. Quando terminar, sinta que a tristeza desapareceu e abra os olhos.

Atravessando a Ponte (para a depressão ligada ao pesar)

Feche os olhos e respire três vezes. Veja-se atravessar uma ponte andando para trás. Diga adeus às pessoas a quem amou e que não o machucaram. Enquanto você atravessa a ponte para o outro lado, ignore as que o machucaram ou fizeram mal. Quando alcançar o outro lado, destrua a ponte entre o agora e o passado. Então vire-se e veja seu novo território. Ande por esse lugar até achar um canto confortável. Examine esta nova habitação, se quiser. Então abra os olhos.

Reenterrando os Mortos (para a depressão associada ao luto por uma pessoa querida que foi enterrada)

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se no cemitério recuperando o corpo da pessoa querida. Visualize a família e os amigos em torno de você enquanto enterra novamente o corpo e coloca flores sobre o túmulo. Então diga uma pequena oração, uma

meditação ou uma palavra boa. Então vire-se e visualize-se saindo do cemitério, feliz e contente, recitando uma pequena oração, uma meditação ou uma palavra boa. Depois disso, respire e abra os olhos.

Os exercícios que se seguem para depressão associada à perda de energia e motivação utilizam atividades físicas em vez de imagens. Eu os incluí aqui porque são fáceis de fazer e são muito eficazes no alívio deste tipo de depressão.

Limpendo um Espaço

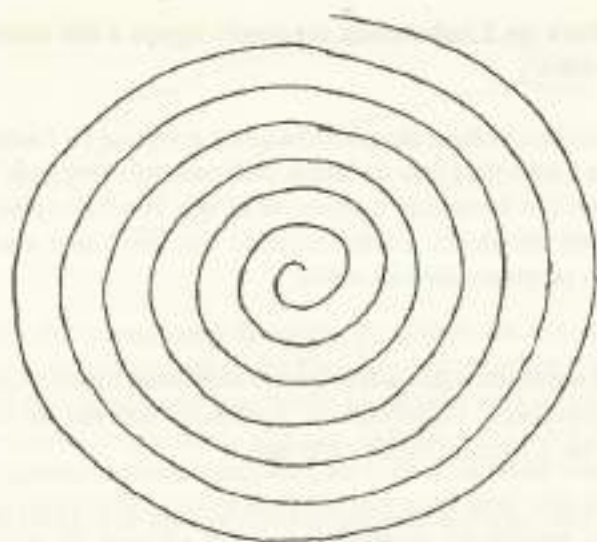
Limpe fisicamente um espaço em sua casa -- uma pia, um espelho, janela, chão, mesa, etc. Limpe-o com a intenção de limpar-se por dentro e, ao mesmo tempo, de seu desalento, morbidez ou qualquer outra coisa que você escolher.

Pintura a Dedo

Pegue um bloco de desenho com páginas brancas. Usando tinta para pintura a dedo amarela, laranja e vermelha, pinte livremente, sentindo que seu humor está melhorando.

Espiral de Energia

Em um bloco de desenho, usando um lápis, desenhe espirais de dentro para fora, como no diagrama, qualquer número de vezes, com a intenção de se dar energia.



Navegando para Fora da Calmaria (para depressão ligada ao enfado)

Você já deve ter ouvido a expressão “estou numa calmaria”, significando que a pessoa está triste ou melancólica. Se você sente isso, então, do ponto de vista das imagens, você está com sorte. Isto porque as calmarias realmente existem. (*Em inglês, enfado e calmaria podem ser expressos por uma mesma palavra, doldrum. N. do E.*) Elas se localizam no Oceano Índico, perto da costa da África, em uma área de pouca atividade onde basicamente não há vento nem qualquer outra forma de turbulência. Agora que você já sabe onde se encontra, já pode sair daí.

Feche os olhos, respire três vezes e visualize-se navegando na calmaria. Você é o capitão do seu barco. Saiba que quando você tiver guiado seu barco para fora da calmaria, sentir-se-á melhor. Veja e sinta como você encontra seu caminho. Então abra os olhos.

Fora do Limbo (para depressão ligada a um sentimento de perplexidade)

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se no limbo. Respire uma vez e suba para fora do limbo. Não pare até conseguir. Use todas as formas que encontrar. Lembre-se de que isso é imaginação e que *tudo* pode acontecer. Então, sabendo que você não está mais se sentindo perplexo, abra os olhos.

Engolindo o Arco-Íris (para a depressão ligada a sentimentos de desesperança, isolamento ou mudanças internas de humor não associadas a circunstâncias externas)

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se engolindo um arco-íris. Sinta a melhora no humor que isso propicia. Saboreie esta sensação durante um minuto. Então abra os olhos.

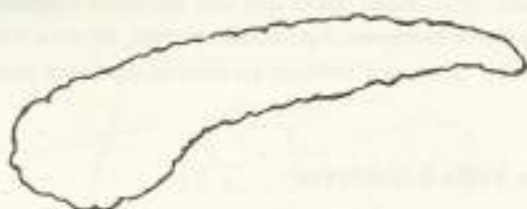
DIABETES

Nomes: O Acrobata e De Volta à Natureza

Intenção: Normalizar a produção de insulina no pâncreas.

Frequência: **Acrobata:** Quatro vezes ao dia (antes de cada refeição e de dormir), durante três ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Na primeira semana de cada ciclo faça o exercício durante 2 ou 3 minutos; na segunda semana, de 1 a 2 minutos e, na terceira semana, de 30 segundos a 1 minuto.

De Volta à Natureza: Duas vezes ao dia (de manhã cedo e ao entardecer), durante 1 ou 2 minutos, em tantos ciclos de 21 dias por 7 de descanso quantos forem necessários (às vezes um é suficiente) para fazer com que o fluxo de insulina volte ao equilíbrio.



Uma das substâncias químicas principais na regulação do açúcar produzida pelo corpo é a insulina. Ela é produzida no pâncreas, um órgão longo que parece uma ponte, localizado atrás do estômago, na parte superior esquerda do abdome, indo do baço até o duodeno (primeira parte do intestino delgado), no meio do abdome superior. A diabetes é uma doença que geralmente tem a ver com uma alteração na produção de insulina e no metabolismo da glicose (açúcar). (Pesquisas recentes demonstram que alguns diabéticos são sensíveis a trigo refinado ou gorduras saturadas em vez de açúcar.) A diabetes é uma doença que fala da *amargura* em nossas vidas. A diabetes nos pede para adoçarmos nossas vidas e isto pode ser feito ao nos imaginarmos atravessando uma ponte entre a antiga vida amarga e uma nova vida doce. A travessia da ponte é uma imagem específica para a diabetes e apresenta um outro significado associado a esta doença: o de que algumas mudanças devem ser feitas se não quisermos ficar perplexos e nos tornarmos amargos. Após ter feito três ciclos do *Acrobata* ou um ciclo do *De Volta à Natureza*, verifique com seu médico se as suas necessidades de medicação sofreram alteração.

O Acrobata

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se atravessando um riacho. Torne-se um acrobata que rola, pula e faz piruetas enquanto atravessa, sentindo ser um hóspede bem-vindo na nova terra que o

aguarda do outro lado. Sinta que sua diabetes diminui quando você alcança a outra margem. Ao mesmo tempo, dê-se a intenção de fazer algo "doce" por você mesmo ao menos uma vez por dia.

De Volta à Natureza

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se em um campo. Sente-se no meio do campo e entre em comunhão com a natureza ao redor e com sua própria natureza maior. Reconheça e sinta a beleza de ambas. Respire uma vez. Conheça, perceba e sinta a doçura da vida através deste contato. Sinta que seu fluxo de insulina está se normalizando. Abra os olhos quando sentir o fluxo normalizado.

DISTÚRBIOS GASTRINTESTINAIS CRÔNICOS

Nome: **Dentro-Fora**

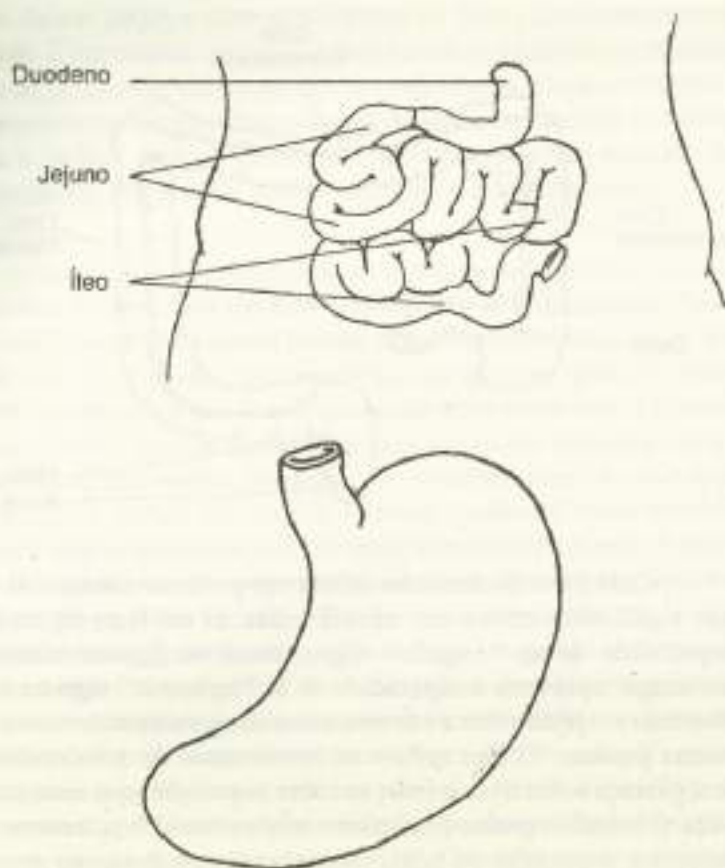
Intenção: Curar (nome do distúrbio).

Frequência: Duas vezes ao dia: de manhã cedo e antes de dormir, de 3 a 5 minutos, durante seis ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Se você precisar de algum *feedback*, vá ao médico depois do terceiro ciclo para uma avaliação do seu progresso. Não suspenda sua medicação antes de checar com seu médico.

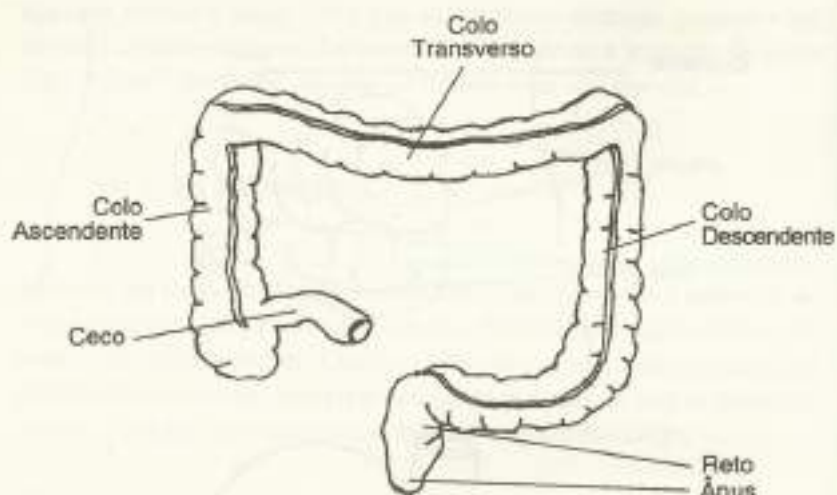
Nome: **A Sereia**

Intenção: Curar (nome do distúrbio).

Frequência: Três vezes ao dia: de manhã cedo, ao entardecer e antes de dormir, durante até 3 minutos, em três ciclos de 21 dias por 7 de descanso.



Os distúrbios intestinais incluem indisposições que afetam o estômago, qualquer uma das três partes do intestino delgado (duodeno, jejuno e ileo) e o cólon, o reto ou o ânus (como é mostrado no diagrama). Muitas destas dificuldades estão ligadas a maus hábitos alimentares e/ou a um excesso de bebida, e são relativamente menores, enquanto que outras podem ser de natureza mais séria -- como a úlcera péptica, que afeta tanto o estômago quanto o duodeno.



Cada parte do intestino reflete um processo emocional e tem um significado crítico em nossas vidas. O esôfago representa a capacidade de se "engolir" algo, literal ou figurativamente. O estômago representa a capacidade de se "agüentar" algo ou não. O duodeno e o jejuno têm a ver com controle, geralmente o controle de outras pessoas. O íleo reflete os sentimentos de inferioridade ou insegurança sobre nós mesmos ou sobre as posições que ocupamos na vida. O intestino grosso (inclusive o reto e o ânus) frequentemente se relaciona a questões de ódio, ressentimento profundo ou amargura profundamente guardada, bem como a um apego prolongado a relações amorosas perdidas, o que é semelhante a um luto prolongado.

A colite é uma doença comumente diagnosticada e que afeta o intestino grosso. Esta inflamação crônica da parte inferior do intestino -- para a qual tratamentos médicos, inclusive à base de cortisona, não são muito eficazes -- surge de várias maneiras. Vários rótulos são atribuídos a esta inflamação, tais como espasmódica, ulcerativa e mucosa, dependendo da severidade e envolvimento do intestino grosso. Qualquer que seja o tipo, a colite tem muito a ver com reter

e não deixar (sa)ir; e com sentimentos de ódio e profundo ressentimento. É importante que você consiga perdoar a pessoa (ou pessoas) em relação a quem você cultivava tais sentimentos. Frequentemente a colite ocorre em consequência de uma relação amorosa mal-sucedida, onde a pessoa fica se prendendo ao ressentimento ocorrido no momento em que a outra pessoa terminou o relacionamento.

“Linda”, uma jovem de vinte e poucos anos, sofria de colite ulcerativa há sete anos quando veio me ver. Seu diagnóstico havia sido confirmado por exames físicos, de laboratório e de raios-X. Ela havia sido “informada” por um médico de que este distúrbio podia ser pré-canceroso, o que lhe causou ainda mais ansiedade. Ela havia tentado “tudo” para se ajudar e chegara a mim por indicação de seu quiroprático. Ela estava tomando um esteróide junto a uma outra medicação, e ambos não só não estavam ajudando, como estavam gerando suas próprias reações adversas. Fomos diretamente ao ponto central do problema. Começamos usando os dois exercícios descritos a seguir, **Dentro-Fora** e **A Sereia**. Em um intervalo de três meses, dedicando-se diligentemente ao trabalho com imagens, Linda constatou a ocorrência de uma série de mudanças em sua vida: ela parou de usar sua medicação enquanto estava sob meus cuidados e o processo da doença cessou, como comprovou um exame de raios-X; ela se tornou mais positiva na sua vida em geral, superando a ansiedade de se mostrar em público; e estabeleceu uma relação satisfatória e segura com o jovem com o qual passou a viver. Questões como um apego indevido a relações amorosas perdidas e ao reconhecimento de sentimentos de ódio emergiram juntas durante o curso de nosso trabalho: quando ela foi capaz de deixar tudo (sa)ir, ficou curada.

Em geral, as imagens têm sido úteis no tratamento de distúrbios gastrointestinais e da turbulência emocional a eles associada. Dois excelentes exercícios com imagens podem ser usados para qualquer um destes problemas:

Dentro-Fora

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se perto de um riacho cristalino que corre rápido pela montanha. Ajoelhe-se perto do riacho e, de dentro do abdome, retire a parte danificada do trato intestinal. Vire-a do lado avesso e lave-a minuciosamente no riacho. Use uma escova de cerdas douradas e finas para limpar todas as impurezas e os resíduos, e veja todo o tecido machucado ser levado correnteza abaixo pela água pura e cristalina. Depois tire o intestino da água e coloque-o na terra fértil da margem, deixando-o secar ao sol, preenchendo a área com luz. Quando ele estiver seco, pegue uma agulha dourada e fina, coloque linha dourada e fina nela e conserte todo e qualquer dano costurando as paredes do trato machucado, sentindo as bordas das paredes se juntarem de modo que você veja todo e qualquer traço de ferimento desaparecer. Veja o segmento recém-consertado parecer normal e saudável. Então massageie suavemente a parte exposta com movimentos de cima para baixo, sentindo o sangue correr bem distribuído, e diga-lhe que você a ama. Então vire-a do lado direito e coloque-a de volta no abdome. Ingira alguma comida bem nutritiva. Faça sua digestão como uma cobra faz, sentindo a comida passar pelo seu tubo digestivo e ser completamente digerida no processo. Ao final, veja este material completamente digerido ser eliminado como um bolo fecal perfeitamente formado e sinta seu trato intestinal funcionar perfeitamente. Então abra os olhos.

A Sereia

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja uma sereia com cabelos dourados e o corpo e a cauda azul-prateados. Veja e sinta a sereia viajar pelo seu trato intestinal de forma rítmica. Faça-a tocar a área do trato onde você sente o distúrbio e veja a área sarar completamente. Faça-a completar a viagem pelo trato, certificando-se de que todo o resto está em ordem. Quando ela tiver completado a viagem, respire e abra os olhos.

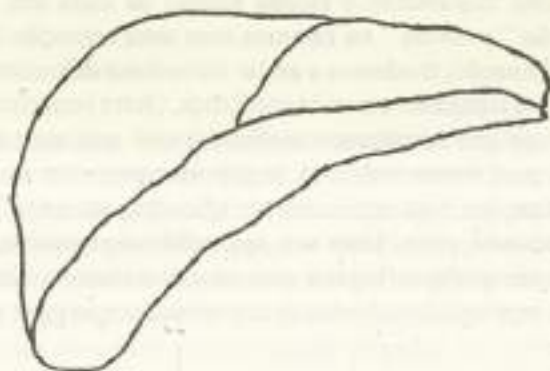
DISTÚRBIOS DO FÍGADO

Nome: **O Espelho que Reflete**

Intenção: Curar o fígado.

Frequência: Duas vezes ao dia, de 1 a 2 minutos, durante seis ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Verifique com seu médico se houve alguma melhora, se o fígado diminuiu de tamanho. Seu médico pode querer fazer uma bateria de testes habituais do fígado para acompanhar seu progresso. Se um trabalho adicional for necessário, faça mais três ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

O fígado é a sede da raiva (assim como o coração é a sede do amor). O fígado é também reconhecido como a sede da emoção em geral. Assim como para a raiva, o perdão é um remédio muito útil para as doenças do fígado. Quando o fígado está envolvido, conte para alguém em quem você confia sobre os sentimentos que está experimentando. O exercício que se segue dá o empurrãozinho necessário para a cura de doenças do fígado.



O Espelho que Reflete

Feche os olhos. Respire três vezes e veja seu fígado como um espelho liso refletindo suas emoções acumuladas. Apague-os da direita para a esquerda com sua mão esquerda. Vire o fígado e, no seu lado inferior, no espelho, veja suas emoções reconstruídas e renovadas. Então abra os olhos.

DISTÚRBIOS DE POSTURA

Nome: **Postura Ereta**

Intenção: Consertar a postura.

Frequência: Todas as vezes que você se lembrar de fazer o exercício.

As primeiras vezes durante 1 ou 2 minutos e, as seguintes, rapidamente.

Quase todas as pessoas se preocupam com a postura, pois ela indica muito claramente o estado mental de cada um. Quando as coisas estão “pesadas” ou estamos com uma sensação de inferioridade ou alienação, tendemos a andar curvados e de ombros caídos. A postura ereta transmite um ar de confiança. Outro benefício da postura ereta é o de que respiramos melhor, o que tem uma enorme importância para nossa saúde. A seguir apresento um exercício com imagens simples, mas extremamente eficazes para o estabelecimento de uma postura ereta. Uma vez aprendido o exercício, você pode realizá-lo em qualquer lugar e com os olhos abertos. Através de sua constante repetição você pode reeducar seu corpo para uma postura diferente.



Postura Ereta

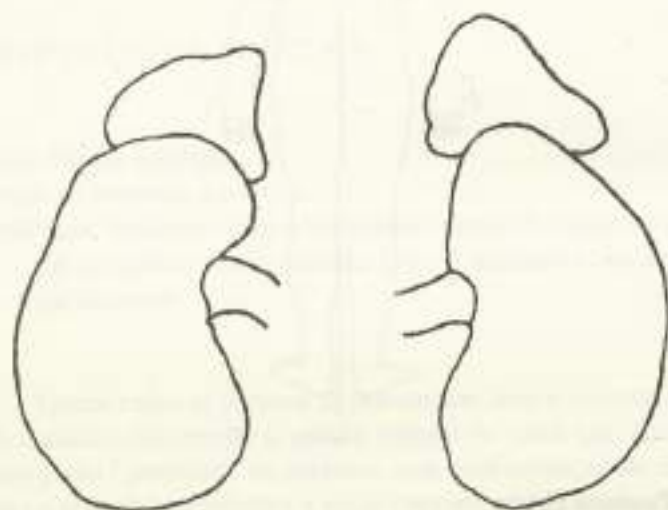
Feche os olhos. Respire uma vez e veja uma corda prateada sair do alto de sua cabeça em direção ao céu. Ao mesmo tempo visualize uma corda prateada ir da base do crânio para baixo, passando pelo meio das costas e entre as pernas, em direção ao chão. Simultaneamente visualize uma corda prateada sair da ponta de cada omoplata, formar um ângulo para cima e se juntar à corda na base do crânio. Imagine todas as quatro cordas sendo puxadas ao mesmo tempo. Repare na sua aparência e em como se sente, percebendo que está mantendo uma postura completamente ereta.

DISTÚRBIOS RENAIS

Nome: O Aviário

Intenção: Curar os rins.

Frequência: Duas ou três vezes ao dia, durante 3 minutos, durante 21 dias por 7 de descanso. Se o problema não melhorar, use o exercício por mais dois ciclos de 21 dias por 7 de descanso.



Os rins são órgãos no formato de grandes orelhas situados nos flancos esquerdo e direito. Problemas nos rins frequentemente refletem uma incapacidade de tomar uma decisão importante na vida ou, simplesmente, alguém cronicamente indeciso. Quanto mais indeciso você for, maior será o esforço exigido de seus rins. Pode lhe ser útil usar os exercícios de tomada de decisão (p. 147) para cuidar deste problema. Para o distúrbio renal em si, aqui vai um bom exercício.

O Aviário

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se em um aviário. Os pássaros voam livremente sobre sua cabeça. Então visualize-se e sinta-se como uma poderosa avestruz, a ave da terra. Respire uma vez. Como avestruz, imagine-se dando forma ao maior de seus ovos. Sinta este ovo crescer e coloque-o no ninho. Sente-se sobre ele até que se torne um ovo perfeito. Sinta os movimentos da gema e a jovem ave crescer dentro do ovo, que também cresce. À medida que o ovo cresce, veja e sinta que seus rins estão sendo curados. Então abra os olhos.

DISTÚRBIOS DA TIREÓIDE

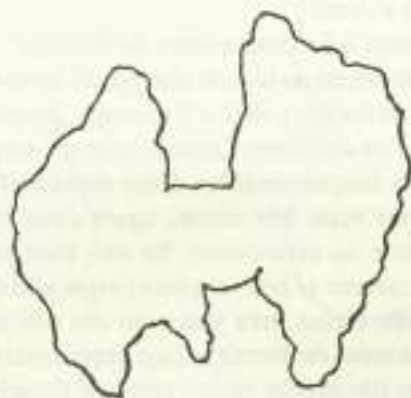
Nome: **Vermelho e Azul**

Intenção: Normalizar o funcionamento da tireóide.

Frequência: Quatro vezes ao dia (de manhã, ao meio-dia, ao entardecer e antes de dormir), de 2 a 3 minutos, durante três ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Quando acabar o terceiro ciclo, teste novamente a função tireóidea. Caso tenha melhorado, repita o programa por mais três ciclos, agora duas vezes ao dia (de manhã cedo e ao entardecer). Se não tiver havido mudança alguma ou mesmo se houver piora (o que não é um mau sinal), repita os três ciclos, três vezes ao dia (de manhã cedo, ao entardecer e antes de dormir) e faça depois mais três ciclos duas vezes ao dia (de manhã cedo e antes de dormir). Pode ser que seu distúrbio piore antes de melhorar; porém, em duas ou três semanas, você deve melhorar. Se você não melhorar após este período, vá ao médico.

A tireóide é a glândula mais importante na regularização do metabolismo do corpo. Esta glândula tem o significado de uma porta, escudo ou floresta. Quando me deparo com um problema na tireóide, geralmente procuro alguma questão relacionada a atravessar uma

porta na vida -- quer dizer, à tomada de decisão de se passar de uma fase para outra na vida. Por exemplo, um homem de quem tratei estava passando por um processo de divórcio após um longo casamento. Ele estava fazendo a transição dolorosamente e relutava muito em aceitar a realidade daquela situação. Ele estava "atravessando o umbral de uma porta desconhecida", como costumava dizer. Ele desenvolveu hipertireoidismo (tireóide hiperativa) no decurso de sua transição, isto é, à medida que ele se encaminhava para ficar sozinho, descasado e na meia-idade. O sofrimento resultante disso e de outras situações similares é guardado na tireóide. A tireóide "fala" então dessa travessia. A seguir sugiro um exercício com imagens que lhe ajudará a atravessar a porta. Ele pode ser usado nos casos em que a tireóide está funcionando demais ou de menos.



Vermelho e Azul

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja-se tornar-se muito alto. Os braços ficam bem longos e as palmas das mãos chegam até o sol. Pegue um pedaço do sol e coloque-o na sua tireóide (veja o diagrama). Veja os raios dourados de luz jorrarem para todas as partes

do seu corpo, dando saúde e bem-estar às outras glândulas. Veja canais de luz vermelha e azul trespassarem a tireóide e sinta que ela está funcionando com o suprimento normal de hormônio. Veja o desenho que este trespasse da tireóide forma e veja e sinta um canal de fluxo hormonal vermelho ir da pituitária até a tireóide e, por sua vez, um canal de fluxo azul ir da tireóide para a pituitária. Ao ver os fluxos de vermelho e azul se moverem uniforme e suavemente entre a pituitária e a tireóide, sinta que sua tireóide está funcionando bem. Então respire e abra os olhos.

DOENÇA CARDÍACA

Nome: As Flechas da Dor, O Coração Cósmico e Portal do Paraíso
Intenção: Curar o coração e aliviar a dor no coração.

Frequência: Duas vezes ao dia, durante 3 minutos, em ciclos de 21 dias por 7 de descanso até o coração voltar ao normal.

Colocado de forma simplificada, o coração é a moradia do amor. Arritmia cardíaca (p. 71), doenças das coronárias (p. 113) e ataque cardíaco são problemas relacionados, de uma forma ou de outra, ao amor. Podemos ser rejeitados, desprezados, frustrados, divorciados, ficarmos de coração partido, e nossos corações refletem esta situação. Tenho observado que o reconhecimento desta conexão traz alívio e ajuda ao processo de cura. É impressionante como a consciência das conexões entre os processos físico e emocional podem redirecionar o fluxo, da doença para o bem-estar. Em todos os casos de que tratei, concluí que o uso das imagens não só provocou *insights* sobre a conexão amor-doença cardíaca como também acelerou o processo de cura. Um exemplo disto é o homem que descrevi no capítulo dois, cujo problema de coração estava intimamente associado à sensação que ele tinha de que sua esposa não o amava.

A doença cardíaca é diagnosticada por um médico. Se você tem uma doença cardíaca, estes exercícios devem ser úteis. Escolha o

exercício que quiser e use-o todos os dias até seu coração voltar ao normal. Pode variar de exercício, se quiser. Enquanto estiver praticando o exercício, olhe também para seus desapontamentos ou tristezas no campo do amor, luto ou seja lá o que for, tome consciência deles e, até mesmo, conte-os para alguém. Tente não guardar tudo dentro de si.



As Flechas da Dor

Feche os olhos. Respire três vezes. Desabotoe seu peito. Vá lá dentro e retire seu coração. Remova todas as flechas de dor e jogue-as fora. Limpe todos os pontos doloridos onde as flechas estavam. Massageie suavemente o coração, coloque-o de volta no peito e agora sinta o músculo fortalecido do coração tornar-se vivo. Abra os olhos.

O Coração Cósmico

Feche os olhos. Respire três vezes. Abra seu peito. Vá lá dentro e retire seu coração. Limpe-o e massageie-o suavemente. Agora jogue

o coração para cima, em direção ao cosmo, e recupere-o. Veja o coração agora como um cristal bem claro, que reflete como um prisma todas as cores do arco-íris. Coloque este coração limpo e puro de volta no lugar e feche o peito. Então abra os olhos.

Portal do Paraíso

Feche os olhos. Respire três vezes. Entre em seu coração e encontre o portal para o paraíso. Veja o que acontece. Sinta seu coração reagir. Abra os olhos.

DOENÇA CORONARIANA

Nome: **Neve Branca**

Intenção: Abrir artérias entupidas.

Frequência: A toda hora, enquanto você estiver acordado, durante 1 ou 2 minutos, em ciclos de 21 dias por 7 de descanso até que as artérias tenham se aberto.

Problemas no coração, como já expliquei em *Doenças Cardíacas*, sempre envolvem problemas com amor. Tenha isso em mente enquanto estiver fazendo este exercício. Tente ver o desapontamento ou a tristeza amorosa que você está sofrendo.

Neve Branca

Feche os olhos. Respire três vezes. Olhe em um espelho e veja o eletrocardiograma feio e acidentado em uma cor verde-bile. No espelho, veja ele se transformar em um horizonte de neve pura, com uma linha negra, firme e brilhante esticada de um lado para o outro. Veja a linha formada por sementes de papoula negras e saudáveis. Sinta que suas artérias estão se abrindo. Então abra os olhos.

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS (veja também Problemas Respiratórios)

Nome: Arejando a Casa

Intenção: Respirar normalmente.

Frequência: A cada hora, durante 1 a 2 minutos, todos os dias até a respiração se normalizar.

Nome: Templo Egípcio

Intenção: Respirar normalmente, curar os pulmões.

Frequência: Quatro vezes ao dia, durante 3 minutos, em três ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

Nome: Os Foles

Intenção: Respirar normalmente.

Frequência: Seis vezes da primeira vez, depois seis vezes a cada 30 minutos, durante 1 hora, de modo que você tenha feito este exercício 18 vezes em 60 minutos. Então, seis horas depois, faça a mesma coisa; e, mais uma vez, depois de seis horas. Faça cada movimento de fole de 15 a 30 segundos durante 21 dias.

Muitos de nós sofremos de algum tipo de desconforto respiratório. Em vez de entrar em detalhes, vou lhes dar alguns exercícios poderosos que podem ser aplicados de modo geral a este problema. Os problemas respiratórios são manifestações de nossa experiência em várias situações de vida — constrição *versus* liberdade; vida *versus* morte; choro *versus* alegria. Alguns de nós queremos saber como será o nosso último suspiro, preocupados que somos, lá no fundo, com o que é a morte, ainda que naturalmente lutemos por ar sempre que sentimos a sua falta. Eu chamo a atenção para este ponto porque podemos ser, ou podemos conhecer, pessoas que prefeririam morrer a parar de fumar, mesmo quando respiram com dificuldades por causa de um enfisema (constrição pulmonar crônica resultante da perda de elasticidade dos pulmões). Aqui nos deparamos com um exemplo

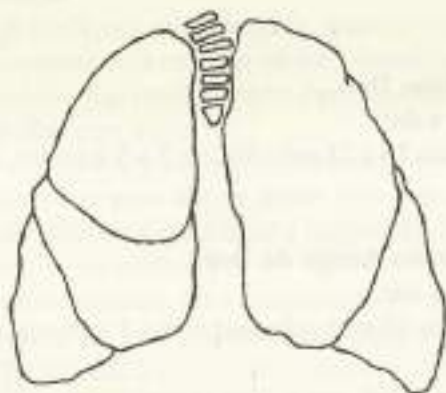
perfeito da tensão que existe entre querer viver e querer morrer. De qualquer forma, estes exercícios de respiração são úteis e você também pode utilizar os que prescrevi para asma.

Se você quer melhorar sua capacidade pulmonar geral, sem relação com nenhum distúrbio, experimente o seguinte: respire de 5 até 1, contando cada inspiração como um número. Então inspire mais uma vez, indo do 1 ao 0 e veja o zero tornar-se você. Então respire de 1 até 5, com cada expiração contando como um número, sentindo-se expandir mais a cada número.

Os exercícios que se seguem podem ser feitos separadamente ou você pode combiná-los como quiser.

Arejando a Casa

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja seu corpo como uma casa com janelas. Cada ciclo de respiração representa a abertura de cada uma das janelas, quando você respira ar fresco. Depois da última janela ter sido aberta, abra os olhos.



Templo Egípcio

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja-se e sinta-se entrando em um antigo templo egípcio. Saiba que internamente ele foi construído segundo o plano do corpo humano. Cumprimente o porteiro na entrada. Deixe-o levá-lo até a câmara do peito. Veja-se em um corredor com uma grande sala de cada lado. Veja as salas se encherem completamente de luz vinda de cima. Sinta o que acontece em seus pulmões. Enquanto o porteiro o leva de volta à entrada, agradeça e despeça-se. A saída deve ser mais rápida do que a entrada. Depois de terminar, abra os olhos.

Os Foles

Feche os olhos. Respire uma vez. Veja seus pulmões como um par de foles. À medida que você inspira, os foles se expandem. Veja e sinta os pulmões se expandirem por toda a largura do peito. À medida que você expira, os foles se fecham, expelindo o ar com força. Então abra os olhos.

DOR

Nome: **Viagem Sem Dor**

Intenção: Cessar a dor.

Frequência: A cada 10 a 15 minutos, de 3 a 5 minutos, até que a dor cesse.

Nome: **Agindo como Amigo da Dor**

Intenção: Cessar a dor.

Frequência: A cada 10 a 15 minutos, de 2 a 3 minutos, até que a dor cesse.

Nome: Através da Lente de Aumento, Lidando com a Dor e O Pássaro da Ajuda

Intenção: Cessar a dor.

Frequência: A cada 10 a 15 minutos, de 1 a 2 minutos, até que a dor cesse.

Nome: Foguetes no Espaço

Intenção: Cessar a dor na cabeça.

Frequência: A cada 10 a 15 minutos, de 1 a 2 minutos, até que a dor cesse.

Nome: Esvaziando a Cavidade Dental

Intenção: Cessar a dor de dente.

Frequência: A cada 5 minutos, de 1 a 2 minutos, até que a dor cesse.

A dor é um mecanismo importante para o funcionamento do nosso corpo. Ela nos alerta para a presença de algum problema. Neste sentido, não é somente uma "adversária", uma inimiga que acreditamos deva ser detida a todo custo, mas também uma mensageira, um tipo de professora assinalando a presença de algum perigo. Em inglês, a raiz da palavra dor (*pain*) significa "punição"; em sânscrito, significa "purificação".

Como já expliquei anteriormente, quando você pede a si uma imagem que expresse uma emoção ou uma sensação, ela geralmente ocorre rapidamente. Em nenhum outro caso este fato é mais evidente do que no trabalho com a dor.

Eu incluí aqui cinco exercícios para a dor em geral, um para a dor na cabeça e outro para dor de dente. (No caso da dor de dente, consulte seu dentista para saber qual a origem da dor. Se sua dor na cabeça persistir, vá ao médico.)

Encontre o exercício, ou a combinação de exercícios, que lhe traz alívio. Depois de fazê-los, dê-se um tempo para ver se a dor desapareceu. Espere uns 5 a 10 minutos para avaliá-la. Enquanto isso, tente encontrar um significado para a dor. Será uma punição, uma

culpa, uma mensagem? Para a dor de dente, tente encontrar alguma perda aguda que você tenha sofrido recentemente. Se não achar nada, você ainda pode trabalhar a dor pelas imagens. Se achar algo, então poderá haver uma experiência de aprendizagem extra. Tome consciência destas mensagens e enfrente-as diretamente. Você pode perceber que alguma decisão, ou ação, precisa ser imediatamente tomada em sua vida. Não hesite em fazê-lo.

Viagem Sem Dor

Feche os olhos. Respire uma vez. Veja a dor. Então visualize-se entrando no seu corpo com uma lata de um óleo dourado e quente. Vá até a dor. Leve alguma iluminação consigo e examine a dor por todos os ângulos. Então derrame o óleo dourado e quente sobre a dor, cobrindo-a completamente. Veja a dor se esvaír até se tornar um ponto dourado. Vire-se e veja raios dourados de saúde e bem-estar fluírem deste ponto para todas as partes do corpo. Saia do seu corpo pelo mesmo caminho que entrou, sentindo que sua dor desapareceu. Então abra os olhos.

Agindo como Amigo da Dor

Feche os olhos. Respire uma vez. Veja a dor. Então sinta que você pode agir como amigo dela, entrar nela e sentar-se em seu centro. Fique lá e não reclame dela. (Por "reclamação" quero dizer *não* lhe dar certos atributos como "terrível", "horrível"; em outras palavras, não a rotule com nenhum adjetivo negativo.) Então abra os olhos.

Através da Lente de Aumento

Feche os olhos. Respire uma vez. Veja sua dor. Olhe para ela por todos os ângulos, através de uma lente de aumento, e, então, remova-a para a esquerda. Depois abra os olhos.

Lidando com a Dor

Feche os olhos. Respire uma vez. Visualize-se com mãos grandes e fortes. Com suas duas grandes mãos, remova a dor e jogue-a fora. Então abra os olhos.

O Pássaro da Ajuda

Feche os olhos. Respire uma vez. Olhe para um pássaro. Peça-lhe para levar sua dor para longe. Veja o pássaro bicar a dor e voar com os pedaços. Quando todos os pedaços já tiverem sido levados, abra os olhos.

Foguetes no Espaço (para dor na cabeça)

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se colocando os pontos de dor em foguetes que partem da sua própria cabeça e desaparecem no espaço. Então abra os olhos.

Esvaziando a Cavidade Dental (para dor de dente)

Feche os olhos e respire três vezes. Visualize-se removendo suavemente seu dente (use o grau de vigor que quiser para tirar o dente). Respire uma vez e sinta o ar entrar na cavidade, onde é possível ver um pedaço da gengiva e do nervo. Respire uma vez e coloque o dente de volta no lugar, de leve, sentindo-o saudável e inteiro. Respire uma vez e veja a gengiva desinchar enquanto respira três vezes. Então abra os olhos.

DORES DE CABEÇA

Nome: A Faixa Prateada

Intenção: Eliminar dores de cabeça nas têmporas.

Frequência: A cada 5 a 10 minutos, durante 1 ou 2 minutos, até a dor desaparecer.

Nome: Olhos Abertos

Intenção: Eliminar enxaquecas.

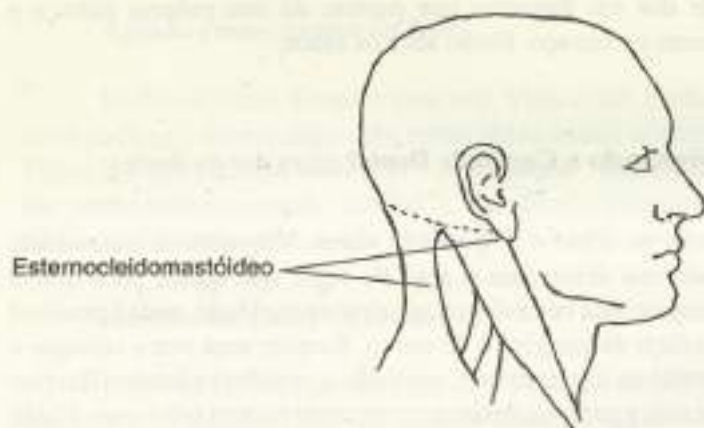
Frequência: Sempre que a dor ocorrer, durante 2 ou 3 minutos.

Nome: Lago do Cérebro

Intenção: Eliminar dores de cabeça por tensão.

Frequência: Quando for preciso, a cada 5 a 10 minutos, durante até 3 minutos.

Entre os vários tipos de dor de cabeça, estes são os três mais comuns. O diagrama mostra as três localizações principais das dores que estou descrevendo.



As dores de cabeça são caracteristicamente relacionadas ao estado emocional da pessoa. As dores de cabeça nas têmporas envolvem irritação; as enxaquecas envolvem raiva e as de tensão envolvem preocupação.

A dor nas têmporas é sentida como se "martelassem a cabeça": sente-se uma grande pressão nos dois lados da cabeça, na região das têmporas. Pode surgir quando você não se permite dizer o que pensa.

A enxaqueca é geralmente sentida de um lado da cabeça e cobre toda a superfície daquele lado; seu início é freqüentemente assinalado pela sensação de um cheiro desagradável (sem relação com o ambiente) ou pela visão de um halo de luzes coloridas (também sem relação com o ambiente), e geralmente reflete raiva.

As dores de cabeça causadas por tensão são musculares em sua origem e espelham a tensão que você sente em sua vida. Ela é sentida na base do crânio e nos grandes músculos do pescoço que terminam na base do crânio.

A Faixa Prateada (para dores de cabeça nas têmporas)

Feche os olhos. Respire três vezes e imagine uma faixa prateada bem esticada que, passando pelo crânio, liga as têmporas e brilha levemente nas pontas.



Faixa de prata ligando os Ossos Temporais

Veja e sinta a faixa apertar seu crânio, com as pontas pressionando as têmporas e liberando-as rapidamente; a faixa e as pontas apertam novamente e, então, soltam-se rapidamente, e ainda uma terceira vez. Então abra os olhos e sinta que a dor desapareceu.

Olhos Abertos (para enxaquecas)

Com os olhos abertos, olhe fixamente para cima e além do lado da dor durante 2 ou 3 minutos. Então retorne ao seu olhar habitual.

Lago do Cérebro (para dores de cabeça por tensão)

Feche os olhos e respire três vezes. Olhe para o topo da sua cabeça como se estivesse por cima dela. Levante o topo do crânio como se estivesse removendo a parte de cima da casca de um ovo cozido. Olhe lá dentro. Veja o fluido de seu cérebro e as fibras nervosas que se movem como plantas aquáticas submersas. Veja o fluido escoar de sua cabeça completamente e sinta a tensão aliviar na base do crânio e atrás do pescoço, sentindo o fluido se mover pela coluna de alto a baixo. Veja um fluido novo subir pela coluna, passar pelo pescoço e preencher seu crânio, e veja as fibras nervosas através do fluido claro e límpido. Sinta o fluxo de sangue novo passar pelo seu pescoço e pelo resto do seu corpo. Coloque a tampa do crânio, respire uma vez e abra os olhos.



ECZEMA (veja também Doenças de Pele)

Nome: Dedos de Palmeira

Intenção: Limpar a erupção ou curar o eczema.

Frequência: Três vezes ao dia, de 1 a 3 minutos, durante 21 dias.

O eczema é uma doença de pele que pode afetar uma área enorme do corpo. É uma erupção violenta que espelha a reação emocional que acompanha este processo: uma raiva violenta, vulcânica, que não consegue encontrar uma válvula de escape adequada. O eczema pode surgir cedo e tem tendência a se tornar uma doença crônica, tratada mais comumente com cortisona, uma droga que não se revelou particularmente eficaz na cura do problema. A seguir mostro um exemplo do problema e o tratamento que recomendei.

“Al”, que vinha se sentindo irado durante os últimos 12 anos, estava sofrendo de um eczema crônico que afetava seu rosto e várias partes de seu corpo. Ele havia tentado vários tratamentos médicos convencionais sem obter resultados duradouros e, quando veio me ver, estava usando uma pomada de cortisona que lhe dava um certo alívio. Ele concordou, no entanto, em parar de usar todas as medicações enquanto experimentava o trabalho com imagens por três semanas.

Prescrevi o exercício **Dedos de Palmeira**, que é bastante simples.

Dedos de Palmeira

Feche os olhos e respire três vezes. Veja seus dedos tornarem-se folhas de palmeira. Coloque as folhas sobre o rosto. Sinta o fluxo de água e leite nelas transformar-se em um rio de mel que cura a pele. Ao terminar, deixe uma gota do óleo da palmeira na área tratada e veja sua face ficar limpa. Então abra os olhos.

Al telefonou-me uma semana depois. Seu rosto havia melhorado consideravelmente, mas ele estava tendo dificuldades com o eczema do seu corpo. Eu o instruí a imaginar todos os dez dedos tornando-se folhas de palmeira que envolvessem todo seu corpo e a visualizar seu corpo tornando-se todo livre e limpo.

Al entrou novamente em contato comigo uma semana depois: seu corpo havia ficado limpo, mas ele agora estava com coceira. Eu prescrevi-lhe um exercício de imagens no qual deveria despir sua pele às margens de um riacho, virá-la pelo avesso e lavá-la no riacho, esfregando-a em seu lado avesso com uma fina escova dourada para limpá-la completamente. Ele deveria então desvirar a pele e vesti-la novamente, sentindo que a coceira sumiu.

Uma semana depois, Al relatou-me que a coceira havia cessado. Ele também disse que antes do trabalho com imagens ele se coçava ao primeiro sinal de comichão, porque gostava da sensação física do coçar. O ato de se coçar aumentava a coceira, aumentando assim o seu prazer. Depois do terceiro exercício com imagens, ele descobriu que podia controlar este impulso que estava piorando seu distúrbio.

Durante nosso trabalho conjunto, Al tornou-se consciente de como a erupção do eczema refletia suas erupções internas. Ele logo estaria apto a colocar o dedo (literal e figurativamente) no local da erupção. Após quatro semanas de aplicação fiel de seu "remédio" de imagens, sua pele estava perfeitamente limpa, viçosa e livre de coceira. Ele havia se encarregado ativamente da mudança e, com isso, melhorara sua condição de vida geral.

Ao falar com Al, três anos depois, ele comentou como as imagens haviam sido úteis e curativas. Ele lamentou o fato de não ter disciplina interna suficiente para usar as imagens constantemente e observou que, quando não o fazia, o eczema voltava.

EDEMA (conhecido também como Inchação. Ver também Síndrome Pré-Menstrual)

Nome: Plantando as Sementes

Intenção: Eliminar ou aliviar a inchação.

Frequência: Quando preciso, até a inchação desaparecer, de 2 a 3 minutos, a cada 1 ou 2 horas.

A inchação de tecidos do corpo é conhecida em termos médicos como “edema”. Esta inchação pode se dar por vários motivos: veias varicosas, bloqueio da drenagem linfática, traumas ou infecções. Qualquer que seja o motivo do edema, recomendo o seguinte exercício:

Plantando as Sementes

Feche os olhos. Respire três vezes e encontre-se deitado sobre o solo muito fértil da margem de um rio. Cubra a área inchada com esta lama. Tenha consigo algumas sementes de rápido desenvolvimento, inclusive as de jade (uma planta cujas folhas incham a ponto de estourar com a água absorvida do solo), e plante-as na lama, em torno da região afetada. Veja e sinta as sementes crescerem, com as raízes ficando firmes à medida que penetram em sua pele e no tecido inchado. As raízes sugam o líquido do seu corpo – sinta o fluido sendo retirado e sugado pelas raízes. Veja as sementes virarem plantas cheias de líquido. Veja e sinta que seu edema desapareceu. Retire o molde de lama e plante os brotos na margem do rio. Veja os raios do sol descerem e secarem a área que estava completamente inchada. Sinta o calor do sol fazer seu trabalho. Agora veja todas as partes do seu corpo perfeitamente saudáveis. Respire e abra os olhos.

EFEITOS DEBILITANTES DA QUIMIOTERAPIA

Nome: O Rio da Luz do Sol

Intenção: Tornar a quimioterapia sua amiga.

Frequência: Todas as manhãs, durante 1 ou 2 minutos, nos 7 dias que antecederem o tratamento quimioterápico.

A quimioterapia é um tratamento ministrado à maioria dos pacientes de câncer tanto associada à cirurgia quanto em substituição a ela. Os agentes químicos utilizados são extremamente tóxicos e, quase que invariavelmente, produzem efeitos debilitantes que são uma consequência natural da atividade da droga.

(Estes efeitos debilitantes são freqüentemente chamados de efeitos colaterais. Mas não existe “efeito colateral” de uma droga. Cada droga tem seu efeito. Se ela produz danos ao corpo enquanto remove algo que lhe é prejudicial, então é assim que ela age.)

A quimioterapia pode também minar a vontade e, geralmente, torna-se extremamente difícil para uma pessoa submetida a ela manter a atenção necessária para um trabalho eficaz com imagens. Entretanto, o exercício que se segue é útil na compensação do enfraquecimento produzido pelos agentes anticancerígenos.

O Rio de Luz do Sol

Feche os olhos. Respire três vezes e veja os agentes químicos entrarem no seu corpo como rios de luz do sol fluindo através do corpo todo, lavando as células cancerígenas e as destruindo. Saiba que estes agentes químicos são remédios que ajudam você a sarar à medida que o tumor enfraquece, se encolhe e é destruído. São amigos que vieram lhe ajudar. Então abra os olhos.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Nome: Escada de Luzes

Intenção: Curar o sistema nervoso.

Frequência: A cada 2 ou 3 horas, enquanto estiver acordado, durante nove ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Durante cada ciclo, na primeira semana faça o exercício durante 2 ou 3 minutos; na segunda, durante 1 ou 2 minutos; e, na terceira, durante 30 segundos.

Este exercício é um exemplo de como as imagens podem afetar o sistema nervoso em geral. Quando seu sistema nervoso é danificado, normalmente só uma parte é afetada, de modo que parte dele ainda funciona. Esta parte que ainda está funcionando deve ser estimulada por intermédio de imagens, pois o movimento ali fomentado vai promover movimento na parte afetada. Há um sistema de "relés" no sistema nervoso através do qual os impulsos são passados de cima para baixo e vice-versa, bem como da direita para a esquerda e vice-versa. A estimulação através das imagens pode vir, por exemplo, de uma luz apontada para o nervo, evocando desta maneira algum sentimento ou sensação. Naturalmente, outros tipos de estímulo também podem ser usados. Não perca as esperanças e não fique achando que a paralisia é um distúrbio que não pode ser superado.

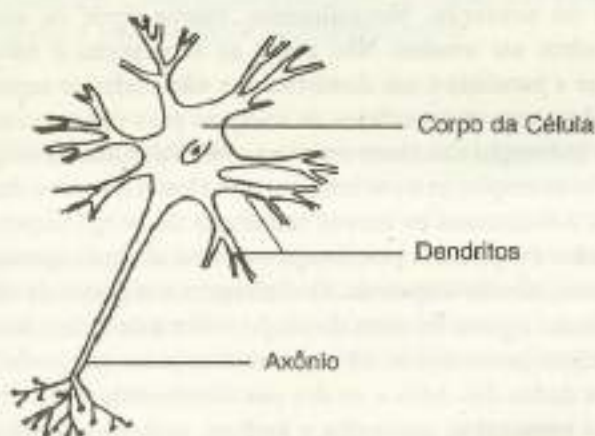
A chave para os exercícios de imagens para danos no sistema nervoso é a utilização dos eixos *em cima-embaixo* e *direita-esquerda* do corpo. Por exemplo, se o paciente tem uma lesão no nervo da *perna direita*, nós trabalhamos os nervos saudáveis do *braço esquerdo*. A *perna embaixo* é espelhada pelo *braço em cima, do lado oposto -- em cima-embaixo, direita-esquerda*. O diafragma é o ponto de divisão. Se você colocar a parte de cima do corpo sobre a de baixo, usando o diafragma como ponto médio, há uma simetria quase que perfeita. Por exemplo, os dedos das mãos e os dos pés combinam, assim como os punhos e os tornozelos, cotovelos e joelhos, ombros e quadris, etc.

Mantenha esta organização de *em cima-embaixo e direita-esquerda* em mente quando pensar em usar as imagens para tratar um sistema nervoso danificado.

A seguir se encontra um exercício específico para a esclerose múltipla. É importante saber que, na esclerose múltipla, os glóbulos brancos que vão atacar qualquer substância tida como invasora percebem erroneamente como inimigo o revestimento de mielina dos nervos e, por erro, o atacam e o destroem.

A Escada de Luzes

Feche os olhos. Respire três vezes. Exija internamente que seu corpo (e qualquer medicação que você esteja tomando) produza todas as substâncias capazes de curá-lo. Sinta as substâncias sendo secretadas. Respire uma vez e veja todas as células nervosas sendo alimentadas com esta substância curativa. Respire uma vez, veja e sinta as células supressoras T -- um tipo de glóbulo branco diretamente envolvido na função imunológica -- ensinarem aos outros glóbulos brancos a distinguir amigos (o revestimento de mielina) de inimigos (bactérias).



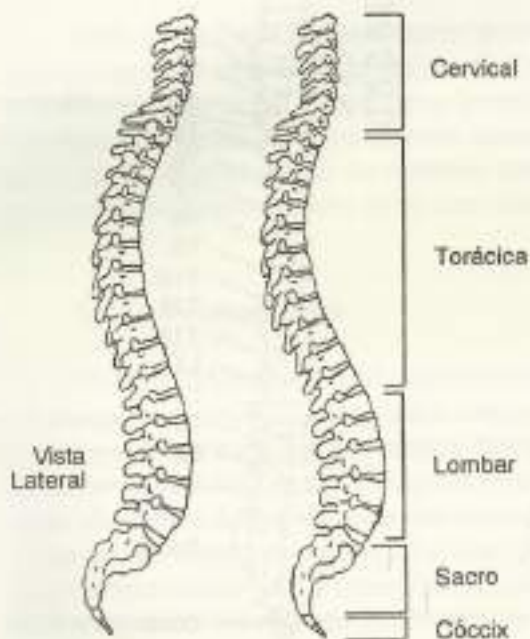
Sinta e veja isso acontecer ao longo da coluna, de baixo para cima, e subir até o cérebro como uma escada de luzes piscando e enviando fagulhas de energia elétrica pelo corpo todo. Respire uma vez, veja e sinta os nervos receberem novamente mielina desde o cérebro até a base da coluna, vendo a energia escoar como cascatas brancas e douradas em espiral. Então abra os olhos.

ESCOLIOSE (curvatura da espinha)

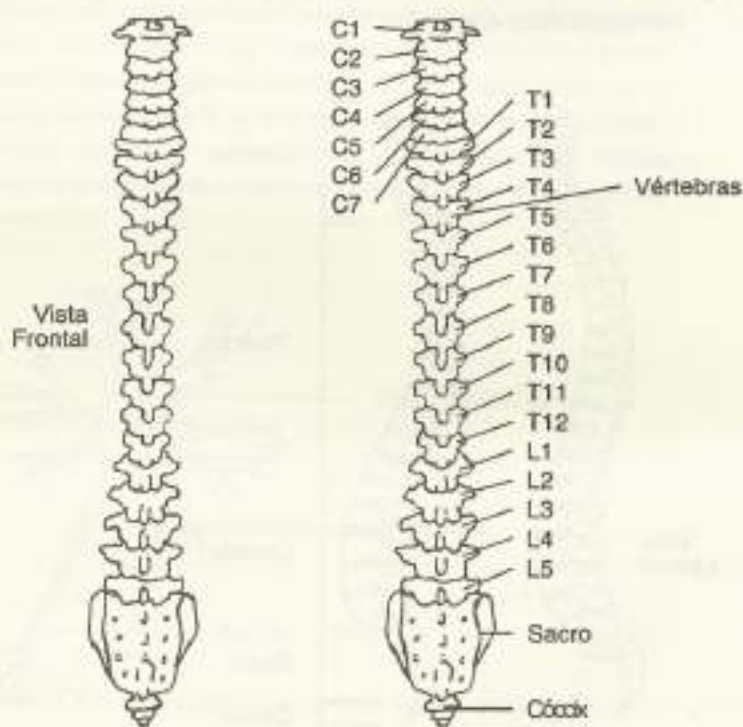
Nome: **Vendo a Coluna Reta**

Intenção: Corrigir a curvatura da espinha.

Frequência: Sempre que você se lembrar, durante 1 segundo, até a curvatura ficar corrigida.



A curvatura da espinha é encontrada em um vasto segmento da população. Ela começa na primeira infância, não tem causa conhecida nos círculos médicos e é considerada pela medicina simplesmente como parte do processo de crescimento do corpo. Entretanto, considere a escoliose como uma manifestação da pessoa sobre a interrupção no seu crescimento. Esta curvatura pode se agravar com o passar dos anos. Podemos verificar os efeitos deste distúrbio no processo conhecido como "corcunda", onde a curvatura da coluna dorsal é exagerada; ou em um processo conhecido como "lordose", onde a curvatura lombar é exagerada. O exercício com imagens que pode ajudar na correção do problema é relativamente fácil de ser feito.



Vendo a Coluna Reta

Veja e sinta, por um instante e *sempre* que se lembrar, sua coluna na curvatura normal, como aparece no diagrama. Você pode manter os olhos abertos ou fechados, como preferir.

ESPASMOS MUSCULARES

Nome: Dedos Transparentes e O Exercício do Gelo

Intenção: Aliviar o espasmo muscular.

Frequência: Quando for preciso, a cada 15 ou 30 minutos, durante 2 ou 3 minutos, até que o espasmo passe.

O enrijecimento e espasmo dos músculos ocorrem freqüente e regularmente por uma série de razões que podem ser de natureza mecânica ou emocional. Você deve investigar as circunstâncias emocionais ou sociais em que o espasmo ocorreu. Qualquer que tenha sido a razão, deve-se cuidar do espasmo imediatamente. A seguir, apresento duas formas rápidas de se fazer isso.

Dedos Transparentes

Feches os olhos. Respire três vezes e comece, em suas imagens, a massagear seu músculo com dedos transparentes. À medida que você for massageando, sinta o sangue fluir pelo músculo e veja-o encher-se de luz vinda de cima. Enquanto massageia, veja os músculos se alongarem à medida que você desembaraça os filamentos e desfaz os nós. Sinta que quando a luz tiver preenchido o músculo o sangue estará fluindo por ele livremente, o músculo estará longo e sem nós e o espasmo terá cessado. Então abra os olhos.

O Exercício do Gelo

Feche os olhos. Respire três vezes e veja seu músculo preso dentro de um bloco de gelo. Veja o gelo se derreter, sentindo que, à medida que ele derrete, o músculo está relaxando. Depois de o gelo derreter completamente, abra os olhos, sentindo que o espasmo desapareceu.

ESTÔMAGO (ver Distúrbios Gastrintestinais Crônicos)

FALTA DE OBJETIVOS

Nome: **Canção do Tear**

Intenção: Dar uma direção à sua vida.

Frequência: Uma vez ao dia, de 3 a 5 minutos, durante 3 dias. Use sempre que precisar de uma direção na vida.

Muitas pessoas sofrem de uma sensação de viver sem propósito ou de perder a direção na vida. Na verdade, esta sensação tem se tornado um fenômeno social. Podemos verificar isso na crescente onda de pessoas que não têm onde morar e no grande número de pessoas fisicamente capazes que estão fora da força de trabalho. (Em agosto de 1988, o *New York Times* reportou que 45% dos novaiorquinos fisicamente capazes estavam desempregados.) A falta de objetivos pode ser sentida em pequenas coisas e em vários níveis por muitos de nós. O exercício que se segue, baseado no folclore dos índios navajos, será muito útil para corrigir este distúrbio.

Canção do Tear

Feche os olhos. Respire uma vez. Veja e sinta-se em seu tear, tecendo sua vida como você gostaria que ela fosse. Selecione suas

linhas da miríade de linhas à sua frente. Veja suas mãos como céu e terra matizando esta tapeçaria enquanto ouve a canção que o tear canta por sua eternidade. Então abra os olhos.

FÍGADO (ver Distúrbios do Fígado)

FRATURA DE OSSO

Nome: **Tecendo a Medula**

Intenção: Curar uma fratura.

Frequência: A cada 3 ou 4 horas, durante 3 minutos, enquanto estiver acordado. Resultados significativos devem aparecer em 1 ou 2 semanas.

Nome: **Alimentando o Osso**

Intenção: Curar uma fratura.

Frequência: A cada 3 ou 4 horas, durante 3 minutos, enquanto estiver acordado. Aguarde os resultados em 1 ou 2 semanas.

Os exercícios que se seguem são extremamente eficazes para ajudar a curar fraturas ósseas simples. Observe as circunstâncias emocionais e sociais em que você se encontrava quando a fratura ocorreu. Como já escrevi, uma amiga minha quebrou o punho. E a fratura ocorreu justamente quando ela estava indo para uma reunião na qual anunciaria seu "rompimento" com a empresa para a qual trabalhava. Um caso parecido aconteceu com um paciente que estava indo "romper" com a namorada: ao ir vê-la, escorregou e fraturou um osso da perna. Uma fratura de osso está frequentemente ligada a uma mudança de direção na vida. Para sarar rápido, você tem que estar disposto a aceitar que a fratura é uma consequência da alteração de um

padrão de vida muito familiar. Como com todos os outros exercícios de imagens, você precisa estar ciente de que o corpo está lhe falando sobre mudança.

Meus pacientes com fraturas ósseas experimentam um aumento da sensação de "juntar os cacos" (curar-se) quando descobrem a relação entre os "rompimentos" físicos e os emocionais.



Tecendo a Medula

Feche os olhos, respire três vezes e veja as pontas do osso quebrado em seu estado atual. Veja as duas pontas se encaixando. Respire uma vez. Veja e sinta o tutano passar de um lado para o outro. Veja este tutano branco ser carregado por canais de luz azul que correm pela corrente sanguínea vermelha; veja as substâncias irem de

um lado para o outro entre as duas partes, formando um tecido que as aproxima. Veja as duas pontas se entrelaçarem perfeitamente até que você não consiga ver nenhum sinal de fratura. Sinta que o osso agora está inteiro e então abra os olhos.

Alimentando o Osso

Feche os olhos e respire três vezes. Visualize seu osso quebrado em seu estado atual. Veja as duas partes encaixadas. Veja e sinta o tutano fluir de um lado para o outro. Então veja-se comendo rabanetes. Veja o cálcio e o magnésio dos rabanetes serem transportados como partículas para o osso, ajudando na cura. Veja o osso se alongar à medida que as duas partes forem se entrelaçando. Então abra os olhos.

FRIGIDEZ

Nome: **O Casulo Azul**

Intenção: Ativar a sexualidade.

Frequência: Uma vez por dia, durante 3 minutos, durante 8 dias.

A frigidez é a contrapartida feminina da impotência. Ela é caracterizada pela incapacidade da mulher de sentir sensações na vagina durante o ato sexual ou de conseguir atingir o orgasmo. Muitos livros já foram escritos sobre as implicações emocionais da frigidez. Realmente pode ser proveitoso investigar as questões emocionais e sociais, bem como as físicas, que intervêm nesta questão. Entretanto, para o problema imediato de frigidez, **O Casulo Azul** deve ajudar.

O Casulo Azul

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se entrando em uma caverna onde você encontra um monstro. Veja-se lutando com o monstro e matando-o. Retire a pele dele. Volte para a entrada da

caverna e saia levando a pele do monstro consigo. Do lado de fora, encontre-se com seu homem, vá para um campo e sente-se com ele sob uma árvore. A luz azul-dourada do céu azul sem nuvens e do sol dourado brilhante é absorvida por ambos. Então visualize ambos dentro de um casulo de luz azul; veja e sinta o que acontece. Veja a luz azul permear todas as suas células sanguíneas e também o esperma de seu companheiro. Então abra os olhos.

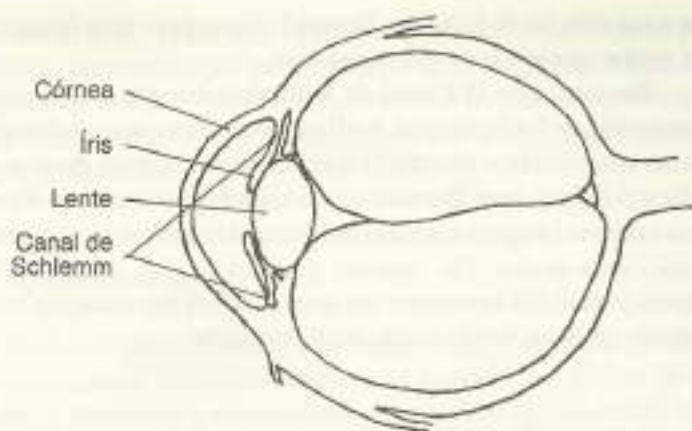
GLAUCOMA

Nome: O Canal de Schlemm

Intenção: Normalizar a pressão intra-ocular.

Frequência: Três vezes ao dia, de 1 a 3 minutos, durante 21 dias. Então use o exercício uma vez por dia até sentir a situação sob controle.

O glaucoma é um mal ocular que se dá quando não existe a drenagem suficiente de um fluido chamado humor aquoso das áreas em torno do cristalino, chamadas câmaras posterior e anterior. Quando esta drenagem não acontece, há um acúmulo de pressão que pode levar a uma lesão séria do olho e, eventualmente, até à perda de visão e à cegueira. É vantajoso estudar o diagrama do olho para você se familiarizar com os canais de drenagem, pois eles serão importantes neste exercício. Além disso, é necessário saber que a pupila do olho age de forma semelhante ao diafragma que nos ajuda a respirar. A pupila, entretanto, abre e fecha em vez de se contrair e expandir como o diafragma. Como na maioria dos outros problemas de visão, a questão emocional/social gerada por aquilo que não queremos ver, ou para a qual estamos cegos, deve ser levada em consideração. A investigação de algumas das questões emocionais e sociais ligadas a esta doença ocular pode ser muito valiosa também para um trabalho preventivo, uma vez que ajuda você a se preparar para olhar seus problemas de frente, nos olhos.



O humor aquoso é provavelmente filtrado do sangue nos capilares do corpo ciliar e pode também ser ativamente secretado por estes vasos. Uma vez produzido, o humor aquoso entra na câmara posterior e, de lá, se movimenta entre a lente e a íris, através da pupila, e para dentro da câmara anterior. Da câmara anterior, ele flui normalmente por um estreito canal que passa como um anel através da parte anterior da esclerótica, o Canal de Schlemm. Este canal age como uma cavidade venosa, escoando o humor por inúmeras pequenas veias.

“Bernard” vinha sofrendo de glaucoma há oito anos quando se consultou comigo pela primeira vez. Sua pressão intra-ocular estava sendo monitorada regularmente pelo seu oftalmologista, que prescrevera três remédios a serem tomados ao mesmo tempo de modo a manter a pressão ocular dentro dos limites normais. O oftalmologista concordou em continuar a atender Bernard e a monitorar sua pressão intra-ocular e seu progresso durante o programa de três semanas com imagens que desenvolvi para ele. No decurso de nosso trabalho conjunto, pedi a Bernard que suspendesse a medicação que ele estava tomando para o glaucoma.

O médico, embora um pouco constrangido com a idéia, concordou em observar se só as imagens seriam eficazes. Como um reforço

para a sua criação de imagens, Bernard olhava para uma fotografia da área ocular que ele teria que visualizar.

Bernard usou **O Canal de Schlemm** durante 3 semanas, três vezes ao dia, de 1 a 3 minutos. Ao final deste prazo, seu oftalmologista checkou sua pressão e descobriu que ela estava normal mesmo sem a medicação. Falei com Bernard cinco anos depois e ele me disse que ainda usava as imagens e apenas um dos três remédios para manter sua pressão intra-ocular. Ele também disse que vinha se utilizando de imagens para ajudá-lo sempre que se encontrava em situações emocionalmente críticas, sendo muito bem-sucedido.

O Canal de Schlemm

Feche os olhos. Respire três vezes e sinta o ar entrar pela pupila do seu olho. Quando você inspira, a pupila se abre e deixa o ar entrar; quando você expira, a pupila se fecha. Sinta o ar fazer uma pequena ondulação no fluido e empurrar o rio de fluido aquoso pelo Canal de Schlemm. Sinta a onda de fluido passar pelo canal adjacente à cavidade venosa (abrindo-o) e carregar o fluido para o sistema de drenagem venoso do corpo. Sinta sua pressão ocular voltar ao normal. Então abra os olhos.

HEMORRÓIDAS

Nome: **A Bolsa Enrugada**

Intenção: Eliminar as hemorróidas.

Frequência: A cada hora, de 1 a 2 minutos, durante até 21 dias ou até que as hemorróidas tenham desaparecido.

As hemorróidas são afloramentos ou dilatações das veias do ânus. Elas podem ser externas ou internas. As externas se localizam sob a pele do lado de fora da abertura anal e as internas, sob a superfície

da pele dentro do canal anal. Em qualquer um dos casos, minha experiência demonstra que os que sofrem deste mal estão reagindo a uma não-expressão de raiva e, particularmente, de ressentimento. Eles estão segurando demais as coisas dentro de si. Este exercício com imagens deve ajudar.

A Bolsa Enrugada

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja e sinta suas hemorroidas tornarem-se enrugadas como uma bolsa velha, depois se encolherem e, finalmente, desaparecerem, enquanto as paredes do ânus se tornam rosadas e lisas. Então abra os olhos.

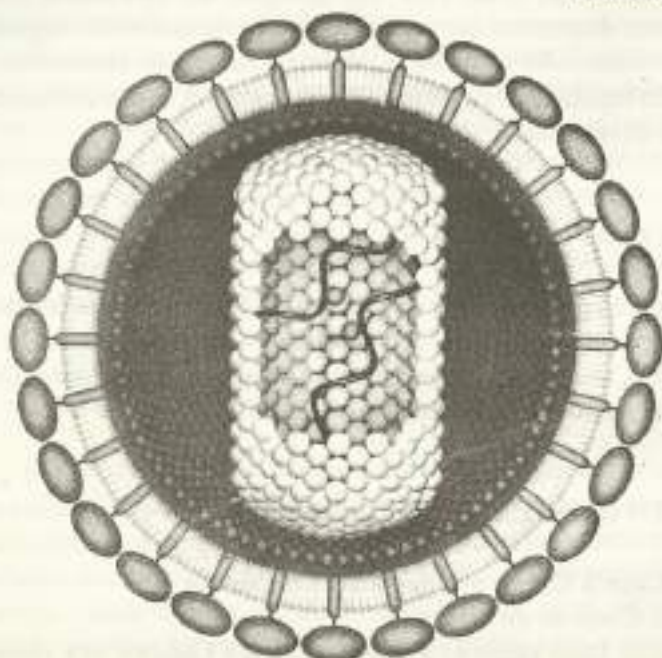
HERPES GENITAL

Nome: **Caça à Cobra e A Serpente da Doença**

Intenção: Curar-se da herpes.

Frequência: Duas vezes ao dia para o **Caça à Cobra** e três vezes ao dia para o **Serpente da Doença**, durante 21 dias, de 2 a 3 minutos na primeira semana, 1 ou 2 minutos na segunda semana e 30 segundos a 1 minuto na terceira semana. Após o ciclo de 21 dias por 7 de descanso, faça novo exame médico. Se você não tiver melhorado, continue o processo (com o mesmo exercício) durante mais dois ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Faça outro exame antes de completar o terceiro ciclo.

A herpes genital é uma doença venérea geralmente crônica, e que atinge ambos os sexos. Em algumas mulheres ela vai e volta com o ciclo menstrual, mas, em outras, ela permanece crônica durante todo o mês. *Herpes* significa "cobra" e é este significado que nos fornece a chave para encontrar as imagens que ajudam a refrear seu curso.



O vírus da herpes é primo daquele da Aids que apareceu na capa do *Scientific American*, de janeiro de 1987. Olhando para o diagrama, fiquei impressionado ao ver duas serpentes no centro do vírus circundadas pelo que parece ser uma fortaleza impenetrável de células simetricamente dispostas. Eu incluí esta figura porque ela pode lhe encorajar a fazer como São Patrício e expulsar estas cobras do seu organismo através das imagens. (*São Patrício, que viveu durante o século V, segundo a lenda, teria expulso as cobras da Irlanda, afogando-as no mar. N. do E.*)

A seguir apresento dois exercícios. O primeiro também pode ser útil para a Aids.



Caça à Cobra

Feche os olhos. Respire três vezes. Você carrega um equipamento especial para caçar cobras e leva consigo uma vareta dourada de pegar cobras, com forquilha na ponta como mostra o desenho. Entre pelo labirinto da doença levando consigo um novelo de linha dourada que você vai desenrolando para lhe ajudar a achar o caminho de volta. Respire uma vez e encontre o caminho até o centro do labirinto, desenrolando a linha atrás de você. Uma vez no centro, pegue as cobras com a vareta, coloque-as em sua bolsa especial de aniagem dourada e feche-a bem. Respire uma vez e encontre o caminho de volta pelo labirinto. Depois de sair, leve a bolsa a um altar em um campo aberto ou a um templo (o que você preferir). Queime a bolsa e seu conteúdo como uma oferenda ao universo. Sinta que o universo aceita a oferenda de bom grado. Tome as cinzas e espalhe-as ao vento por sobre os ombros. Então abra os olhos.

A Serpente da Doença

Feche os olhos. Respire três vezes e veja a serpente da doença rastejar em sua direção para lhe amaldiçoar. Respire uma vez e lance

uma maldição sobre a serpente que veio lhe amaldiçoar. Respire uma vez e, como São Patrício, siga os movimentos da serpente sem se distrair e saiba que, fazendo isso, você estará se limpando da maldição que lhe foi imposta e sentirá que tudo volta ao normal em você. Então abra os olhos.

HIPERMETROPIA E MIOPIA

Nome: **O Barco no Porto**

Intenção: Corrigir defeitos visuais.

Frequência: Pela manhã, de 3 a 6 minutos. Se puder, faça o exercício novamente todos os dias ao entardecer.

A hipermetropia significa não conseguir distinguir detalhes com clareza, como ver a floresta mas não as árvores que a compõem. A miopia significa ver os detalhes mas não conseguir ter a noção da figura como um todo. O astigmatismo denota um pouco de confusão sobre algo ou alguém que não se consegue ver claramente -- isto é evidente tanto na hipermetropia quanto na miopia. O exercício que se segue é para miopia. Para hipermetropia, basta inverter a direção. O astigmatismo vai melhorar à medida que a visão também começar a melhorar.

O Barco no Porto

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se em pé à beira de um ancoradouro. Ao longe se vê um barco a vapor. Veja-o começar a mover-se para a sua esquerda. Ele navega em círculo a partir da sua esquerda, dá a volta completa na sua cabeça, vai para a direita e retorna ao centro. Não mova fisicamente sua cabeça enquanto observa o barco, mas vire e gire seus olhos imaginários o máximo que puder para seguir o barco. Veja então o barco navegar até você no porto, virar-se

e navegar de volta para o horizonte. Faça com que o barco se vire para a direita e faça um círculo completo para a esquerda, voltando para o centro do horizonte. (Novamente, são seus olhos *imaginários* que seguem o movimento do barco.) O barco então vai até você no porto, vira-se e retorna ao horizonte. Visualize um bando de pássaros vir desde o barco em sua direção e siga-os com seus olhos imaginários, mantendo a cabeça firme até que passem voando por cima de sua cabeça e a ultrapassem. Eles então se viram, retornam voando ao barco e vão para além do barco, em direção ao horizonte, até desaparecerem de vista. Quando terminar, respire e abra os olhos.

No exercício para hipermetropia, o barco deve começar no porto e navegar em direção ao horizonte, circundar sua cabeça pela esquerda e pela direita, terminando de volta ao porto. Os pássaros devem voar do barco diretamente para o horizonte, voltar na sua direção e ultrapassá-lo, retornando ao barco antes de você respirar e abrir os olhos.

HIPERTENSÃO (pressão arterial alta)

Nome: Cubos de Gelo e O Sol Curativo

Intenção: Normalizar a pressão arterial.

Frequência: Três vezes ao dia e sempre que sentir a pressão elevada, de 3 a 5 minutos.

Nome: Tornando-se Parte da Natureza

Intenção: Normalizar a pressão ou mantê-la estável.

Frequência: Três vezes ao dia e sempre que sentir a pressão elevada, durante 3 minutos.

A pressão alta é geralmente associada à ansiedade, raiva e ambição. Quando nos forçamos a satisfazer nossos desejos, acabamos por nos "queimar". Na hipertensão, nosso sangue e nossa raiva estão

ferverendo e têm que ser resfriados. Tente ver a combinação dos fatores que podem influenciar na alta da pressão. Questões emocionais e dietéticas são prioritárias, bem como sua situação de vida como um todo. É preciso reconhecer que sua dieta está intrinsecamente ligada à sua vida emocional e que o sal, que implica diretamente elevação da pressão, é uma substância viciante.

Em 1986, o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos anunciou que o tratamento inicial indicado para pressão alta é a meditação, ou seja, o Instituto recomenda a utilização de sua mente antes do uso de medicamentos para controlar a pressão arterial.

Muitas pessoas que sofrem deste mal percebem fisicamente quando a pressão está alta. Qualquer um desses exercícios pode ser usado quando você sentir que está com a pressão elevada. Teste todos para saber qual deles funciona melhor em você.

Cubos de Gelo

Feche os olhos, respire três vezes e imagine-se indo até a geladeira e tirando três ou quatro cubos de gelo. Lave sua cabeça, crânio, face e pescoço com o gelo e sinta o frescor entrar, por todos os poros, para dentro da circulação do cérebro. Veja este frescor azul-gelado circular do cérebro até o pescoço, pelo torso, por dentro e através das extremidades superiores e inferiores, e nas pontas de seus dedos dos pés e das mãos. Sinta que quando o frescor atingir os dedos sua pressão terá voltado ao normal. Então abra os olhos.

Faça este exercício lentamente, certificando-se de *sentir* o fluxo do frescor azulado bem como de vê-lo a cada passo.

O Sol Curativo

Feche os olhos. Respire três vezes, veja e sinta a luz do sol todos os tratamentos disponíveis sem apresentar qualquer melhora. A

entrar em você desde cima. Os raios de sol entram na parte superior dos braços e das coxas. Veja e sinta estes raios moverem-se lentamente por todos os segmentos da parte de cima dos braços e das coxas e, enquanto isso, sinta o calor dos raios. Então visualize os raios penetrarem nos cotovelos e nos joelhos e continuarem pela parte superior de seus antebraços e tornozelos. prossiga bem lentamente, visualizando e sentindo os raios de sol, sentindo que, enquanto isso, sua pressão estará voltando ao normal. Este processo continua através de seus punhos e tornozelos para suas mãos e pés, e termina com a visão e a sensação de calor em seus dedos das mãos e dos pés. Quando você sentir o calor em todos os seus dedos, abra os olhos.

Tornando-se Parte da Natureza

Feche os olhos, respire três vezes e veja-se entrando em um lugar que tenha natureza e lhe seja repousante. Onde quer que você se encontre, veja-se e sinta-se tornar-se parte do meio ambiente e de seu ritmo. Se você estiver à beira mar, toque a areia e deixe-a escorrer pelos dedos. Veja o céu azul sem nuvens e o sol dourado brilhante que você sente aquecendo-o. Sinta o cheiro do mar e ouça as ondas baterem na praia. Deixe-se entrar em harmonia com o movimento das ondas e, à medida que faz isso, sinta que sua pressão está voltando ao normal. Então abra os olhos.

IMPOTÊNCIA

Nome: Exercício de São Jorge e Saindo do Labirinto

Intenção: Recuperar a potência sexual.

Frequência: Uma vez por semana, na mesma manhã a cada semana, de 5 a 7 minutos, durante 3 semanas.

A impotência geralmente se refere à incapacidade de um homem ter ou manter uma ereção. A ejaculação precoce é, às vezes, também considerada um tipo de impotência. A impotência tem claramente um fator emocional que se relaciona a inibições sobre questões sexuais e, por isso, é chamada com frequência de impotência "psicogênica".

Muito já se escreveu sobre os componentes emocionais dos problemas de potência. Por exemplo, raiva direcionada às mulheres ou medo de não ter um bom desempenho podem estar associados à impotência. É suficiente dizer que pode ser útil investigar as questões emocionais e sociais, bem como as físicas (fatores mecânicos ou biológicos), que podem estar influenciando neste problema.

Exercício de São Jorge

Feche os olhos. Respire duas vezes. Visualize-se descendo para um vale. Encontre lá um monstro ou um ogro. Tenha consigo tudo o que achar necessário para lutar e derrotar o monstro. Comece a lutar com ele e, quando o tiver morto, tire a pele dele! Leve a pele consigo e suba do vale até o alto. Lá você encontra sua amada. Pegue a mão dela, caminhe até uma árvore e deite-se com ela sob a árvore. Visualize ambos abraçados e envoltos em um casulo de luz azul. Então abra os olhos.

Saindo do Labirinto

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja-se no centro de um labirinto. Então imagine uma mulher ideal ou aquela com quem você esteja se relacionando atualmente. Encontre o caminho de saída do labirinto prestando atenção a todas as curvas e becos sem saída. Você tem que sair para alcançar esta mulher. Após encontrá-la, leve-a pela mão até uma árvore no campo. Respire em harmonia com o ritmo do universo. Visualize ambos dentro de um casulo azul. Então beije-a e

prossiga sexualmente, vendo e sentindo o que acontece. Então abra os olhos.

INCHAÇÃO (ver Edema)

INDECISÃO

Nome: **A Balança e Os Carros Pretos**

Intenção: Tomar uma decisão.

Frequência: Quando for preciso, uma vez, durante até 1 minuto.

A dúvida está na raiz de quase todos os problemas que enfrentamos no corpomente. Uma forma de a dúvida se expressar é na hora vital da tomada de decisões. Muitos sabem como é penosa e interminável a hesitação na tomada de uma decisão. A pessoa descobre que, à medida que tenta encontrar a resposta -- não importa o quanto apele para mais análises e novas informações -- não consegue atingir o grau de certeza que procura: a garantia de que tudo vai dar certo. Na verdade, quanto mais se pensa, mais a resposta parece ficar obscura. E é certo que, na maioria das vezes, simplesmente não é possível imaginar qual a decisão certa e, a seguir, como agir de acordo. A tomada de decisão depende da vontade de agir e não de um acúmulo de dados. Somente a ação dá a certeza. Um dos meus exercícios prediletos para tomar decisões é o da **Balança**. Se você está diante de duas opções aparentemente equivalentes e quer decidir entre elas -- duas pessoas, duas ofertas de trabalho, duas escolas, e assim por diante -- experimente **Os Carros Pretos**.

A Balança

Feche os olhos, respire três vezes e visualize-se de pé atrás de uma balança dourada, com dois pratos dourados. Tenha consigo um bloco de papel branco. Em um pedaço de papel escreva uma vantagem

ou um aspecto positivo de uma das opções e coloque-o em um dos pratos. Continue a escrever as vantagens desta opção, uma em cada papel, e coloque-as no prato. Então escreva uma vantagem ou um aspecto positivo da outra opção e coloque-a no outro prato. Continue escrevendo as vantagens desta outra opção, uma em cada papel, e coloque-as no prato. Veja que prato ficou mais pesado e abra os olhos. Então prossiga imediatamente com a decisão que os pratos indicaram.

Se os pratos permaneceram equilibrados, olhe novamente para ver se você anotou e acrescentou todas as vantagens de cada lado da questão. Se os pratos ainda assim continuarem equilibrados, isto significa que você não está pronto para assumir seja o que for que está lhe preocupando ou que não está tão ansioso quanto pensa por tomar a decisão.

Os Carros Pretos

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se caminhando no meio de uma via de mão única com duas pistas. Dois carros pretos rapidamente param perto de você, um de cada lado. Abra espontaneamente a porta traseira de um deles e entre. Então olhe e veja quem o está dirigindo. Abra os olhos. Quem você tiver visto é a decisão a ser tomada.

INFECÇÕES NO APARELHO RESPIRATÓRIO SUPERIOR

Nome: **A Máscara Assustadora**

Intenção: Limpar a infecção.

Frequência: À medida que for preciso, até a infecção acabar, três vezes por hora, a cada 2 ou 3 horas, durante 1 ou 2 minutos.

Nome: **Os Sons dos Seios da Face**

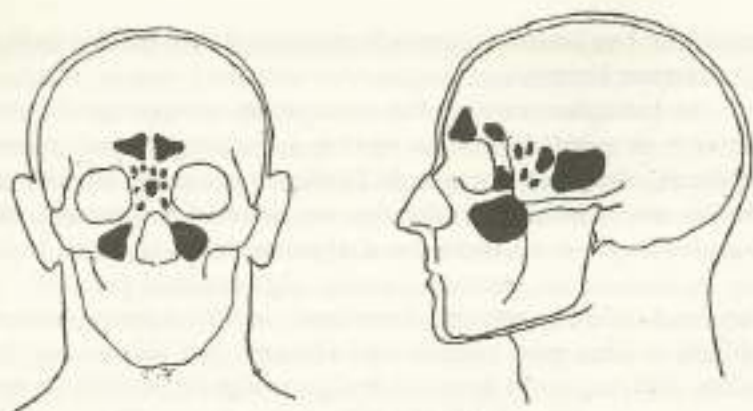
Intenção: Limpar os seios da face.

Frequência: 1 ou 2 minutos, a cada 30 minutos, até que os seios da face estejam limpos.

As infecções no aparelho respiratório superior geralmente envolvem os seios da face, o nariz e a garganta e, com menos frequência, afetam as trompas de Eustáquio e a parte superior do aparelho respiratório. As infecções no aparelho respiratório são chamadas de gripes ou resfriados e, algumas vezes, laringite, bronquite ou sinusite. Eu encontrei, porém, algo que está associado às infecções do aparelho respiratório em geral -- o luto! A pessoa com um resfriado ou uma gripe também está chorando por algo ou alguém perdido, está reagindo à memória de algo ou alguém perdido, ou está passando por um momento de transição na vida. Separação e perda são os ingredientes principais para a tristeza, o luto, o choro e distúrbios no aparelho respiratório superior. Identificar a perda e reconhecê-la abertamente pode ajudar a diminuir os sintomas.

Não é por acaso que uma das épocas mais "contagiantes" do ano para resfriados seja o período entre o Dia de Ação de Graças e o Natal (*época que corresponde, nos E.U.A., à passagem do outono para o inverno -- N. do E.*), até o meio de janeiro. Esta é a época na qual as pessoas se lembram do que já tiveram e perderam ou do que sempre quiseram e nunca obtiveram. Sentimo-nos tristes por familiares que existiam e não existem mais, ou por familiares que desejávamos ter mas não se materializaram em nossas vidas. Vemos celebrações acontecerem, mas não fazemos parte delas. A época das festas nos traz, internamente, lembranças desagradáveis de vazio e, externamente, resfriados. O fator interno é o responsável, em grande parte, pela teimosa resistência deste mal à medicação comum.

Problemas com os seios da face têm o mesmo significado que as infecções do aparelho respiratório superior, em geral. Os oito seios da face são as câmaras de ar do rosto. Geralmente elas são livres de substâncias, exceto quando ocorre uma infecção e ficam cheias de fluido ou pus. Quando isto acontece, os seios da face incham e você



sente dor. Cada um destes exercícios pode ser usado tanto para sinusite quanto para resfriados.

O resfriado comum é a maldição cotidiana de todos nós. Sempre nos dizem que não existe cura para o resfriado comum, que temos apenas que aturá-lo. No início do capítulo um, descrevi o **Rio da Vida**, que lhe dará alívio. A **Máscara Assustadora** também deve ajudá-lo.

Como você deve saber, os antibióticos devem ser evitados na maioria destas situações, *especialmente* na ausência de febre alta (acima de 38 graus). Os antibióticos só devem ser usados quando a presença de uma infecção bacteriana for confirmada. Você pode, indubitavelmente, usar tanto a **Máscara Assustadora** quanto **Os Sons dos Seios da Face** aliado a um tratamento natural, como pingar gotas de água salgada no nariz, gargarejar com sal amargo em água morna ou limpar o nariz com água destilada misturada a um pouquinho de sal marinho moído.

A Máscara Assustadora

Feche os olhos e respire três vezes. Encontre um quarto com máscaras assustadoras. Escolha uma e coloque-a. Veja e sinta o demônio do resfriado ir embora. Veja-o recuar. Então abra os olhos.

Os Sons do Seios da Face

Coloque seus dedos médios ou polegares no alto do nariz. Feche os olhos, respire três vezes e ouça o som de dor ou entupimento em seu nariz ou seios da face. Respire três vezes e sinta o som viajar pela sua garganta. Quando o som se tornar harmonioso, abra os olhos, sentindo o resfriado passar.

INFECCÕES VAGINAIS

Nome: **A Cura Egípcia**

Intenção: Limpar a infecção e curar a vagina.

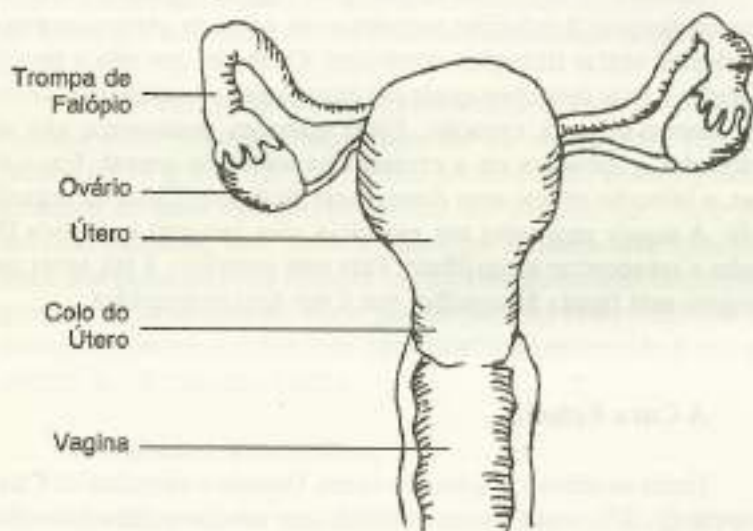
Frequência: Três vezes ao dia, de manhã cedo, ao entardecer e antes de dormir, de 1 a 3 minutos, durante 21 dias.

Existem várias formas de infecções vaginais ligadas a bactérias, vírus ou fungos. A infecção também pode advir de práticas masturbatórias ou outras irritações mecânicas. Qualquer que seja o tipo da infecção, é bom descobrir quais são as questões emocionais e sociais que alimentam esta situação. Estas questões geralmente são relacionadas a inibições ou a excessos na atividade sexual. Em todo caso, a infecção reflete uma desarmonia ou desequilíbrio na sexualidade. A seguir proponho um exercício com imagens que pode lhe ajudar a reencontrar o equilíbrio. Para este exercício, é útil saber que a vagina está ligada à baunilha, que é um tipo de orquídea.

A Cura Egípcia

Feche os olhos e respire três vezes. Usando o exercício da **Cura Egípcia** (p. 57), visualize-se entrando em uma orquídea baunilha. Sinta a fragrância vital da baunilha. Com uma das pequenas mãos leve alguns grãos de baunilha consigo. Saia da orquídea e entre em sua

vagina, usando seus cinco olhos para ver claramente. Inspeção as paredes da vagina e, com uma pequena escova dourada em outra pequena mão, limpe completamente todas as células infectadas, de modo que não reste nenhuma (lembre-se que seus cinco olhos estão o tempo todo olhando com cuidado para o que se está fazendo). A pequena mão que leva os grãos de baunilha planta-os no local de onde você retirou as células e, com seus cinco olhos, veja as lindas orquídeas brancas que crescem nas paredes de sua vagina. Na sua terceira pequena mão há uma lata dourada, cheia de água pura da chuva, com a qual você rega as orquídeas, observando as pétalas se abrirem, sentindo o cheiro da baunilha e que sua vagina está sarando completamente. Deixe a vagina e saia do seu corpo do mesmo modo como entrou. Então termine o exercício da **Cura Egípcia** da forma habitual e abra os olhos.



INFERTILIDADE

Nome: **O Jardim Fértil**

Intenção: Engravidar.

Frequência: Uma vez por dia, de 2 a 3 minutos, durante 7 dias, a começar no início da ovulação, independentemente de quantas vezes você praticar o ato sexual.

A infertilidade pode estar relacionada a algum mecanismo físico que gera uma baixa produção hormonal ou a alguma falha mecânica do óvulo fecundado no momento de entrar nas trompas da maneira certa. A infertilidade pode ser também associada a questões emocionais complexas. Certamente a dúvida sobre ter ou não filhos e o sentimento de tensão no casamento são duas questões que podem estar relacionadas à infertilidade. O exercício a seguir lida com ambos os aspectos, físico e psicológico.

O Jardim Fértil

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se entrando em um lindo jardim. Encontre uma árvore e um riacho de água corrente. Banhe-se na água, deixando-a entrar e lavar os óvulos. Saia da água e sente-se sob a árvore, com muito sol filtrando através das folhas; o céu é azul-claro. Olhe para cima à direita e faça um pedido ou uma oração pelo que você quer. Faça isso por um momento. Então chame seu parceiro para juntar-se a você sob a árvore. Deite-se de mãos dadas com ele. Veja a luz azul formar uma abóbada sobre vocês. Veja o que acontece com seu parceiro. Depois disso, saiam juntos do jardim, de mãos dadas, ninando um bebê entre vocês. Então abra os olhos.

INSEGURANÇA

Nome: *Seja Seu Próprio Herói*

Intenção: Aumentar a auto-estima ou a autoconfiança.

Frequência: Duas vezes ao dia, de 1 a 2 minutos, durante 21 dias.

Se, infelizmente, você está insatisfeito consigo mesmo, certamente é porque você está se comparando a alguma outra pessoa. Este é um erro muito sério. Você ainda não percebeu que é incomparável. Não há ninguém igual a você no mundo inteiro, nem seu irmão gêmeo idêntico. O exercício que se segue é bastante simples. Veja o que lhe acontece durante o período de 3 semanas de uso do exercício.

Seja Seu Próprio Herói

Feche os olhos. Respire três vezes. Seja seu próprio herói. Agindo como seu próprio herói, ultrapasse todos os obstáculos de sua vida. Então abra os olhos.

INSÔNIA

Nome: *Inversão Noturna, Flores no Rio e O Sol Poente*

Intenção: Adormecer.

Frequência: Na hora de dormir, o tempo que for necessário.

Este distúrbio do sono ocorre como uma dificuldade de se adormecer ou continuar dormindo. Há uma série de sugestões que podem ser levadas em conta pelos que sofrem distúrbios do sono.

Primeiro, use a cama apenas para dormir. Não coma na cama, não fique lendo ou vendo televisão, não fume ou faça qualquer outra coisa na cama que não seja dormir. Quando estiver fora da cama, acenda todas as luzes. A insônia é a intrusão do dia no período do sono e, se você não estiver dormindo, faça o máximo para que a situação se pareça com o dia. Quando você já tiver se fartado do dia, apague as luzes. A segunda sugestão é: não lute contra os pensamentos que lhe vêm à mente. Livre-se deles pedindo desculpas a você mesmo e sinta que o dia seguinte lhe trará uma nova oportunidade de resolver problemas. A insônia representa uma incapacidade de esquecer o dia. Esta incapacidade tem a ver, freqüentemente, com um forte sentimento de culpa ou peso na consciência. O medo da morte também é por vezes expressado como um distúrbio do sono, uma vez que o sono pode ser equivalente à morte. Em geral, a insônia aparece quando há depressão. A seguir apresento três ótimos exercícios.

Inversão Noturna

Deitado na cama, de olhos fechados, veja-se percorrendo o dia pela ordem inversa, evento por evento. Comece com o último acontecimento do dia e reviva-o nas imagens. Então vá até o penúltimo e reviva-o também. Continue assim, na ordem inversa, até alcançar a hora do dia em que você acordou. Passe por cada evento devagar, tentando corrigir sua atitude e comportamento nas situações em que experimentou dificuldade. Além disso, tente de novo conseguir aquilo que não deu certo no dia. Se você teve uma conversa perturbadora com alguém, recorde-se da conversa textualmente, só que agora as palavras da outra pessoa são ditas com a sua voz e as suas palavras são ditas com a voz dela. Esta experiência vai relaxá-lo, porque você vai entender o que a outra pessoa estava sentindo (se quiser, pode chamar a outra pessoa no dia seguinte e fazer as correções que achar necessárias). Continue a fazer o exercício até cair no sono.

Flores no Rio

Deitado na cama, de olhos fechados, visualize-se deitado à margem de um rio de corrente tranqüila. Você está rodeado de flores. Sinta a fragrância delas. Colha uma flor. Pegue todos os pensamentos que lhe preocupam, deposite-os na flor, coloque-a no rio e veja-a ser carregada corrente abaixo, rapidamente. Continue a fazer o exercício até cair no sono.

O Sol Poente

Levante-se da cama. Sente-se em uma cadeira em outro quarto ou em outra parte do quarto. Acenda todas as luzes. Na cadeira, feche os olhos e veja-se em um campo com o sol a pino. Deite-se, encoste a cabeça em um tufo macio de grama e veja o sol se pôr. Veja o sol descer lentamente por trás do horizonte. Quando o sol tiver desaparecido e o céu estiver escuro, veja-se sair do campo, ir para a sua cama e dormir. Então abra os olhos, levante-se da cadeira, apague as luzes e vá para a cama.

INSUFICIÊNCIA DA SUPRA-RENAL

Nome: Pirâmide Supra-renal

Intenção: Restaurar o equilíbrio do corpo; "refrescar-se".

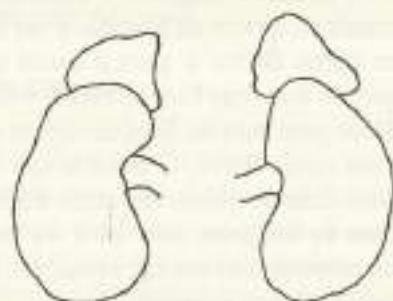
Frequência: Quando for preciso, todas as horas em que você estiver acordado, de 1 a 2 minutos.

Quando nos sentimos sobrecarregados, cronicamente fatigados, irritadiços, estressados ou exaustos, o que está acontecendo a nível físico é que a glândula supra-renal não está conseguindo acompanhar nosso ritmo e está debilitada. Esta glândula, que tem o formato de uma pirâmide e se encontra imediatamente acima dos rins, é incrivelmente importante para o funcionamento do corpo como um

todo. Ela produz adrenalina, a substância que nos acorda, nos mantém em movimento e estimula nossos "sucos". Ela também produz a cortisona, o hormônio vital conhecido como esteróide, que ajuda a estimular a nutrição de tecidos e músculos no corpo e recupera a saúde dos tecidos esgotados. Aqui está um planejamento para restaurar o vigor deste órgão -- e que serve também para qualquer outro órgão. Cada órgão do corpo tem seu próprio "cérebro" e pode responder à sua atenção para com ele.

Pirâmide Supra-Renal

Feche os olhos e respire três vezes. Imagine-se carregando uma lanterna e entre por qualquer uma das aberturas do seu corpo (os poros da pele também contam como aberturas). Encontre o caminho que leva à glândula supra-renal. Olhe para a glândula e diga-lhe que você a ama e que não vai mais abusar dela. Então acaricie-a suavemente para lhe demonstrar seu carinho. Depois respire três vezes e veja-se no topo da pirâmide que é a supra-renal. Desça correndo os degraus por um lado da glândula e suba correndo pelo outro, sentindo que você está estimulando a glândula a produzir tudo o que for necessário para manter seu corpo em harmonia. Sinta o fluxo de hormônios vindo da glândula jorrar na forma de um arco-íris colorido por todo o seu corpo. Agora vá até a outra glândula supra-renal, respire três vezes e repita o exercício. Depois de terminar, abra os olhos.



INTESTINOS (ver Distúrbios Gastrintestinais Crônicos)

LEUCEMIA

Nome: **A Sombra Sagrada**

Intenção: Curar a leucemia.

Frequência: Duas vezes ao dia, de 1 a 3 minutos, durante 7 dias.

Este câncer da medula óssea afeta tanto jovens quanto pessoas mais velhas. Alguns tratamentos quimioterápicos eficazes foram recentemente descobertos, e esta forma de câncer parece ter um índice de recuperação geralmente maior do que as outras.

Em minhas viagens, conheci duas pessoas que, separadamente, deram dois depoimentos incomuns e virtualmente idênticos sobre suas experiências com leucemia. Deitadas na cama, cada qual se viu sair do corpo físico, viu sua forma "etérea" ir para o canto mais longínquo do quarto e dizer para o corpo deitado na cama não se preocupar que ele ficaria bom. A forma etérea então se voltava para o alto e pedia a Deus ajuda para curar o corpo deitado na cama. Nas 24 a 48 horas seguintes, ambos os casos de leucemia haviam melhorado. Logo depois disso, a irmã e a esposa de um jovem de trinta e poucos anos que estava sofrendo de leucemia aguda vieram me ver, pedindo a minha ajuda. O homem estava no hospital e o médico havia traçado um prognóstico sombrio para a família. Eu sugeri à esposa e à irmã o exercício da **Sombra Sagrada** e disse-lhes que a família inteira deveria se reunir no quarto de hospital e ver o corpo etéreo do homem sair do seu corpo físico, ir para o canto mais afastado do quarto, dizer-lhe que ele iria ficar bom e, então, voltar-se para o alto e pedir a ajuda de Deus para curá-lo. Eles deveriam então ver o corpo etéreo voltar para seu corpo físico. O homem não queria participar deste exercício e ficou deitado quieto enquanto a família, à sua volta, fazia o trabalho com as imagens. Nas 24 a 48 horas seguintes, a condição do homem mostrou uma melhora sensível. Em uma semana, ele, recuperado, obteve alta no hospital.

A Sombra Sagrada

Feche os olhos e respire três vezes. Veja seu corpo etéreo sair do seu corpo físico e ir para um canto afastado do quarto, onde o teto se junta com as paredes. Faça seu corpo etéreo dizer para seu corpo físico que tudo ficará bem. Faça com que seu corpo etéreo volte-se para o alto e peça a Deus para curar seu corpo físico. Depois disso, retorne seu corpo etéreo para seu corpo físico e abra os olhos.

LUTO

Nome: **Mudando de Coração**

Intenção: Acabar com o luto.

Frequência: A cada 1 ou 2 horas, enquanto estiver acordado, de 1 a 2 minutos, durante 7 dias ou menos, se o luto terminar antes disso.

O luto é uma reação normal, natural e geralmente necessária no caso de uma perda ou de uma separação. O choque da ruptura acarreta uma avalanche de sentimentos avassaladores com reflexos no organismo. Tal reação é uma tentativa de nos curarmos do choque, e não precisamos nos esquivar dela. As reações imediatas são geralmente seguidas de um período mais longo de luto, quando as reações são menos previsíveis. A seguir sugiro um exercício com imagens para ajudá-lo a passar por este processo.

Mudando de Coração

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja seu coração. Abra o peito e tire seu coração para fora. Limpe-o delicadamente e, depois disso, jogue-o para cima, em direção ao cosmo. Recupere-o e veja que é um coração de cristal. Convide a todas as pessoas que você ama para entrarem nele, sorridentes e felizes; e esteja certo de que você sempre

poderá vê-las dentro do coração. Coloque seu coração de cristal de volta no lugar, feche seu peito e, então, abra os olhos, sentindo a dor aliviar.

MÁGOA

Nome: Odisséia Pessoal

Intenção: Curar feridas emocionais.

Frequência: Uma vez, de 5 a 10 minutos. Se necessário, use uma vez por mês.

Não é preciso descrever minuciosamente o que vem a ser mágoa. Todos já sofremos disso de um modo ou de outro. Todos sabemos que elas podem levar muito tempo para serem curadas e que podem deixar cicatrizes, tal qual feridas físicas. Felizmente, a passagem do tempo é um bom remédio para estas feridas. O exercício com imagens que se segue pode facilitar o processo de cura.

Odisséia Pessoal

Feche os olhos. Respire uma vez. Veja-se no sopé de um rochedo na beira da praia. Tente saber como chegou a este local. Então olhe para o rochedo branco e, com uma pedra afiada, grave todos os sentimentos negativos que estão lhe atormentando e incomodando. Grave-os bem fundo na rocha. Então estenda uma vela branca de barco na areia. Pegue um martelo e algumas pedras grandes. Desfaça os sentimentos jogando as pedras no local onde você os gravou. Então pegue o martelo e termine o serviço. Veja a pedra quebrar e cair do rochedo. Junte os pedaços na vela branca e amarre-a, juntando as quatro pontas de modo a formar um saco. Junte madeira tirada de restos de navios no fundo do mar e faça um barco. Faça o barco zarpar da praia na qual você está. Viaje por rotas marítimas e encontre

peçoas de outros países e relacione-se com elas, adotando uma reação diferente dos sentimentos usuais, que ficaram no saco. Depois, aponte o barco em direção ao oceano Pacífico e vá até a parte mais funda; jogue o saco na água e veja-o afundar, desaparecer de sua vista. Retorne sentindo-se mais leve e navegue com o barco pelo lado oposto do oceano, de volta às rotas marítimas, parando para aprender sobre as pessoas e entendê-las, tendo se pacificado no Pacífico. Volte à praia da qual você partiu. Olhe então para um novo rochedo, trazendo apertada na mão uma ponteira afiada de metal para lembrar-lhe de não tocar nesse novo rochedo. Pule então para o alto do rochedo com sua nova leveza e lá, em um campo, deixe-se ficar, quieto e relaxado. Depois, abra os olhos.

MAL-ESTAR

Nome: **A Serpente de Bronze**

Intenção: Parar de se sentir mal.

Frequência: Uma vez por dia, de 1 a 2 minutos, durante 7 dias.

Eu gosto de usar “sentir-se mal” em vez de *hipocondria*, porque essa palavra carrega a conotação de que o doente *não estaria realmente* sentindo algo genuinamente físico. Não devemos nunca descartar uma reclamação sobre algo físico, mesmo quando não conseguimos encontrar uma evidência física para ela. Sentir-se mal é um modo muito genuíno de reagir ao mundo; e precisamos ser tolerantes, receptivos e não ter preconceitos para reconhecer isso. A seguir você encontrará um exercício com imagens próprio para lhe ajudar a aceitar esta experiência e sentir-se melhor.

A Serpente de Bronze

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja a serpente de bronze no alto do cajado de Moisés. Olhe nos olhos dela e sinta que a cura está

acontecendo em você. Então abra os olhos. *(O autor refere-se ao cajado que o profeta e legislador bíblico utilizou para mostrar os poderes de Deus. N. do E.)*

MEDO

Nome: Salmo 23 e Revertendo a Gravidade

Intenção: Cessar o medo.

Frequência: Quando for preciso, de 1 a 2 minutos, a cada 15 a 30 minutos até que o medo cesse.

Nome: O Rei

Intenção: Cessar o medo.

Frequência: Quando for necessário, durante até um minuto, a cada 15 a 30 minutos até que o medo cesse.

Nome: O Quarto de Oito Cantos

Intenção: Cessar o medo.

Frequência: Quatro vezes ao dia (pela manhã, ao meio-dia, ao entardecer e antes de dormir), de 2 a 3 minutos, durante 7 dias.

Nome: Mantenha a Fé e Tema o Medo!

Intenção: Cessar o medo.

Frequência: Quando for necessário, durante 30 segundos, a cada 15 a 30 minutos até que o medo cesse.

O maior antagonista da fé ou da confiança é o medo. O medo é sempre relacionado a algo ou alguém externo a nós mesmos, o que o torna diferente da ansiedade (veja p. 68), gerada internamente. Um medo humano básico é o medo do escuro. As duas principais vertentes deste medo fundamental são o medo do desconhecido e o medo da morte (este último geralmente surge entre os 6 e 8 anos de idade). Ao medo exagerado se dá o nome de *fobia*.

Minha experiência clínica demonstra que o medo é, em grande parte, consequência de algum pensamento ou ação que acreditamos não ser moralmente apropriado ou correto. Na verdade, nós mesmos criamos o medo a partir de nossas convicções. Tente reconhecer até que ponto você está contribuindo para seu próprio medo, porque saber disso é saber que, o que você criou, você pode "des-criar". Você o construiu e pode destruí-lo. Não reaja achando que estou lhe fazendo sentir culpado ao colocar tal ônus ou carga sobre você. Apenas saiba que, ao se tornar sua própria autoridade, você tem que assumir a autoria. É preciso aprender como você cria sua própria escravidão se é você quem vai criar sua própria liberdade. Fazer isso realmente traz muito alívio.

Coloquei o medo em contraposição à fé porque não é muito comum encontrar pessoas com fé assediadas pelo medo. O rei David, no Salmo 23, expressou lindamente o antídoto para o medo ao dizer: "Sim, embora eu atravessasse o vale da sombra da morte, não temerei o mal, pois tu estás comigo, teu bordão e teu cajado me sustentam ... e meu cálice transborda."

Aqui estão alguns exercícios para se obter controle sobre as reações de medo. Alguns deles são bem curtos. Um dos axiomas de um trabalho bem-sucedido com imagens é aquele que reza que menos é mais. Isso acontece porque as imagens servem para dar uma sacudidela em nossos sistemas físico e mental, estimulando suas funções inatas de cura. Use uma ou todas sempre que precisar.

Salmo 23

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se carregando um bordão e um cajado. Use o cajado para ajudá-lo a caminhar por uma estrada reta e o bordão para repelir qualquer imagem de medo que se intrometa em seu caminho. Veja então seu cálice transbordar. Abra os olhos e sinta que o medo passou.

Revertendo a Gravidade

Feche os olhos. Respire uma vez. Você está a ponto de ser engolido por uma força desconhecida. Veja-a! Então reverta a gravidade e voe por cima dela, para longe. Enquanto faz isso, seu medo vai desaparecendo. Abra então os olhos.

O Rei

Cada vez que você se sentir com medo, feche os olhos e veja o rosto de um rei ou de alguma pessoa corajosa que conheça. Então, por um momento, torne-se uno com esta pessoa. Abra os olhos e sinta que o medo desapareceu.

O Quarto de Oito Cantos

Feche os olhos. Respire três vezes. Limpe completamente os oito cantos de um quarto (quatro em cima e quatro embaixo). Não pare até que toda a sujeira seja removida. Então abra os olhos e sinta que o medo desapareceu.

Mantenha a Fé

Feche os olhos. Respire uma vez. Transforme o medo em fé. Veja e mantenha esta imagem para si. Abra os olhos.

Tema o medo!

Feche os olhos. Respire uma vez. Tema o medo! Agora vá do terrível para o maravilhoso! Abra os olhos.

MIOPIA (ver Hipermetropia e Miopia)

MONONUCLEOSE

Nome: Os Cavaleiros Brancos, O Defensor Íntimo e A Águia Branca (todos são úteis para o estímulo do sistema imunológico)

Intenção: Livrar-se da mononucleose.

Frequência: Uma vez por dia, durante 3 minutos, durante 7 dias para cada exercício, em um total de 21 dias.

A mononucleose é caracterizada por surtos de um cansaço fora do comum e fadiga sem nenhuma razão aparente. Períodos variados de debilidade física também estão associados a esta doença. A mononucleose parece ser transmitida principalmente através do beijo. Ela também ocorre com maior frequência em jovens e imita várias outras doenças. Ainda não foi descoberto um tratamento definitivo para este mal, a não ser várias semanas de repouso. O tratamento que se segue deve ser feito durante um período de 3 semanas.

Os Cavaleiros Brancos -- Primeira Semana

Feche os olhos. Respire três vezes. Os cavaleiros brancos têm que lutar contra um exército de guerreiros que ocupa um lugar fortificado. Depois de expulsar os guerreiros, os cavaleiros precisam novamente lutar durante o contra-ataque desfechado por eles em sua tentativa de retomar o forte. Então abra os olhos.

O Defensor Íntimo -- Segunda Semana

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja as manchas brancas da pele de um leopardo. Visualize-se penetrando na pele do grande leopardo de manchas brancas; suas mãos e pés estão completamente

cobertos pela pele. (Aqueles que sofreram uma operação ou um ferimento podem visualizar o órgão ou a área na sua forma original, sem cicatrizes.) Veja, sinta, conserte e coloque em perfeita ordem todas as manchas brancas que não são perfeitas. Torne-as perfeitamente brancas e redondas, implantando pêlos brancos em toda a volta para fazer uma forma perfeita. Quando sua pele de leopardo estiver pronta, sinta-se perfeitamente bem e saia dela lentamente. Então abra os olhos.

A Águia Branca – Terceira Semana

Feche os olhos. Respire três vezes. Você é uma águia branca no céu. Veja um movimento no chão e sinta que é um jaguar. Precipite-se sobre o jovem jaguar e mate-o, retornando ao ninho com comida para seus filhotes. Veja então dois jovens jaguares no chão. Precipite-se novamente e carregue-os de volta para o ninho, um em cada garra. Repita isso todos os dias, levando dois jaguares de volta ao ninho como comida. Então abra os olhos.

OBESIDADE

Nome: Vendo-se ao Espelho

Intenção: Perder peso, tornar-se magro.

Frequência: Sempre que você quiser perder peso, de 1 a 2 minutos.

Nome: Reestruturando o Corpo

Intenção: Perder peso, tornar-se magro.

Frequência: De 20 a 30 minutos, antes de cada refeição, durante três ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Durante o segundo e o terceiro ciclos, aplique também o exercício logo antes de comer. Pare com o exercício assim que atingir o resultado desejado.

Parece que existem várias questões emocionais mescladas ao problema da obesidade. Este problema é vivenciado como uma infelicidade não-verbalizada, combinada a temores de passar fome em sua vida. A "questão" aqui é de sobrevivência, uma vez que você acredita que a penúria poderia levá-lo à morte pela fome. Você se sente carente de coisas que alimentem e não demonstra abertamente suas necessidades. Você reage a isso exagerando na comida.

A sua força de vontade é o fator chave para obter sucesso em qualquer regime de perda de peso. Este exercício com imagens deverá ajudar a separar sua insatisfação, a nível emocional, de seu peso.

Estes exercícios podem ser usados com qualquer outro regime que você estiver experimentando ou podem ser usados sozinhos, especialmente se o resto tiver falhado.

Vendo-se ao Espelho

Um aspecto importante na perda de peso é ter em mente alguma imagem de alguém ou de algo com quem ou com o que você gostaria de parecer quando perdesse peso.

Imagine-se refletido em um espelho; vendo-se mais magro no reflexo e, então, veja-se entrar no espelho e fundir-se com esta imagem. Repare nas sensações que você experimenta. Saia do espelho, fique novamente em pé frente a ele e empurre a imagem com a mão direita, pelo lado direito, para fora do espelho. Toda vez que você se sentar para comer, ou alguns minutos antes, veja esta imagem na qual você está se transformando. Talvez você queira desenhar esta imagem em um pedaço de papel e pendurá-la em um local onde possa vê-la com frequência. Você pode até querer levá-la consigo, se for passar longos períodos fora de casa. Ver a figura por um momento reforça a sua intenção.

Reestruturando o Corpo

O objetivo deste exercício é o de transferir a ênfase da perda de peso para a alteração do formato do seu corpo. Quando você se reestrutura, em geral perde peso. Desenhe um auto-retrato, anotando as medidas das partes do seu corpo que você gostaria de mudar.

Cerca de 20 a 30 minutos antes de comer, sente-se em uma cadeira e sinta todas as extremidades se dobrarem para dentro. Veja os dedos das mãos e dos pés se dobrarem para dentro das mãos e dos pés, que dobram-se para dentro dos tornozelos e punhos; que dobram-se para dentro dos antebraços e cotovelos, e das barrigas das pernas e os joelhos; dobrando-se para dentro dos braços e ombros, e coxas e quadris. Todos se dobram para dentro do abdome, sob o diafragma, e se encontram lá. Isso deve ser feito durante uma inspiração bem rápida e profunda. Na expiração, veja uma fumaça cinza sair e se evaporar no ar. Faça este exercício três vezes, na velocidade de sua inspiração. Depois disso, levante-se da cadeira e vá até perto de uma parede. Voltando para o norte, estique-se para cima, levantando os calcanhares e forçando os braços para o alto. Faça então um quarto de volta para a direita, estique-se novamente, levantando os calcanhares, mas, dessa vez, force apenas seu braço direito. Faça outro quarto de volta e estique-se. Com os calcanhares elevados, force ambos os braços. Faça mais um quarto de volta, estique-se e, com os calcanhares levantados, force apenas seu braço esquerdo. Repita o processo mais duas vezes. Faça este exercício durante uma semana.

Na segunda semana, continue com o exercício da primeira, mas acrescente o seguinte: quando você se sentar para comer, conte para o seu corpo quais são os componentes da refeição. Então diga-lhe para que fique exatamente com o que precisa e rejeitar aquilo de que não precisa. Faça isso em todas as refeições durante as 2 semanas seguintes.

Durante a terceira semana, acrescente o seguinte: de 20 a 30 minutos antes de comer, depois dos exercícios de se dobrar e de se esticar, sente-se novamente, feche os olhos, inspire e curve-se para

frente a partir da cintura, elevando suas pernas e esticando-as enquanto estende seus braços bem à sua frente. Na expiração, veja seus braços e pernas se estenderem à sua frente, tocando alguma estrutura que fique a uma grande distância de você: por exemplo, sentado em Nova York, veja suas extremidades se estenderem sobre o rio Hudson e tocarem em algum prédio no lado de Nova Jérsei. Então relaxe. Repita esta parte do exercício mais duas vezes.

Após a terceira semana, pare os exercícios durante 7 dias e meça as partes que você queria mudar. Se você não foi bem-sucedido, então repita esta série por mais dois ciclos de 21 dias de exercícios por 7 de descanso. Continue com este trabalho durante tantos ciclos quantos forem necessários para obter um bom resultado.

OMBRO DESLOCADO

Nome: Recolocando o Ombro

Intenção: Colocar o ombro de volta no lugar.

Frequência: Quando for preciso, durante 30 segundos.

Muitas pessoas experimentam deslocamentos espontâneos nas juntas, especialmente nas dos ombros. Frequentemente estes deslocamentos resultam de uma atividade atlética extenuante. É útil conhecer o significado dos ombros, claramente expresso em frases como "sentir o peso da responsabilidade sobre os ombros" ou "carregar o mundo sobre os ombros". Muitas vezes a carga é muito pesada e os ombros não agüentam.

Eu estava no metrô um dia e encontrei um conhecido, um jovem de vinte e poucos anos. Estávamos conversando, eu sentado e ele em pé, segurando na alça em cima, quando, de repente, ele deu um grito de dor e caiu ao chão, contorcendo-se em óbvio sofrimento. Ele me disse que seu ombro havia se tornado cronicamente suscetível a deslocamentos e que isso podia acontecer a qualquer hora, em qualquer lugar. Dei-lhe instruções para fazer o exercício **Recolo-**

cando o Ombro. Depois de terminar o exercício, ele piscou várias vezes, movimentou o braço normalmente, viu que a dor tinha sumido e me agradeceu muito.

Recolocando o Ombro

Quando o deslocamento acontecer e você conseguir permanecer calmo o suficiente para se permitir trabalhar com imagens, feche os olhos e veja seu ombro escorregar facilmente de volta à sua junta e, então, sinta seu braço pender normalmente. Imediatamente depois de ter trabalhado com as imagens, coloque fisicamente seu ombro no lugar. Você pode fazer isso sozinho ou pedir ajuda a alguém que esteja familiarizado com o procedimento para fazê-lo -- mas somente *depois* do exercício com imagens.

OSSO (ver Fratura de Osso)

PANCREATITE

Nome: **O Arco-Íris Curativo**

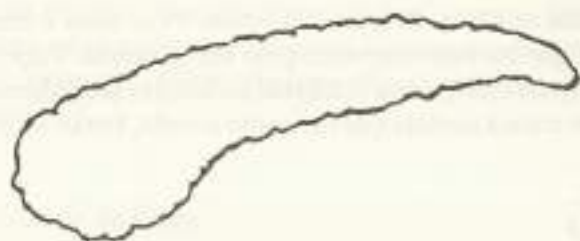
Intenção: Curar o pâncreas, fazer com que volte a funcionar harmoniosamente.

Frequência: Quatro vezes ao dia, em até 3 minutos, durante 21 dias.

Nome: **Corrigindo a Crueldade**

Intenção: Curar o pâncreas.

Frequência: Três vezes ao dia, de 2 a 3 minutos, durante 21 dias.



A inflamação do pâncreas é chamada de “pancreatite”. Este nome é um pouco enganoso, porque a inflamação não começa diretamente no pâncreas, mas ocorre secundariamente em associação a uma intoxicação alcoólica aguda ou crônica, a distúrbios no trato biliar ou por razões desconhecidas. O álcool não só afeta o fígado como devasta o pâncreas. A seguir apresento exercícios curtos com imagens que podem ajudar a aliviar os sintomas e promover a cura. Se você estiver recebendo tratamento médico para a pancreatite, pode conjugá-lo com estes exercícios. É útil saber que o pâncreas frequentemente tem a ver com uma crueldade dirigida contra nós mesmos ou contra outras pessoas.

O Arco-Iris Curativo

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se entrando no seu corpo por qualquer abertura que você escolha e encontre o caminho até o pâncreas. Leve uma luz consigo e examine o pâncreas por todos os ângulos. Depois, visualize-se tecendo um arco-íris de luzes em torno do seu pâncreas. Veja e sinta que este arco-íris primeiro circunda seu pâncreas e, depois, penetra diretamente nele, acalmando-o, consertando suas paredes e eliminando a dor. Então abra os olhos.

Corrigindo a Crueldade

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja, sinta e reconheça a crueldade que foi experimentada pelo seu pâncreas. Faça o que for necessário para corrigir esta crueldade e visualize seu pâncreas tornar-se amarelo claro à medida que vai sendo curado. Então abra os olhos.

PÂNICO

Nome: **Sem Limites**

Intenção: Cessar o pânico.

Frequência: Quando for preciso, a cada 5 a 10 minutos, durante 1 minuto.

Nome: **O Ataúde da Cura e o Exercício de Pan**

Intenção: Cessar o pânico.

Frequência: Quando for preciso, a cada 1 ou 2 horas, durante 3 minutos, até o pânico melhorar.

Esta reação emocional deixa muita gente incapacitada. Ela efetivamente paralisa a ação, dando a sensação de que você está se desmantelando e que qualquer movimento que faça só vai resultar em maior caos. O que ocorre é uma sensação avassaladora de terror. Geralmente o ataque de pânico é precedido por uma sensação de solidão, cuja consciência repentina freqüentemente precipita o episódio. Se você está sujeito a tais sensações, vale a pena dar uma olhada nos exercícios com imagens para a solidão (p. 191). A seguir, há algumas possibilidades que você pode tentar antes ou durante a experimentação de pânico.

Encontre o exercício ou a combinação de exercícios que funcione melhor para você. Considero que o humor é um excelente antídoto para tentar acalmar uma reação de pânico.

Sem Limites

Feche os olhos. Respire três vezes *bem devagar*. Veja e sinta que seu corpo não tem limites biológicos. Fique com esta sensação por um *longo* momento. Então abra os olhos, sentindo seu pânico desaparecer.

O Ataúde da Cura

Feche os olhos. Respire três vezes *bem devagar*. Você está dentro de um ataúde, enrolado como uma múmia. A tampa está fechada. Aceite seus sentimentos. Sinta-os por um *longo* momento. Empurre a tampa, abrindo-a, e saia do ataúde, se desenrole das bandagens e forme uma bola com elas. Jogue a bola em uma nuvem escura que se formou acima de sua cabeça, e veja-a ir de encontro ao centro da nuvem, quebrando-a. Deixe a água da chuva lavá-lo e sinta seu pânico passar. Veja como é a paisagem antes de abrir os olhos.

Exercício de Pan

Feche os olhos. Respire três vezes *muito devagar*. Veja o deus Pan tocar sua flauta e as crianças seguirem-no até um lugar *aparentemente* lindo, à beira de um penhasco. Não se deixe enganar e não entre nesta procissão. Respire uma vez. Vire-se e caminhe até encontrar o centro de uma clareira. Construa uma cerca ao redor desta clareira. Decida quem terá permissão para entrar. Saiba que seu pânico agora está sob controle. Então abra os olhos.

PELE (ver Problemas de Pele)

PENSAMENTOS OBSESSIVOS

Nome: O Pensamento Enquanto Comida e Interruptor de Luz

Intenção: Controlar o pensamento excessivo.

Frequência: Diariamente, quando for necessário, durante alguns segundos.

Muitos de nós não conseguimos controlar o fluxo de nossas mentes e, então, nos vemos presos em uma rede aparentemente infundável de pensamentos que nos distraem, iludem e perturbam. Na terminologia psicológica, esta situação é chamada de pensamento "obsessivo". É como se algum diabinho tivesse entrado lá e assumido os controles do barco do pensamento. A seguir apresento dois exercícios com imagens, que podem ajudá-lo a recuperar o controle do barco. Repare que nenhum dos exercícios requer uma respiração especial.

O Pensamento Enquanto Comida

Feche os olhos. Veja cada pensamento como uma minhoca. Dê a minhoca para um pássaro que a leva para longe. Faça isso rapidamente. Então abra os olhos.

Interruptor de Luz

Feche os olhos. Veja um interruptor vermelho no hemisfério esquerdo do seu cérebro. Desligue o interruptor para deter os pensamentos. Então abra os olhos.

PÓLIPOS E TUMORES (veja também Cistos na Mama)

Nome: Célula do Universo

Intenção: Reduzir o tumor (neste caso, um pólipos).

Frequência: Duas vezes ao dia, de 1 a 3 minutos, durante 21 dias. Após este período, deixe-se examinar novamente pelo seu médico. Se precisar de mais exercícios, use estas imagens por mais dois ciclos de 21 dias por 7 de descanso. Durante os 7 dias, ao pensar no seu pólipo, pense nele como estando curado.

Nome: O Laser Curativo

Intenção: Reduzir o tumor (neste caso, fibrosos).

Frequência: Três vezes ao dia, de 2 a 3 minutos, durante três ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

São vários os tipos de tumores benignos e eles ocorrem em diversas partes do corpo. Eles podem aparecer como cistos, lipomas, ser de algum outro tipo dentre a grande variedade de tumores sólidos musculares ou, até mesmo, aparecer como pólipos. Em geral, o surgimento de qualquer tumor, não importa onde, nos alerta para um desequilíbrio em nossas vidas, em todos os níveis. Acredito pessoalmente que, corrigido o desequilíbrio, o tumor desaparecerá. Já tive pacientes com cistos, tumores fibrosos, pólipos e coisas parecidas que lidaram muito bem com eles através das imagens. Uma mulher de meia-idade tinha um pólipo crônico em sua narina esquerda que a acompanhava a maior parte de sua vida adulta. Este pólipo, também há um bom tempo, contribuía bastante para a sua asma. Ela me disse que não conseguia respirar pela narina esquerda há tanto tempo que nem se lembrava exatamente quando aquilo havia começado. Ela tinha ido a vários "especialistas em respiração", sem qualquer resultado. Paralelamente ao nosso trabalho com a asma, tratamos também do pólipo que havia obstruído sua narina esquerda. Ela usou o exercício **A Célula do Universo** e seu pólipo diminuiu de tal modo que ela passou a respirar normalmente pela narina esquerda.

Uma outra paciente, uma mulher com vários tumores fibrosos uterinos, decidiu tentar o trabalho com imagens antes de se submeter à cirurgia recomendada pelo seu ginecologista. Após três ciclos do **Laser Curativo**, ela não precisava mais nem da cirurgia nem ir ao ginecologista por causa deste distúrbio.

A Célula do Universo

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja e sinta seu pólipo se contrair em uma célula única. Sinta todo o material ser comprimido e sinta o ressecamento da célula. Visualize-se sentado dentro da célula e tome contato com este ressecamento. Então rompa a membrana em qualquer parte da célula, pegue os pedaços fragmentados com a mão e ofereça-os de presente ao universo. Então abra os olhos.

O Laser Curativo

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se entrando no seu corpo por qualquer abertura que escolher. Leve uma luz consigo. Encontre o caminho até o útero e examine os tumores fibrosos para determinar sua localização, tamanho e cor. Leve um tubo de raio laser azul e focalize-o diretamente sobre os tumores fibrosos. Veja-os encolherem-se e se ressecarem. Então direcione um tubo de raio laser dourado em volta da base dos tumores fibrosos e, com ele, extirpe cirurgicamente aqueles que restaram após o uso do raio azul. Veja o laser dourado cortar em movimento circular, ao redor da base dos tumores fibrosos ressecados, e remova-os com a mão. Então encontre a cor certa de laser para promover o crescimento de células saudáveis no local e veja a área toda curada parecer exatamente igual ao tecido saudável em volta. Depois de as células normais terem sido estimuladas e de a cura estar se processando, saia de seu corpo pelo mesmo local por onde entrou. Uma vez fora do corpo, respire e abra os olhos.

POSTURA (ver Distúrbios de Postura)

PREPARANDO-SE PARA CIRURGIA

Nome: **Obtendo Êxito na Cirurgia**

Intenção: Sair em boa forma da cirurgia.

Frequência: Todas as manhãs, de 1 a 2 minutos, durante os 7 dias que antecederem a operação.

Ir para o hospital e submeter-se a uma cirurgia, por "menor" que ela seja, freqüentemente traz uma sensação de ansiedade. A seguir apresento um modo muito simples de se lidar com qualquer operação futura.

Obtendo Êxito na Cirurgia

Feche os olhos. Respire uma vez e visualize-se *depois* da operação, sentando na cama, sorrindo e recebendo visitas. Então veja-se vestir-se e sair do hospital, passando pela porta da frente e de mãos dadas com quem você ama. Veja-se caminhar ou pegar um carro para casa. Então abra os olhos.

PREOCUPAÇÃO

Nomes: **Removendo a Canga e Aliviando a Carga**

Intenção: Acabar com a preocupação.

Frequência: Sempre que se sentir preocupado, de 30 segundos a 1 minuto para **Removendo a Canga** e de 1 a 2 minutos para **Aliviando a Carga**.

Como todas as emoções perturbadoras, a preocupação tem relação com estruturas de tempo sobre as quais não temos controle. Estas estruturas de tempo representam o passado, que não podemos mudar, ou o futuro, o qual não nos é possível determinar. A maioria de nós acredita que o passado e o futuro de uma pessoa são mais importantes que o momento presente. No entanto, o presente está onde a felicidade se encontra. A maioria de nós diz que quer ser feliz e que continua à procura da felicidade. Esta procura nos leva a muitos becos sem saída. Os três maiores são o passado, o futuro e o viver *para*, e não *no* presente (o primeiro conhecido como hedonismo). A "felicidade" à qual me refiro significa viver *o* momento. Para chegar a ele, remova ou afrouxe a canga que está lhe sufocando. Lembre-se que *preocupação* quer dizer "estar sendo estrangulado". Se você conseguir se visualizar relaxando, terá feito uma incursão em sua preocupação. Toda vez que se sentir sufocado por preocupações, afrouxe sua canga, com a intenção de eliminá-la.

Removendo a Canga

Feche os olhos. Respire uma vez e veja o que o está estrangulando. Afrouxe ou tire a preocupação do seu pescoço. Repare como sua respiração melhora e sinta ao mesmo tempo sua preocupação evaporar. Então abra os olhos.

Aliviando a Carga

Feche os olhos, respire uma vez e visualize-se removendo sua carga. Queime-a, enterre as cinzas e sinta como seu corpo fica leve. Repare como sua respiração fica mais profunda à medida que o corpo vai ficando mais leve e sinta sua preocupação ser removida. Então abra os olhos.

PROBLEMAS DE COLUNA (inclusive na região lombar)

Nome: **Tocando Coluna**

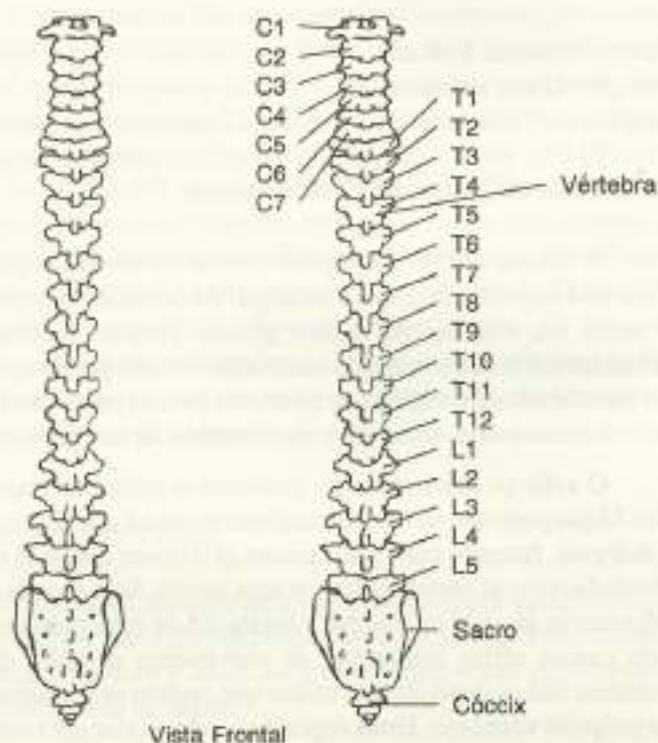
Intenção: Curar a coluna.

Frequência: Todas as manhãs, de 5 a 10 minutos, durante um ciclo de 21 dias por 7 de descanso. Se quiser continuar, faça mais dois ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

A coluna vertebral é o pilar central em torno do qual o corpo físico está organizado. Ela é a principal estrutura de suporte do corpo e, como tal, está sujeita a uma grande pressão mecânica, especialmente em nossa sociedade acelerada, voltada para a ação. Alguns dos significados principais que encontrei para os problemas de coluna são infortúnios com dinheiro e sentimentos de insegurança.

O esforço contínuo pode provocar o enfraquecimento da coluna. O que pode acontecer, conseqüentemente, é que alguma vértebra se deforme, fazendo com que a massa gelatinosa que atua como uma almofada entre as vértebras forme uma hérnia. Só o fato de a vértebra deformar-se já pode causar dor e limitação de movimentos. A hérnia pode causar sérias limitações de movimento e muita dor. Outro problema são os depósitos de cálcio que podem se formar nas pontas das próprias vértebras. Estes depósitos podem criar um estreitamento do espaço entre as vértebras pelas quais passam os nervos que saem da coluna em direção a outros órgãos do corpo. Aqui, o resultado também pode ser dor e limitação de movimentos. A dor ciática é um produto comum resultante desta constante pressão sobre o nervo. O nervo ciático vai da coluna, passando pelas nádegas e descendo pela coxa, perna e pé até o dedão do pé.

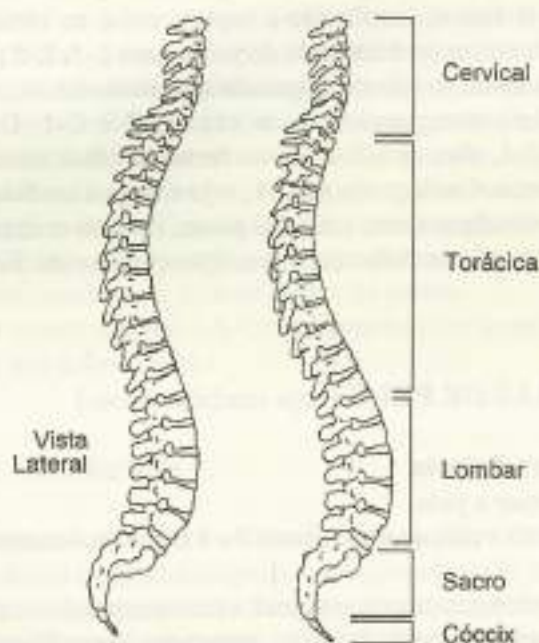
O exercício com imagens que proponho é apropriado para todas as situações que descrevi acima. Ele é o melhor que já encontrei para dores na região lombar e outros problemas nesta área.



Antes de começar o exercício, é bom você se familiarizar com o formato e o número das vértebras. Existem sete vértebras cervicais, doze vértebras torácicas ou dorsais, cinco vértebras lombares, o sacro e o cóccix (em três segmentos).

Tocando Coluna

Feche os olhos, respire três vezes e veja sua coluna à sua frente. Se sua dor ou limitação for no alto da coluna, comece de baixo e vice-versa. Por exemplo, começando de cima, veja e toque C-1. Veja a cor e ouça o som que ela produz. Se a cor for alguma outra que não a branca, use uma escovinha, como as de limpar unhas, e esfregue a vértebra até torná-la branca e brilhante. Se o som que você ouvir não for harmonioso ou estiver fora do tom, manipule a vértebra *muito suavemente* entre seu dedo indicador e o polegar até que ela esteja no lugar ou alinhada e você ouça uma nota harmoniosa. Então respire uma vez e vá para a C-2. Repita exatamente o mesmo procedimento. Continue a fazer isso em seqüência pela coluna vertebral.



Com referência ao cóccix, veja sua inclinação. O cóccix normal é inclinado para baixo e para frente. Se você o vir em qualquer outro ângulo, deve ser manipulado para a posição para baixo e para frente até que a nota harmoniosa seja ouvida. Lembre-se de respirar após trabalhar em cada vértebra. Depois de terminada esta parte, abra os olhos. Então feche os olhos novamente, respire três vezes e comece com os ligamentos, tendões e músculos ao longo do cóccix. Veja-se segurando-os com ambas as mãos, alongando-os e esticando-os até que se tornem brancos e brilhantes. Então aumente o espaço entre o cóccix e o sacro, colocando uma mão em cada vértebra e afastando-as suavemente. Limpe toda e qualquer fibra que lá se encontre. Sinta o sangue correr pelas áreas dos músculos, tendões e ligamentos e veja uma luz vinda de cima preencher o espaço. Enquanto estiver se alongando e se esticando, sinta se há um movimento em alguma outra parte do seu corpo e/ou alguma sensação em algum outro órgão. Continue desta forma, ampliando o espaço entre as vértebras em ordem ascendente, quer dizer, indo do sacro para L-5, L-5 para L-4, L-4 para L-3 e assim por diante, seguindo as mesmas instruções dadas acima. O último alongamento se dá entre C-2 e C-1. Depois de terminar em C-1, abra os olhos. Então feche os olhos novamente e respire três vezes. Começando na C-1, veja e ouça à medida que vai tocando suas vértebras como teclas de piano, em ordem descendente até embaixo, no cóccix. Saboreie a sensação que isso dá. Então abra os olhos.

PROBLEMAS DE PELE (veja também Acne)

Nome: **A Cura Egípcia.**

Intenção: Limpar a pele.

Frequência: Três vezes ao dia, durante 3 a 4 minutos, durante 21 dias.

Para problemas de pele em geral, existe um excelente exercício de imagem descrito a seguir. Primeiro, entretanto, quero fazer algumas

considerações relativas à pele e ao imaginário a partir de uma perspectiva física e emocional. Acho que é bastante claro que as emoções exercem um papel proeminente nos problemas de pele. Expressões como "pele fina", "à flor da pele", "casca grossa" atestam a conexão entre as emoções e a pele. Quando a pele se manifesta, diz-se que surgem "erupções"; e quando estamos irados, freqüentemente nossa pele "pipoca". A mesma coisa acontece quando temos medo. Erupções causadas por raiva são normalmente vermelhas, enquanto que as causadas por medo são brancas. Não é preciso dizer que existem muitos sentimentos positivos, entre eles amor e sexo, associados a manifestações cutâneas.

Para os componentes físicos dos problemas de pele, pode-se trabalhar com cores. Para se chegar à cor que deve ser usada, talvez seja preciso aproximar-se tentativamente. Uma vez aplicada determinada cor, você logo saberá se ela funciona ou não. Como regra geral, é melhor usar a cor que neutralize aquela manifestada pelo distúrbio. Muitas inflamações e erupções são vermelhas; assim, o *azul* é normalmente eficiente, já que neutraliza o vermelho. As erupções também são classificadas como secas ou oleosas e, assim, o processo de cura utiliza imagens secas para erupções oleosas e imagens oleosas para erupções secas. Como exemplo, uma erupção exsudativa pode secar utilizando-se a luz solar; uma erupção seca e escamosa pode ser tratada utilizando-se o óleo de folhas de palma.

O exercício geral é *A Cura Egípcia*, com instruções específicas para uso sobre a pele.

A Cura Egípcia

Siga as instruções da *Cura Egípcia* (p. 57) até o ponto em que os raios do sol atingem suas palmas e se estendem até além das pontas dos dedos e na ponta de cada dedo da sua mão direita há uma pequena mão completa, enquanto que nas pontas dos dedos de sua mão

esquerda há um olho (caso você seja canhoto, as posições são invertidas). Agora vire os raios para sua pele, sentindo que os olhos podem ver e também emitem luz. Utilizando-os, olhe para a área da pele que o incomoda. Em uma das pequenas mãos há uma escova dourada com finas cerdas douradas. Com essa escova, limpe completamente a área até que a região afetada esteja livre de toda erupção e que se consiga ver, por baixo, a pele limpa. Em outra pequena mão segure um tubo de luz laser azul, com o qual você ilumina diretamente a área que foi limpa, de forma a promover a cura estimulando o crescimento de células saudáveis. Veja-as crescer até que a área fique exatamente igual ao tecido saudável à sua volta. Com a terceira pequena mão, segure um pote com bálsamo azul-dourado feito de sol e céu. Espalhe este bálsamo sobre a área saudável, de forma a protegê-la. (Caso se trate de uma erupção seca, o pote deverá conter óleo de palma branco, o qual deverá ser colocado sobre a área.) Veja, sinta e perceba que a cura está ocorrendo. Quando terminar, levante seus braços e mãos em direção ao sol e veja os raios se recolherem para as palmas de suas mãos, onde estão guardados os olhos e as pequenas mãos. Então respire e abra os olhos.

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (veja também Doenças Respiratórias)

Nome: Enfiando a Linha na Agulha

Intenção: Alcançar uma respiração normal.

Frequência: Quando for preciso, quatro vezes ao dia, de 1 a 2 minutos para cada exercício.

Tem sido surpreendente constatar, em minha prática clínica, o quanto problemas emocionais — como a ansiedade — estão intimamente ligados a distúrbios respiratórios. Muitos destes distúrbios são tão sutis que não temos consciência de que o problema existe. Você pode ter um desvio de septo nasal ou narinas naturalmente estreitas

que impedem o influxo de oxigênio. Quanto menos oxigênio você conseguir inspirar, mais ansioso se tornará. Sabemos que a respiração se modifica quando experimentamos estados emocionais diferentes tais como medo, raiva e ansiedade. Há também um padrão diferente de respiração quando estamos profundamente concentrados em alguma tarefa ou estamos lendo. Respiração é vida. E, como tal, ela é o equivalente físico da fé. Fé e vida são análogos. Quando existem problemas respiratórios, há uma ruptura na vida e também na fé. Enquanto respiramos, estamos vivos: esta é nossa principal fonte de energia e nosso regulador de autoconfiança. Aprender a respirar corretamente pode ajudar muito a restaurar rapidamente o senso de equilíbrio quando for preciso. A seguir sugiro uma seqüência de exercícios respiratórios. Use qualquer um deles ou combine os que você achar úteis.

Enfiando a Linha na Agulha

1. Feche os olhos, tome consciência da sua respiração e saiba que, à medida que você faz isso, está se livrando de influências maléficas e se sentindo liberado. Abra os olhos.

2. Feche os olhos. Respire três vezes. Veja e sinta que você não precisa corrigir seu padrão de respiração todo de uma vez, mas que você pode utilizá-lo como ponto de partida, mesmo que imperfeito. Então abra os olhos.

3. Feche os olhos. Respire três vezes. Veja e sinta o movimento interno de sua respiração natural até que ela, por si só, retorne a um padrão normal. Fique com este ritmo por alguns momentos e então abra os olhos.

4. Feche os olhos e respire três vezes. Escolha uma emoção. Visualize-a e conscientize-se de como sua respiração está mudando. Abra os olhos.

5. Feche os olhos e respire uma vez. Veja e sinta como sentimentos negativos reduzem a respiração. O que acontece? Então abra os olhos.

6. Feche os olhos e respire três vezes. Sinta e ouça como nos sentimos aliviados quando suspiramos. Sinta como respiramos mais com o diafragma quando estamos em paz. Então abra os olhos.

PSORÍASE

Nome: **Descamação no Ártico**

Intenção: Limpar a psoríase.

Frequência: Três ciclos de 21 dias por 7 de descanso, durante 3 minutos no primeiro ciclo, de 1 a 2 minutos no segundo ciclo e de 30 segundos a 1 minuto no terceiro. Se até então a psoríase não tiver acabado ou melhorado, consulte novamente seu médico. Se tiver começado a melhorar, mas não completamente, use tantos ciclos quantos forem necessários para se curar.

A psoríase é uma doença comum de pele e afeta 4% da população branca (poucos negros são afetados). Ela pode ficar confinada a uma área ou pode se espalhar pelo corpo todo. Uma forma incapacitante de artrite pode ocorrer com este mal. Como é de se esperar, há vários fatores emocionais e sociais proeminentes neste distúrbio. Com muita frequência aparecem sentimentos de raiva e dor combinados a uma perturbação severa e a sentimentos de confusão e frustração nas relações sociais. Muitos destes sentimentos entram em uma fase de "congelamento" na pessoa que sofre de psoríase. É esta experiência de "congelamento" que dá origem ao exercício de psoríase descrito abaixo, chamado **Descamação no Ártico**.

"Greg" é um jovem que sofria de psoríase há quatro anos quando chegou ao meu consultório coberto da cabeça aos pés de escamas psoriáticas e apresentando a possibilidade de desenvolvimento de artrite em seus dedos. Ele já havia se submetido a praticamente todos os tratamentos disponíveis sem apresentar qualquer melhora. A

utilização de imagens representava para Greg a última chance antes de se voltar para os tratamentos médicos mais severos que lhe restavam como opção, alguns dos quais são tóxicos e outros que podem aumentar a possibilidade de câncer de pele, o que ele preferia evitar.

Greg usou dois exercícios de imagens: o **Descamação no Ártico** e o **Dentro-Fora** usado para o trato gastrointestinal. Ele foi aqui incluído porque, no meu entender, existe uma relação entre a psoríase e o acúmulo de toxinas no cólon: sua dieta incluía muita gordura e ele tinha tendência a fazer várias refeições à base de sanduíches. Falei com ele três meses depois, quando havia completado três ciclos de trabalho com imagens. Ele estava cuidando melhor de sua dieta, não tomara nenhuma medicação e havia feito os dois exercícios de imagens com afinco. O resultado foi o desaparecimento da psoríase em cerca de 90% da área afetada, só lhe restando algumas escamas esparsas. Ele disse que “não tinha dúvidas” sobre a eficiência das imagens. Aqui está o exercício que ele utilizou:

Descamação no Ártico

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja-se e sinta-se sem roupas sentado no Pólo Norte. Você leva consigo um quebra-gelo dourado com o qual remove todas as escamas brancas de seu corpo até ver a pele saudável por baixo. Depois que tiver tirado todas elas, entre na água gelada do Ártico, sentindo-a lavar sua pele completamente. Então saia da água e veja e sinta uma fina camada de água do Ártico cobrir seu corpo inteiro. Coloque um manto roxo vivo quando vir seu corpo saudável e livre das escamas. Então abra os olhos.

PULMÃO (ver Doenças Respiratórias. Ver também Problemas Respiratórios)

RAIVA

Nomes: *A Armadilha da Raiva e Sentando-se Dentro da Raiva*

Intenção: Aliviar a raiva.

Frequência: Cada vez que você experimentar raiva. Três minutos para *A Armadilha da Raiva* e 1 minuto para *Sentando-se Dentro da Raiva*.

A raiva é uma das principais pedras no caminho da humildade. Sem humildade, não somos de grande serventia para nossos pares. A raiva é uma reação que deixa a pessoa absorvida e centrada em si, o que pode levar à indiferença e ao ódio. Onde a raiva, o ódio e a indiferença se encontram, o amor não tem vez. A raiva frequentemente desencadeia o desejo de vingança e algumas vezes sua efetivação. Na verdade, tais reações somente avivam as chamas da raiva, mantendo-a viva. A raiva dirigida contra você mesmo ou contra outra pessoa é, na maioria das vezes, uma reação exagerada a uma situação. Deixá-la sair de controle apresenta os perigos descritos acima e o coloca numa posição de juiz e júri.

Isto não significa que sentir raiva está errado ou é ruim. Ela não é uma emoção má, mas precisa ser controlada e isto se aplica a todas as emoções, positivas e negativas. Experimente-as, mas não se fixe nelas. Reconheça sua presença e então lide com elas.

O antídoto para a raiva é o perdão. O perdão deve ser antes voltado para você e depois direcionado à pessoa com quem você está zangado.

Quando sentir raiva, comece um processo interno chamado "confissões do coração" (segundo Filon, filósofo ocidental do século I), no qual você reconhece seu erro por ter ficado com raiva e pede perdão a si. (Se você tem inclinações espirituais ou religiosas, pode pedir perdão a Deus). Depois disso, comece seu processo externo de pedir perdão a quem sua raiva foi dirigida (chamada "confissão dos lábios"). Pedir desculpas é uma das formas de pedir perdão.

Aqui estão dois exercícios de imagens para se lidar com a raiva. Por favor, tenha sempre em mente que a raiz da palavra "raiva" (*anger*, em inglês, à qual a etimologia se aplica -- N. do E.) significa "aquilo que é construtivo".

A Armadilha da Raiva

Feche os olhos. Respire três vezes. Remova a armadilha de laços que o está constringindo. A cada nó -- uma armadilha tem às vezes até treze nós --, veja o que está causando sua raiva e corrija isso. Não se permita misturar outras emoções a este exercício; concentre-se somente na raiva. Depois de desfazer todos os nós, abra os olhos, sentindo que a raiva se foi.

Sentando-se Dentro da Raiva

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se sentado dentro de sua raiva. Encontre o caminho de saída e olhe para ela. Decida o que quer fazer com ela e faça -- transforme-a, desfaça-se dela, você é quem escolhe. Respire uma vez e, depois de ter se livrado da raiva, coloque no novo espaço vazio uma imagem oposta, tal como se ver sentado no centro de uma rosa ou flutuando em uma nuvem. Lembre-se de que é sempre melhor usar suas próprias imagens, as que vêm diretamente da sua experiência. Então abra os olhos, sentindo que a raiva se foi.

RESFRIADOS (ver Infecções no Aparelho Respiratório Superior)

RINS (ver Distúrbios Renais)

SEIO (ver Cistos na Mama)

SÍNDROME DE IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA

A Aids ataca o sistema imunológico diretamente. (Nenhuma outra doença conhecida faz isso.) As pessoas portadoras de Aids têm experimentado vários métodos não-convencionais de tratamento que as ajudem a lidar com seus problemas e, algumas vezes, a curar seus sintomas. Entre estes tratamentos estão o uso de imagens, meditação, oração, dietas, cristais e o recurso a pessoas leigas que curam. Em um dos casos documentados, uma mulher conseguiu tornar negativo o resultado positivo do seu teste de anticorpos -- o que indica que a atividade do vírus da Aids tinha cessado -- usando uma prática de meditação tibetana budista que envolve cânticos e visualizações.

Acho que, aqui, se faz necessário um comentário sobre a noção atual de "remissão". A medicina moderna faz uma distinção entre "remissão" e "cura", usando remissão geralmente para doenças passíveis de recaídas -- doenças que a medicina moderna considera virtualmente incuráveis, tais como a Aids. Eu me posiciono dizendo que, se a pessoa está sem sintomas, ela está curada. A rigor todas as doenças podem retornar, uma vez que existam as condições para tal. Entretanto, na ausência de sintomas ativos ou de doença, não importa qual o diagnóstico, a pessoa deve ser considerada curada. A palavra "remissão" na verdade gera a crença negativa de que a doença pode ou deve se manifestar novamente.

Na minha experiência, posso dizer que cada paciente de Aids encontra seu próprio caminho retirando subsídios de uma grande variedade de tratamentos, inclusive os listados acima. Todos os enfoques pessoais compreendem encontrar e usar exercícios únicos de imagens. Os exercícios são muito individualizados para serem descritos aqui. No entanto, os exercícios que descrevo nos verbetes do vírus Epstein-Barr, da herpes genital e da mononucleose são excelentes exercícios gerais.

SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL (veja também **Edema**)

Nome: *As Areias do Deserto*

Intenção: Eliminar a inchação.

Frequência: Desde os primeiros sintomas pré-menstruais até o final da menstruação, de 3 a 4 vezes ao dia, durante 1 ou 2 minutos.

Milhões de mulheres sofrem de irritabilidade, inchação, depressão, dor e inúmeros outros sintomas que geralmente se manifestam de 7 a 10 dias antes da menstruação. Várias mudanças fisiológicas estão ocorrendo, dentre as quais a mais notável é a retenção de líquido, o que leva à inchação e a uma perda de cálcio relacionada aos distúrbios emocionais experimentados nesta época. O exercício que se segue pode ajudar bastante na redução ou eliminação da inchação e, com isso, pode tornar este período bem mais fácil de atravessar. (A ingestão suplementar de cálcio também pode ser útil na eliminação do desconforto emocional. Você deve consultar um médico para estabelecer as dosagens corretas.)

As Areias do Deserto

Feche os olhos e respire três vezes. Veja-se em um deserto. Cubra seu corpo com areia. Deixe o sol secá-la em sua pele. *Sinta* a areia absorver sua água interna e o sol secar a areia. Então abra os olhos.

SOLIDÃO

Nomes: *O Deserto Deserto e A Ilha Deserta*

Intenção: Superar a solidão.

Frequência: Duas vezes ao dia, até 3 minutos, durante 21 dias.

Este sentimento tão comum não necessita de qualquer elaboração, exceto dizer que ele está associado ao apego excessivo a experiências infantis e à incapacidade de descartá-las, o que permitiria entrar completamente na vida adulta madura. A solidão é um grande entrave à vida. Portanto vamos tentar dispensá-la.

O Deserto Deserto

Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se entrando em um deserto. Você está só e não leva mantimentos. Veja o que acontece com você. Respire uma vez. Veja à distância uma figura caminhar em sua direção; veja quem é, à medida que a figura se aproxima. Veja se você quer acompanhar essa pessoa ou se prefere continuar só. Se você segue a figura, que conselho ela lhe dá? Se não, continue por si mesmo até sentir vontade de voltar, retornando pelo mesmo caminho. Se você seguir com a figura e obtiver um conselho, você também deve retornar pelo mesmo caminho. Enquanto você volta, sinta sua solidão passar. Então abra os olhos.

A Ilha Deserta

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se só em uma ilha deserta, desolada. Você leva consigo uma camisa ou um pedaço de pano e o amarra no topo de uma árvore muito alta para sinalizar sua presença a algum navio ou avião que passe próximo. Veja o que você faz durante sua viagem ao redor da ilha. Depois veja seu barco ou avião chegar. Veja sua volta à civilização: sua viagem da ilha ao barco ou avião e, depois, de volta para sua casa. Enquanto você volta, sinta sua solidão desaparecer. Então abra os olhos.

STRESS

Nome: Stress Sem Angústia

Intenção: Cessar a angústia.

Frequência: Diariamente, quando for preciso, de 30 segundos a 1 minuto para cada um dos exercícios inter-relacionados.

Ficar estressado é um estado habitual em nossa existência cotidiana. O stress quase sempre nos acompanha quando estamos acordados (e, algumas vezes, enquanto dormimos, quando temos um pesadelo, por exemplo), sendo um dos aspectos essenciais do viver. Veja só: "Esqueci as chaves", "Oh, está chovendo e eu não trouxe um guarda-chuva", "Estou com dor de cabeça", e assim por diante. Estamos constantemente sujeitos ao stress ou a choques (sustos, abalos). Estes choques não podem ser eliminados de nossas vidas e nem deveriam ser. Eles funcionam como despertadores que nos estimulam a reagir e nos mantêm alertas. Às vezes experimentamos estes choques como dolorosos; a este sentimento damos o nome de "angústia" ou "aflição". É com a angústia, e não com o stress, que devemos aprender a lidar e a controlar. O modo como lidamos com a angústia denota nossa capacidade de viver uma vida mais ou menos equilibrada. Os exercícios que se seguem são interligados e devem ajudá-lo a estabelecer seu próprio programa de controle da sua angústia. Você deve fazer todo o conjunto de exercícios.

Stress sem Angústia

1. Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se dando de comer a gigantes poderosos. Depois de terminar, abra os olhos.
2. Feche os olhos. Respire duas vezes. Visualize-se fazendo amizade com seres hostis. Depois abra os olhos.

3. Feche os olhos. Respire duas vezes. Visualize-se dando um nó na cabeça de uma cobra. Depois de terminar, abra os olhos.

4. Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se saltando no dorso de um dragão a galope. Depois abra os olhos.

5. Feche os olhos. Respire uma vez. Visualize-se chamando para fora os habitantes escondidos de uma caverna. Então abra os olhos.

6. Feche os olhos. Respire duas vezes. Visualize-se encarando fantasmas em um velho castelo. Depois abra os olhos.

7. Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se encontrando uma alma poderosa em uma catacumba. Então abra os olhos.

8. Feche os olhos. Respire três vezes. Visualize-se guiando um animal estranho para dentro de uma densa floresta. Depois abra os olhos.

9. Feche os olhos. Respire uma vez. Olhe para um alvo no qual você atirou e errou. O que deve fazer agora? Você precisa de ajuda? Então abra os olhos.

10. Feche os olhos. Respire uma vez. Veja um pássaro voar para o alto quando seria mais conveniente que ele continuasse a voar baixo. O que você está sentindo? Depois abra os olhos.

11. Feche os olhos. Respire uma vez. Veja como você tem que lutar contra a maré para poder se realizar verdadeiramente. Então abra os olhos.

12. Feche os olhos. Respire uma vez. Veja por que, depois de uma batalha, podemos nos acalmar. Depois abra os olhos.

13. Feche os olhos. Respire uma vez. Sinta quando é bom falar e quando é bom ficar calado. Então abra os olhos.

14. Feche os olhos. Respire uma vez. Saiba como não ser impaciente, nem desistir, com o que quer que esteja acontecendo em nossa sociedade. Depois abra os olhos.

15. Feche os olhos. Respire uma vez. Veja que o que é feito com pressa é rapidamente destruído. Depois abra os olhos.

16. Feche os olhos. Respire uma vez. Olhando para águas calmas, claras e quietas veja o que quiser ver. Quando terminar, abra os olhos.

17. Feche os olhos. Respire uma vez. Olhando para águas claras e calmas mude sua aparência para o que desejar. Depois de terminar, abra os olhos.

SUPRESSÃO IMUNOLÓGICA

Nome: **O Artista da Vida**

Intenção: Ajudar na cura, aumentando a função imunológica positiva.

Frequência: Seis vezes ao dia ou a cada 2 horas (se não for possível, faça cinco vezes ou a cada 3 horas), durante 3 minutos, durante tantos ciclos de 21 dias por 7 de descanso quantos forem necessários, até que a função imunológica se estabilize em termos de desaparecimento de sintomas e/ou da contagem de glóbulos brancos.

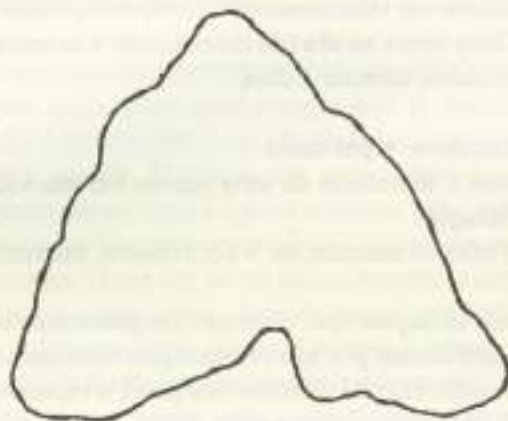
O sistema imunológico tem se tornado proeminente em nossas consciências ultimamente por causa da publicidade dada à Aids e ao câncer. O uso de imagens para estimular o sistema imunológico quase que invariavelmente aumenta o nível imunológico do organismo, qualquer que seja o distúrbio em virtude do qual ele foi reduzido. Os pacientes que tratei com Aids ou Arc (*Aids-related complex* -- conjunto de manifestações relacionadas à Aids) apresentaram, de forma consistente, uma elevação da contagem de seus glóbulos brancos após o trabalho com imagens. Enquanto que o sistema imunológico certamente ajuda a proteger dos estragos da doença, a supressão imunológica não *causa* doenças. Ao contrário, a supressão imunológica reflete a doença e, assim, nos auxilia a avaliar o seu curso clínico e a medida de nosso bem-estar. Ela tem um papel em quase todas as doenças, desde o resfriado comum até o estado emocional de depressão.

Os principais órgãos a serem considerados no trabalho com imagens para o sistema imunológico são o baço, o timo e os grandes ossos (veja o diagrama abaixo). O baço é a sede do humor e do riso. Norman Cousins descreveu em seu livro *Anatomy of an Illness* ("Anatomia de uma Doença") que se recuperou de uma doença potencialmente fatal quase que literalmente rindo dela enquanto assistia filmes cômicos que fortaleciam sua função imunológica.

Considero o exercício que se segue bastante útil nos processos de doença que afetam diretamente a função imunológica. Eu me refiro às células T4 e T8 neste exercício. Elas constituem duas classes principais de linfócitos, de glóbulos brancos, fundamentais ao sistema imunológico. As células T4 (também chamadas de células auxiliares) produzem anticorpos, os quais procuram elementos estranhos ao corpo e deflagram uma reação que leva à destruição dos invasores. As células T8 (também chamadas de células assassinas) atacam os invasores diretamente com substâncias químicas potentes.

O Artista da Vida

Feche os olhos, respire três vezes e entre em seu corpo por qualquer abertura à sua escolha, achando o caminho até o baço. Respire uma vez e veja-se diante do baço como um artista, usando uma boina e segurando uma palheta com tintas e pincéis. Pinte uma cara de palhaço no baço. Visualize-se olhando para sua obra e começando a sorrir. À medida que você o faz, o palhaço também começa a rir. Sua boca se abre e sua longa língua sai como um rio de linfócitos que você vê e sente se derramar por sua corrente sanguínea para todas as partes do corpo, lutando contra a doença. Veja e sinta estes glóbulos como luz dançando efervescente pela sua corrente sanguínea, engolfando todos os invasores.



Depois do baço, veja-se indo até o timo. Veja o timo como uma flor de lótus de seis pétalas que você massageia suavemente com dedos transparentes. À medida que você faz isso, veja as pétalas se abrirem e sementes de células T4 saírem, voando por todo seu corpo, caindo em qualquer lugar e brotarem, reproduzindo-se, lutando e destruindo todos os invasores inimigos. Veja todo o seu corpo

estimulado pela chegada destas sementes férteis. Veja e sinta o hormônio do timo fluir através das pétalas abertas e para além delas como um riacho vermelho correndo pelos ossos grandes, estimulando o tutano dos ossos a produzir glóbulos T4 e T8. Veja estas células correrem pelas vias sanguíneas em seus ossos e agirem em sua corrente. Ouça o som que fazem quando chamam pelos inimigos, pedindo para que saiam dos seus esconderijos nos seus tecidos e órgãos, e os destróem. Veja, saiba e sinta a força vital que lhe é dada pelo movimento destas células. Então abra os olhos.

TERMINANDO UM RELACIONAMENTO

Nome: As Areias do Tempo

Intenção: Terminar um relacionamento (com uma pessoa específica).

Frequência: Duas vezes ao dia (de manhã cedo e ao entardecer), em até 3 minutos, durante 7 dias.

Nome: Separando-se e partindo

Intenção: Cessar a influência de uma pessoa em sua vida; terminar com a relação.

Frequência: Todas as manhãs, de 3 a 5 minutos, durante 7 dias.

Uma das situações que encontro freqüentemente em minha clínica é a do sofrimento por não se conseguir terminar uma relação. Esta é uma situação na qual, embora desejável, a ruptura dos laços é, por uma série de razões, inalcançável. Aqui estão dois caminhos já testados para ajudá-lo a conseguir isso. O segundo pode ser considerado mais severo que o primeiro. Use o que achar mais conveniente.

As Areias do Tempo

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se caminhando por uma praia, de mãos dadas com a pessoa com a qual você está

rompendo. Vocês estão dançando, pulando e brincando na praia. Então você solta as mãos, diz adeus e refaz seus passos, para trás, limpando completamente tudo o que vê à sua frente. Veja e sinta seu esforço. Finalmente você alcança a beira do mar. As ondas lavam a praia, apagando todos os resíduos da relação que permanecem. Nade então de frente em direção ao horizonte e veja seus braços e pernas se tornarem muito longos e seu torso se alongar. Vá até o horizonte e volte, nadando de costas, com os braços esticados para bem além da cabeça e suas pernas esticadas à sua frente, batendo firmes. Seu torso também está alongado. Continue a inspirar o ar puro do horizonte. Quando chegar à praia, saia da água e deixe o sol secá-lo. Coloque uma roupa de praia que você encontra por lá e volte para casa. Então abra os olhos.

Separando-se e partindo

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se em uma praia. A pessoa com quem você quer romper está lá deitada. Você traz consigo cordas douradas com pesos de chumbo nas pontas. Com elas, você amarra a pessoa. Há perto um grande barco a remo. Você empurra o barco para a água e coloca a pessoa nele; entre no barco e reme até a fossa das Marianas, perto das Filipinas, um dos locais mais fundos do mundo. Fique em pé no barco, levante o corpo amarrado daquela pessoa e jogue-o para fora do barco, sentindo que está se *livrando da influência* desta pessoa. Observe o corpo desaparecer à medida que afunda formando um pequeno redemoinho. Sinta que está indo para o fundo para nunca mais voltar. Depois que ele sair de sua vista, sente-se no barco e reme de volta para a praia com uma nova atitude e sentimento em relação a você. Quando chegar à praia, guarde os remos e volte para casa sozinho. Então abra os olhos.

TIREÓIDE (ver Distúrbios da Tireóide)

TONTURA

Nomes: **Andando na Corda Bamba e A Semente**

Intenção: Cessar a tontura.

Frequência: Na medida do necessário, de 1 a 2 minutos, a cada 10 minutos até a tontura passar.

A tontura é uma reação comum a vários estados emocionais, particularmente quando ocorrem ansiedade ou choque emocional. A maioria dos casos de tontura tem curta duração; outros custam mais a passar. Você deve ir ao seu médico e fazer um check-up. (Se a tontura for crônica, se persistir por mais de três meses, isso pode ser sinal de algum distúrbio nos canais semi-circulares do ouvido. É aconselhável que se consulte um especialista.) Se você sentir que está ficando tonto, pare um momento para ver se você está confuso com alguma coisa ou se acabou de ouvir algo que não queria. Tente ver o que foi e tente se recompor. A seguir há dois exercícios de imagens que o ajudarão a controlar tonturas.

Você deve fazer estes exercícios ao primeiro sinal de tontura ou quando o processo já tiver começado. Pode experimentar qualquer um dos dois e não precisa fazer ambos.

Andando na Corda Bamba

Feche os olhos. Respire três vezes *bem devagar*. Veja-se e sinta-se como quem anda na corda bamba. Suba pela escada fixa até a plataforma. Na plataforma, tenha sua vara, bicicleta ou sombrinha consigo. Antes de atravessar o arame, visualize-se alcançando o outro lado. Então inicie sua travessia sentindo que, enquanto você completa esta tarefa com sucesso, sua tontura estará desaparecendo. Você pode ter uma rede debaixo de você ou não; a escolha é sua. Quando alcançar

o outro lado, a outra plataforma, largue sua vara, bicicleta ou sombrinha e desça pela escada fixa até o chão, sentindo que sua tontura desapareceu.

A Semente

Feche os olhos. Respire três vezes *bem devagar*. Visualize-se plantando uma semente na terra. Respire uma vez e sinta a si mesmo como essa semente que cresce até se transformar em uma árvore: primeiro como um broto, depois como um arbusto e, finalmente, firmando raízes e se prendendo firmemente à terra enquanto seus galhos se espalham para cima. Sinta que você está firmemente plantado e que sua tontura desapareceu. Então abra os olhos.

TUMORES BENIGNOS (ver Pólipos e Tumores)

VAGINA (ver Infecções Vaginais)

VERRUGAS

Nome: **A Cura Egípcia**

Intenção: Remover verrugas.

Frequência: Três vezes ao dia, de 2 a 3 minutos, durante 21 dias. Se for preciso, use-o por mais dois ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

Nome: **A Face Reversa**

Intenção: Remover verrugas, curar a pele.

Frequência: Quatro vezes ao dia, de 1 a 3 minutos, durante 21 dias. Se for preciso, use-o por mais dois ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

Estas bolinhas salientes que aparecem na pele são geralmente marrons ou pretas e parecem estar ligadas à presença de um vírus. Embora não sejam especialmente perigosas, são cosmeticamente desinteressantes. Cortadas ou queimadas, geralmente elas tendem a ressurgir. Daí a necessidade de um exercício com imagens que as faça desaparecer em caráter permanente. Quando surgem no rosto, devem ser consideradas como um sinal de desequilíbrio físico ou emocional. Isto deve fazer com que você reflita sobre a existência de algum conflito emocional ou então, se a questão for física, consulte um médico.

Para tratar verrugas no rosto com imagens, geralmente uso uma combinação de dois exercícios: **A Cura Egípcia**, descrito na p. 57, seguida de **A Face Reversa**. Eu recomendo que os pacientes continuem estes exercícios – um ciclo de **Cura Egípcia** (21 dias por 7 de descanso) seguido de **A Face Reversa** (21 dias por 7 de descanso) – até que todas as verrugas tenham desaparecido. Para verrugas em outras partes do corpo, basta a **Cura Egípcia**.

A Cura Egípcia

Seguindo as instruções para **A Cura Egípcia** (p. 57), volte seus cinco olhos para as verrugas e examine-as com cuidado. Em uma das pequenas mãos há um novelo de linha fina dourada. Com ela, faça um nó na base de cada verruga. Em outra pequena mão, um tubo emite raios laser brancos. Jogue esta luz diretamente sobre as verrugas, vendo-as encolherem-se e caírem. Use sua terceira pequena mão para limpar com uma escova macia dourada o que restar e veja a pele rósea por debaixo. Na sua quarta pequena mão há um espelho dourado. Olhe, refletida nele, a sua pele em processo de cura e parecendo-se com a pele saudável em torno. Siga então o procedimento descrito na p. 57 para terminar o exercício da **Cura Egípcia**. Depois abra os olhos.

A Face Reversa

Feche os olhos. Respire três vezes e veja-se em um riacho de águas puras e cristalinas da montanha. Veja seu rosto (ou a parte com as verrugas), remova-o, vire-o do lado avesso e lave-o completamente no riacho. Veja todos os resíduos saírem como fios marrons e pretos e serem carregados pela corrente rápida em espiral. Depois que seu rosto (ou qualquer outra parte do corpo) estiver completamente lavado, pendure-o para secar ao sol. Veja-o secar, a partir do lado interno, e tomar a aparência do tecido saudável à sua volta. Então vire o rosto do lado direito, coloque-o de volta no lugar e veja que as verrugas desapareceram. Então abra os olhos.

VÍCIOS

Nome: Libertação pela Reexperimentação

Intenção: Conseguir livrar-se de um vício (especifique-o). Trabalhe somente um vício a cada vez caso haja mais de um.

Frequência: Três vezes ao dia, em até três minutos para a série completa, durante três ciclos de 21 dias por sete de descanso. Se você não obtiver resultados satisfatórios, use-o durante mais três ciclos de 21 dias por 7 de descanso.

Somos criaturas com hábitos. Os vícios são hábitos levados ao extremo. Eles representam uma perda do controle voluntário do hábito a um grau maior do que a maioria de nós normalmente experimenta. Os vícios são caracterizados por desejos intensos.

Embora quase tudo que encontramos na vida possa causar vício, algumas substâncias e atividades parecem ter um poder maior que outras para sabotar nossa vontade e ser claramente mais destrutivas a curto prazo. Não há necessidade de enumerá-las aqui, já que os comportamentos viciadores são bem conhecidos de todos. Todos os tipos de vício podem ser auxiliados pelas imagens.

De modo geral, a sensação ou emoção mais significativamente associada à necessidade gerada pelo vício é a de dor, física ou mental. Se o limiar da dor de uma pessoa é baixo, sua possibilidade de viciar-se tende a ser alta. Aqueles que têm maior resistência à dor podem, inadvertidamente, tornar-se viciados porque necessitam de uma quantidade cada vez maior de uma substância para aplacar sua dor -- uma situação que pode levar à dependência de drogas.

Este conjunto de oito exercícios inter-relacionados foi desenvolvido para cortar tendências ao vício e pode ser utilizado junto a qualquer programa de recuperação de viciados no qual você esteja engajado. Os exercícios chamam-se **Libertação pela Reexperimentação**, seguindo a linguagem usada no trabalho de Arthur Janov, descrito em *The Primal Scream* ("O Grito Primal") e outros livros. Quando definir sua intenção para este exercício, você deve especificar claramente seu vício. De modo geral, levam-se 21 dias para se quebrar um hábito e formar um outro. Se você sentir um forte desejo durante os 7 dias em que não estiver usando as imagens, faça alguns "exercícios de parada". Simplesmente dê uma parada antes de uma atividade habitual -- espere um momento antes de ligar a luz ou atender o telefone; vá para o trabalho por um caminho diferente; coma algo novo no café da manhã. Quanto mais você se dedicar à prática desses exercícios, mais profundos serão os resultados.

Libertação pela Reexperimentação

1. Feche os olhos. Respire três vezes. Sinta-se como uma criança que foi exposta freqüentemente, ou por um longo período, ao frio. Expire uma vez. Sinta-se como uma criança que foi deixada por um longo tempo com fome. Expire uma vez. Sinta-se como uma criança deixada por um longo tempo sozinha. Abra os olhos.

2. Feche os olhos. Respire uma vez. Sinta-se como uma criança frustrada pela falta de atendimento de outras necessidades básicas. Abra os olhos.

3. Feche os olhos. Respire três vezes. Sinta-se como uma criança e vivencie a experiência de estar presenciando brigas terríveis. Abra os olhos.

4. Feche os olhos. Respire três vezes. Sinta e perceba como o entorpecimento destas dores de infância se reflete na sua vida. Abra os olhos.

5. Feche os olhos. Respire três vezes. Remova a capa de dor. Abra os olhos.

6. Feche os olhos. Respire três vezes. Sinta e perceba que sempre que há um bloqueio à dor há também um bloqueio ao prazer. Abra os olhos.

7. Feche os olhos. Respire uma vez. Sinta e perceba como é viver sem repressão. Abra os olhos.

8. Feche os olhos. Respire uma vez. Sinta a nova sensação de alegria e emoção que advém do fato de não se reter a dor primal. Abra os olhos.

VÍRUS EPSTEIN-BARR (síndrome de fadiga crônica)

Nome: O Pônei de Pólo

Intenção: Eliminar o vírus.

Frequência: Três vezes ao dia, durante 3 minutos, em nove ciclos de 21 dias de uso por 7 de descanso. No sétimo ciclo, 1 minuto de exercício será suficiente. Testes médicos são úteis, se você os desejar, mas não são obrigatórios (algumas pessoas não querem se sentir mentalmente amarradas aos resultados da contagem de células brancas).

A ocorrência desta infecção virótica tem causado alarme porque certos resultados de pesquisas sugerem que ela poderia ser uma precursora de certas formas de câncer e da Aids. Alguns consideram o vírus Epstein-Barr como uma variação do vírus da herpes genital. As pessoas com o vírus sentem-se excessivamente cansadas e tornam-

se fisicamente debilitadas. Tais sintomas realmente indicam um estado geral de cansaço, o qual provê o meio ideal para um ataque do vírus. Minha visão é a de que organismos como vírus, bactérias ou qualquer outro micróbio não causam doenças. Elas são o resultado de condições alteradas dentro de nós que fornecem o ambiente necessário para o crescimento destes organismos. Nos pacientes diagnosticados com o vírus Epstein-Barr de que tratei, era muito claro que suas situações de vida, à época da ocorrência, eram bastante assoberbantes. Em um exemplo, um jovem se deu tanto em uma relação que acabou sem energia, tornando-se vulnerável à infecção por causa do enfraquecimento de seu sistema imunológico. Em outra situação, uma jovem testou sua resistência até o limite, atirando-se ao trabalho de modo a obter uma promoção e subir na carreira. Estas duas pessoas me ensinaram muito sobre o que eu posso oferecer como passos práticos terapêuticos para ajudar a combater este distúrbio.

A ilustração apresentada foi feita por um de meus pacientes tentando descrever seu vírus Epstein-Barr. Ele esboçou os invasores sendo atacados por um exército de "mocinhos" na forma de células brancas parecidas com piranhas vorazes. Algumas das células apresentam o rótulo BHT, um produto médico que ele estava tomando para ajudar a combater o vírus. Imediatamente após completar o desenho, este homem experimentou uma sensação de bem-estar físico e emocional. Ao continuar a olhar para este desenho durante as semanas seguintes, ele experimentou a mesma sensação de bem-estar. Encorajei-o a manter o desenho onde pudesse vê-lo constantemente, para servir de lembrete de sua intenção de destruir os invasores com seu "exército de defesa". Na essência, ele estava reconstruindo sua completude. Este processo de utilizar um lembrete externo para estimular uma resposta interna foi, durante mais de mil anos, uma forma de tratamento característico da medicina ocidental. Abandonado nos últimos três séculos, agora está encontrando seu caminho de volta através do campo do *biofeedback*.

BHT (Remédio)
Células B
Células T



O desenho é a expressão externalizada do que está acontecendo internamente. Uma vez exteriorizado, o desenho pode ser usado para estimular o processo interno de um modo diferente ao mandar uma nova mensagem para o eu interior. Esta relação recíproca forma um tipo especial de sistema de *feedback*, o qual, por sua vez, ajuda a promover a função curativa das imagens ao lembrar aos pacientes sua intenção de se curar.

Independentemente de você sofrer de problemas que se expres-
sam física ou emocionalmente, ou de ambas as formas, e de você saber
desenhar bem ou não (sua habilidade em desenhar é absolutamente
irrelevante), veja como sua doença se parece e desenhe-a. Não importa
o quão ridículo ela se pareça, desenhe! Depois, no mesmo papel,
destrua, aprisione, prenda ou imobilize sua doença de alguma forma,
da melhor maneira que puder, e, então, utilize-a com a *intenção* de
lutar contra seu problema e resolvê-lo. Confiar na eficácia deste
método vai alertá-lo para a força e o poder da imaginação.

Reiterando o que disse, o sistema funciona de forma a:

1. Tornar externo o que é interno
2. Remodelar o que se externalizou
3. Usar o exterior para lembrar o interior de seus objetivos.

A ação interna nos dá uma sensação de bem-estar que nos
impela a usar novamente a forma externa para dar instruções ao
interior. Esta instrução tem a forma de figuras em vez de palavras.

Uma jovem com o vírus Epstein-Barr produziu uma série de
exercícios com imagens poderosas que incorporei às imagens desig-
nadas para ajudarem a estimular a função imunológica. Ofereço um
exercício que ela desenvolveu e que tem se comprovado extrema-
mente útil para qualquer vírus que, como o Epstein-Barr, enfraqueça
o sistema imunológico.

O Pônei de Pólo

Feche os olhos, respire três vezes e entre no seu corpo.
Visualize-se tocando flauta enquanto cavalga em um pônei de pólo e
carrega um taco de pólo na bolsa da sela. Atraia os vírus para fora dos
tecidos tocando a música que escolher e, então, mate os vírus com seu
taco. Depois abra os olhos.

CAPÍTULO CINCO

Exercícios para a Saúde

Neste capítulo encontram-se exercícios para ajudar a manter ou melhorar seu estado de saúde e bem-estar geral. Eles não se concentram em doenças específicas, mas, sim, nos processos através dos quais todos podemos nos aproximar mais daquilo que poderíamos ser.

UM CHECK-UP DO CORPOMENTE

Nome: **O Lago da Saúde e O Campo da Saúde**

Intenção: Avaliar seu estado de saúde.

Frequência: Quando for necessário, uma vez, durante até três minutos.

Se, além de se consultar com seu médico, você quiser verificar periodicamente seu estado de saúde, pode contar com os exercícios que se seguem para obter essas informações. Um axioma no que se refere às imagens é o de que as imagens não mentem. Tornar-se

receptivo a esta verdade pode ser imensamente útil ao desenvolvimento da confiança em si mesmo e isso será especialmente benéfico na avaliação do seu estado geral.

Os sonhos que você tem dormindo são imagens que podem revelar algo sobre algum problema iminente. Você deve prestar atenção especial ao surgimento de cores únicas e brilhantes; azul, vermelho, verde, laranja ou amarelo vivos podem indicar problemas com a tireóide, o sistema vascular, a vesícula biliar, o fígado ou os rins, respectivamente. Sugiro que você faça um check-up quando isto acontecer. A única exceção que encontrei foi a do surgimento do vermelho em um sonho durante a menstruação. Isto é só a contrapartida normal, no mundo dos sonhos, dos eventos biológicos do ciclo da mulher.

O Lago da Saúde

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se nos Andes, junto a um lago a seis mil metros de altitude. Diga ao lago que você quer saber de seu estado de saúde e que ele lhe revele seu corpo exterior e interior. Olhe então para as águas calmas e cristalinas e veja-se por fora e por dentro. (Se você estiver saudável, verá em geral uma cor dourada, ou rosa, azul ou verde puros. Se estiver doente, uma cor acinzentada, preta ou rosa azulada aparecerá no local do distúrbio.) Então abra os olhos.

O Campo da Saúde

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se como um general do lado de fora de sua tenda, no início do campo de seu corpo. O corneteiro está a seu lado. Há uma grande bandeira dourada ondulando ao vento no alto de sua tenda. Em todos os outros pontos importantes do seu corpo há outras tendas com bandeiras esvoaçando

e, próximos a elas, corneteiros de prontidão. Faça com que seu corneteiro soe a corneta e ouça cada corneteiro em cada tenda responder, um a cada vez. Veja as bandeiras esvoaçarem ao mesmo tempo e veja suas cores. Então abra os olhos. Se algum som for dissonante, se uma das bandeiras não se agitar ou se tiver uma cor cinza ou negra, estão ocorrendo mudanças que indicam algum distúrbio ou doença. Neste caso, é bom consultar um médico.

ENTERRANDO O PASSADO

(veja também **Limpeza e Reconstituindo o Passado**)

Nome: **Enterrando o Passado**

Intenção: Eliminar a influência do passado.

Frequência: Uma vez por semana, de 3 a 5 minutos, durante três semanas.

Muitas pessoas não conseguem se desvencilhar do passado. Elas se sentem assombradas por ele, sentem remorso, sentem-se aprisionadas ou culpadas, e assim por diante. A intromissão do passado nos impede de funcionar produtivamente. Ficar remoendo o passado não vai modificá-lo e acabamos só experimentando mais e mais dor. O exercício que se segue, adequadamente denominado **Enterrando o Passado**, pode ajudar a aliviar a tensão e permitir que o passado repouse em paz.

Enterrando o Passado

Feche os olhos. Respire três vezes. Você está andando em um caminho pelo campo. O caminho está atulhado de pedras, as quais você tem que remover para poder passar. No final do caminho você encontra uma árvore. Sente-se perto dela; pegue uma folha do chão e

escreva nela tudo do passado que lhe é doloroso, todos os remorsos e todos os obstáculos do passado que o impedem de seguir em frente. Use a seiva da folha como tinta para escrever. Então cave um buraco, sabendo que você vai enterrar a folha e que o passado, ainda que enterrado, continua vivo, embora vá se desintegrar com o tempo. Indique quando você quer que o passado se desintegre, escrevendo a data na folha. Coloque a folha no buraco, cubra-a com terra e, rapidamente, volte ao ponto de partida, observando se há algo de diferente no caminho. Então abra os olhos.

LIMPEZA

Nome: **Jardim do Éden**

Intenção: Preparar-se para a vida diária de um modo positivo.

Frequência: Diariamente, de manhã cedo, durante até 3 minutos.

Este exercício de limpeza é uma ótima maneira de se começar o dia. Ele promove o bom humor e eleva o nível do sistema imunológico. Peço freqüentemente aos meus clientes que também pratiquem alguma limpeza física: que limpem regularmente suas casas, ou uma área em suas casas, com a intenção de estar, ao mesmo tempo, limpando-se internamente.

Jardim do Éden

Feche os olhos. Respire três vezes e imagine-se saindo de casa e indo para a rua (quem puder, deve ver-se descendo pela escada). Deixe a rua e visualize-se descendo para um vale, campo ou jardim e vá até o seu centro. Encontre lá um espanador de penas douradas, uma escova de roupa ou um ancinho portátil (dependendo da sua preferência ou do grau de limpeza desejado). Com este instrumento, limpe-se rapidamente da cabeça aos pés, incluindo as extremidades. Veja como

está sua aparência e como se sente, sabendo que acaba de limpar todas as células mortas do lado de fora de seu corpo e também todo o desânimo e confusão do lado de dentro.

Largue o instrumento e ouça, vindo do seu lado direito, o som de um riacho. Vá até lá e ajoelhe-se junto à margem. Pegue a água pura, fresca e cristalina com as mãos em concha e jogue-a no rosto, sentindo que está se livrando de todas as impurezas do lado externo de seu corpo. Então junte um pouco da água pura e cristalina nas mãos em concha e beba-a bem devagar, sentindo que está lavando todas as impurezas de dentro do seu corpo. Sinta como é refrescante, vibrante, energizante, e sinta-se mais acordado.

Deixe a margem do rio e encontre uma árvore no campo. Sente-se sob a árvore. Então, com as costas apoiadas no tronco, inspire o oxigênio puro que as folhas exalam, junto com o oxigênio em forma de luz azul-dourada que, vinda do céu e do sol, passa por entre as folhas. Expire gás carbônico na forma de fumaça cinza que as folhas absorvem e transformam em oxigênio. Este oxigênio é exalado pelas folhas e vem através do tronco, entrando em seu corpo pelos poros. Assim, você está fazendo um ciclo de respiração com a árvore e está respirando como se você e árvore fossem um só. Deixe que seus dedos das mãos e dos pés se enrosquem na terra, como raízes, e dela retirem sua energia. Fique assim por um momento, retirando a energia de que precisa. Então levante-se e repare como está sua aparência e como você está se sentindo.

Mantenha a imagem e os sentimentos consigo enquanto você sai do jardim e volta para a rua. Volte para casa do jeito que saiu e retorne à sua cadeira. Então respire e abra os olhos.

BEM-ESTAR GERAL

Nome: **O Traje Vermelho**

Intenção: Manter a saúde em geral.

Frequência: Uma vez por dia, durante 2 minutos, todos os dias.

Um modo simples de produzir mudanças fisiológicas através das imagens é fazer um *jogging* imaginário, acompanhamento natural de um programa de exercícios físicos que podem melhorar seu aproveitamento. Mesmo para as pessoas que não se exercitam ou que acham aborrecido se exercitar, o *jogging* imaginário pode trazer benefícios. Há pouco tempo fizeram um trabalho de pesquisa, em um hospital canadense, dividindo os pacientes que se recuperavam de ataques cardíacos em dois grupos. Um dos grupos recebeu um programa típico de exercícios físicos e, ao outro, pediu-se que o mesmo programa fosse executado somente através de imagens. Quando as taxas de recuperação dos dois grupos foram comparadas, descobriu-se que o grupo que trabalhou com imagens havia se recuperado bem mais rapidamente.

O Traje Vermelho

Feche os olhos. Respire três vezes e visualize-se vestindo uma roupa de *jogging* vermelha e tênis vermelhos. Visualize-se saindo de sua casa ou apartamento e indo para o parque. Entre no parque e comece a correr à volta nele, no sentido horário, prestando atenção em tudo o que vê. Tome consciência do que sente, do vento passando por você. Tome consciência da sua passada e da sua respiração. Repare nas árvores, na grama e no céu. Complete a corrida voltando ao ponto de partida. Saia do parque e volte para casa. Tire a roupa, tome um banho, seque-se e veja-se colocando as roupas que usará naquele dia. Então abra os olhos.

DANDO-SE UM NOVO COMEÇO

Nome: **Renascimento Egípcio**

Intenção: Dar-se um novo começo, um olhar esperançoso para o futuro, uma noção de propósito e significado.

Freqüência: Uma vez, de 5 a 10 minutos. Este exercício é feito somente uma vez a cada dois anos.

Este é um exercício de cura em geral -- cura no sentido de tornar-se inteiro -- que ajudará a lhe dar novos objetivos na vida. Por vezes a vida pode tornar-se rotineira ou chata, ou podemos não estar mais nos sentindo inspirados ou satisfeitos com aquilo que estamos fazendo. Esse exercício vai ajudá-lo a tecer novas possibilidades para si.

Renascimento Egípcio

Feche os olhos. Respire uma vez e visualize-se como um escaravelho nas profundezas da terra, na base de uma raiz, retirando dela seu alimento. Junte sementes da terra ao redor. Pegue parte da raiz e faça uma bola, usando saliva e terra para manter a bola coesa. Comece a empurrar a bola com suas patas da frente para cima e para frente (veja a figura) até alcançar a superfície da terra. Encontre um



lugar macio e, colocando a bola sob o abdome, use suas patas da frente para fazer um buraco na crosta e sair para a superfície. Fique ali alguns minutos, respirando agora como uma criatura de superfície e não mais

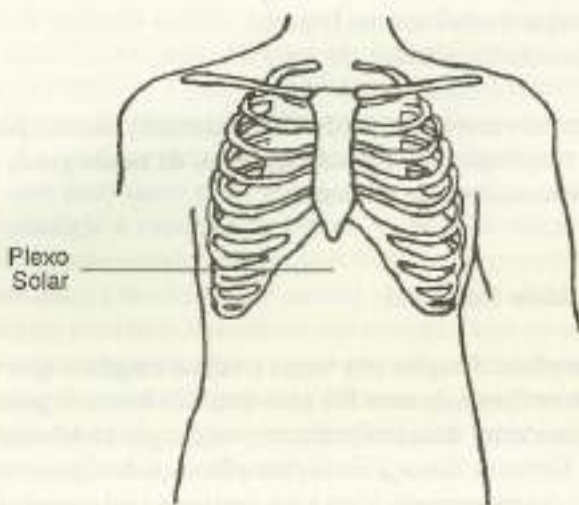
subterrânea. Sinta o peito e os pulmões se expandirem e veja a carapaça (a casca dura equivalente às suas costas) parecer longa e reta quando você se ergue em seu invólucro verde claro. Depois disso, sinta a parte macia de seu corpo de escaravelho movimentar-se de maneira flexível dentro da moldura rígida da longa coluna vertebral, vista agora como brilhante e reta. Então, usando seus olhos facetados, que podem se virar para olhar em todas as direções, veja um rio bem atrás de você e uma montanha à sua frente.

Você tem que subir a montanha, empurrando a bola à sua frente, usando suas patas dianteiras, ombros e a região dorsal. A grama começa a aderir à bola, tornando-a cada vez maior à sua frente, até que você não consegue mais ver aonde está indo. A bola também está ficando cada vez mais pesada à medida que você sobe. Não perca a bola, caso contrário terá que recuperá-la e começar tudo de novo. Quando chegar ao topo da montanha, veja, à distância, o alvo ou objetivo que você quer alcançar. Então role a bola montanha abaixo, vendo-a atingir em cheio o alvo e explodir, espalhando todas as sementes, sabendo que elas vão aterrizarem e criar raízes. Então fique de pé como um ser humano e veja suas costas ficarem muito retas.

Começando pela última vértebra, toque cada uma delas, uma a uma, para ver se estão no lugar. Se não estiverem, limpe a fina película em torno das vértebras, limpe e alongue as vértebras e coloque-as no lugar. Vá até as vértebras cervicais, indo para o atlas (a primeira vértebra cervical, responsável pela rotação da cabeça) e ajuste-o de modo a poder girar a cabeça completamente em torno do atlas. (Veja o diagrama na p. 129). Vá então para o eixo (a segunda vértebra cervical, que permite à cabeça dobrar para frente e para trás) e ajuste-o de modo a poder dobrar seu pescoço completamente, até o queixo encostar no peito. Depois disso, você se vê ficando (ou já tendo ficado) muito alto.

Sua cabeça está totalmente reta e seu queixo duplo (se tiver) também ficou liso. Sinta cada junta e articulação mover-se livremente, começando com os dedos dos pés, os ossos dos pés, o tornozelo, o joelho, os tendões esticados atrás do joelho, a pelve e os

ossos dos quadris, sentindo-os girar. Sinta os tendões se esticarem ao longo de sua coluna. Agora estique-se bem para cima, em direção ao sol, e pegue um pouco dele em suas mãos. Quando estiver se alongando em direção ao sol, sinta seus braços e mãos se esticarem, sabendo que suas mãos são suas antenas. Com o sol, queime a gordura de seu abdome (se tiver) e massageie suas costas. Então queime a gordura de seu queixo duplo (se existir). Aqueça também o resto do corpo. Coloque o sol em seu plexo solar (cerca de 2,5cm abaixo do final da caixa torácica), aqueça-o e deixe que ele envie este calor para o resto do corpo. Lave suas mãos no sol e depois jogue-o de volta ao seu lugar.



Então olhe para o lugar onde se encontra seu objetivo e veja como as árvores e a vegetação floresceram ali, sinta que tudo frutificou e veja tudo brilhar. Desça correndo levemente montanha abaixo, vá até o rio e salte para um espaço brilhante, grande, claro e

aberto e saboreie estar ali. Agora entre no rio e banhe-se, sentindo que tudo está consertado. Banhe-se por pouco tempo. Saia e sente-se sob uma árvore para descansar. Então abra os olhos *fisicamente* e veja o rio, o espaço, as montanhas e árvores com flores e frutas. Veja seus olhos sem tristeza e de um modo novo. Saiba que seus objetivos serão alcançados em dois anos.

RELAXAMENTO

Nome: Tornando-se Luz Azul

Intenção: Alcançar o relaxamento interno.

Frequência: Quando for preciso, de 1 a 3 minutos.

Este exercício serve para produzir relaxamento interno quando o exercício de respiração não for suficiente ou, de modo geral, para quando sentir necessidade de relaxar.

Tornando-se Luz Azul

Feche os olhos. Respire três vezes e veja o oxigênio que você está inspirando na forma de uma luz azul-dourada formada pelo céu azul sem nuvens e o sol dourado brilhante; veja o gás carbônico que você expira na forma de fumaça cinza como fumaça de cigarro sendo levado pelo ar e desaparecendo. Veja a luz tornar-se azul quando entra no seu corpo, passa por seu coração e viaja homogênea, leve e suavemente pelas artérias e capilares, sabendo que, enquanto isso, você está relaxando. Quando a luz tiver passado por todo o corpo, abra os olhos.

RECONSTITUINDO O PASSADO

Nome: **Reconstituindo o Passado, Partes 1 e 2**

Intenção: Eliminar as influências do seu passado.

Frequência: Uma vez ao dia, durante 7 minutos para cada parte, durante 21 dias.

Este exercício com imagens é um instrumento poderoso para eliminar influências e traumas passados em sua vida. Ele é feito em duas partes. A primeira corrige a influência do mundo exterior identificada com eventos e lugares sobre você, desde a infância até agora. A segunda corrige suas próprias influências internas em sua vida, identificadas com faltas e erros também desde a infância até agora. O exercício é bem-sucedido no auxílio à eliminação de convicções e experiências negativas persistentes.

Ao lhe dizer para corrigir eventos, lugares, falhas e erros, quero dizer que você tanto pode corrigir sua atitude ou suas convicções como corrigir a experiência em si. Você pode olhar para eventos passados como convicções às quais você se apegou em sua memória. Através deste exercício, você poderá remover os efeitos destes acontecimentos mudando sua atitude em relação a eles ou eliminando-os. Você pode criar novas convicções para si, vivendo os acontecimentos corrigidos, com um passado diferente e um novo presente. Uma vez acomodadas as novas convicções, elas serão expressas como novas experiências em sua vida!

Reconstituindo o Passado, Partes 1 e 2

Feche os olhos e respire três vezes. Olhando em um espelho, veja, sinta, reconheça e vivencie, em ordem cronológica, todos os lugares e eventos perturbadores de sua vida de que consiga se lembrar,

desde a mais tenra infância até o momento presente, e que lhe sejam *significativos*. Feito isso, mantenha os olhos fechados. Respire uma vez e, olhando no espelho, veja, sinta, reconheça e vivencie a si mesmo corrigindo estes eventos e lugares perturbadores na ordem cronológica inversa, começando do momento presente e voltando até a primeira infância. Para acontecimentos e/ou lugares que não podem ser corrigidos, veja-se, com uma mangueira de bombeiro, lavando-os para fora do espelho pelo lado esquerdo. Mantenha os olhos fechados. Respire uma vez e, olhando no espelho, veja, sinta, reconheça e vivencie novamente estes acontecimentos que agora foram corrigidos, com um passado diferente e um agora novo, vindo como você estará daqui a dois anos e daqui a cinco anos. Quando terminar, abra os olhos.

Depois disso, utilize o mesmo procedimento para a segunda parte. Agora, em vez de considerar eventos e lugares perturbadores, a instrução é ver, sentir, reconhecer e vivenciar as falhas e erros significativos de sua vida. Depois de completar esta parte, abra os olhos.

AUTO-RENOVAÇÃO

Nome: **Rejuvenescimento**

Intenção: Reavivar-se, dar-se um objetivo renovado.

Frequência: Uma vez por semana, durante 3 semanas, de 30 segundos a 1 minuto para cada exercício.

Quando você não estiver se sentindo bem, precisando de um tônico para reavivá-lo, ou se estiver precisando rejuvenescer ou de um novo objetivo na vida, experimente os exercícios que se seguem.

Rejuvenescimento

1. Feche os olhos. Respire uma vez. Use uma pá para desenterrar emoções, de modo a encontrar algo que esteja escondido. Pegue o que encontrar para si. Então abra os olhos.

2. Feche os olhos. Respire uma vez. Desmonte uma bomba ativada. Então abra os olhos.

3. Feche os olhos. Respire uma vez. Veja um animal vindo em sua direção em uma ladeira. Então abra os olhos.

4. Feche os olhos. Respire uma vez. Agrupe cavalos selvagens em um curral. Então abra os olhos.

5. Feche os olhos. Respire uma vez. Seja alguém sendo uma outra pessoa. Então abra os olhos.

6. Feche os olhos. Respire uma vez. Você está envolto em bandagens até o pescoço. Como se sente? Desate as bandagens e transforme-as em uma bola. Abra os olhos.

7. Feche os olhos. Respire uma vez. Siga seu caminho, andando para trás e entrando em uma pele de pantera ou leopardo. Veja e sinta o que acontece. Então abra os olhos.

Oito Sugestões para Você Desenvolver Suas Próprias Imagens

Depois que você começa a trabalhar com imagens, isso logo se torna fácil e você passa a usar imagens que lhe pertencem. Até aqui, eu o tenho orientado através de exercícios esquematizados. Agora, para ajudá-lo a desenvolver seus próprios exercícios, darei oito sugestões para você transformar imagens em um instrumento seu.

1. A primeira sugestão é que se deve sempre começar pelo ponto problemático. Qualquer que seja o problema imediato, físico ou mental, você deve enfrentá-lo.

Um de meus pacientes sofria tanto com o pânico e o medo de escuro, que ficar acórdado com a luz acesa lhe parecia a única saída. A seguir está o exercício que lhe recomendei. A intenção, naturalmente, é a de dormir em paz.

O Exercício do Pôr-do-Sol

Na hora de dormir, acenda todas as luzes de seu quarto, sente-se reto em uma cadeira, com os olhos fechados. Respire três vezes e

visualize-se no meio de um campo. Está totalmente escuro, mas você sabe que o sol está quase nascendo. Você vê a escuridão desaparecer e a aurora raiar, surgindo um dia claro e ensolarado. De repente, você percebe a delicada chuva de raios de sol que cai sobre você, lavando-o da cabeça aos pés, acalmando-o e tranquilizando-o. Então a chuva de sol pára e você se imagina deitado no campo, com a cabeça sobre um aveludado tufo de grama. Olhe para o céu claro e azul. Veja o sol alto no céu e, então, imagine-o começando a se pôr. Observe-o até que desapareça no horizonte, sentindo que, enquanto isso, você se torna capaz de ir dormir. Depois de terminar, abra os olhos, desligue as luzes e vá para a cama.

Como você pode ver, começo este exercício com uma exposição imediata ao medo -- nesse caso, medo do escuro. Também no trabalho com imagens nós sempre começamos com a realidade que a pessoa está experimentando -- nesse caso, a realidade da insônia.

Para quem tem medo de voar, recomendo o seguinte exercício:

Voando Livremente

Feche os olhos. Respire três vezes. Aquiete-se, tranquilize-se e veja-se em um campo. Sente-se nele e sinta uma suave brisa soprar sobre você. Ouça o barulho dos passarinhos. Veja um céu sem nuvens e o sol acima de você. Depois de ter se tranquilizado, visualize-se entrando em um avião, usando o tipo de proteção que quiser. Decole com o avião e faça todo o voo usando o equipamento protetor, sabendo que nada pode feri-lo. Veja e sinta o seu eu agora invulnerável. Sente-se no lugar do piloto ou do co-piloto e dirija o avião. Observe suas sensações e emoções durante o voo. Então aterrisse sem problemas, desembarque, pise no chão firme e remova sua proteção. Respire lentamente uma vez, guardando a sensação de tudo que foi positivo no voo. Então abra os olhos.

Novamente começamos do ponto fraco, do problema imediato. Este enfoque serve para qualquer doença, até mesmo as mais sérias, como o câncer. Pedi a uma de minhas pacientes para visualizar seu câncer. Ela viu dois monstros saindo de uma caverna. Sugeri que ela usasse qualquer arma para se proteger e lutar contra os monstros.

Outro modo de se começar pelo problema -- digamos, uma dor de ouvido -- é simplesmente entrar no seu corpo até chegar ao ponto onde dói e ver que imagem lhe ocorre. Faça então o que tem que fazer para curar a ferida.

2. A segunda sugestão é a de que *qualquer imagem que você encontrar é a correta para você*. Não fique julgando as imagens que lhe surgem, se fazem sentido ou se valem a pena, e não tente interpretá-las ou descobrir seu significado.

Freqüentemente você vai achar imagens que lhe servem através do modo como fala de seus problemas ou de seus sonhos noturnos. Prestar atenção nestas áreas pode levar a várias imagens úteis. Por exemplo, uma mulher deprimida, descrevendo como se sentia, disse: "Sinto-me como se estivesse no fundo do poço." Com a palavra-imagem "poço", ela se deu uma imagem a ser usada para tirá-la daquele estado.

3. A terceira sugestão é a de que *você deve ter certeza de que será capaz de usar sua imagem*. Por exemplo, se você fosse a mulher que se sentia no fundo de um poço, você gostaria de achar a saída do poço, fosse escalando ou usando uma escada que encontrasse por lá, sentindo que, durante a subida, seu humor iria melhorando. Lembre-se de que tudo pode acontecer na imaginação, o que facilita muito encontrar a escada lá no poço! Você pode levar consigo os meios necessários para beneficiá-lo na atividade imaginária.

4. A quarta sugestão diz respeito aos efeitos que os distúrbios provocam nos ritmos de seu corpo. Quando estamos doentes, os ritmos de nosso corpo se tornam rápidos ou lentos demais. Por exemplo, uma tireóide que não está funcionando bem pode estar funcionando mais ou menos rápida. Com uma tireóide lenta demais, ficamos gordos e/ou sonolentos; com uma tireóide hiperativa, fi-

camos muito magros e tendemos à insônia. O câncer oferece um outro exemplo: há uma aceleração no ritmo do órgão afetado e suas células se multiplicam com uma rapidez incrível.

Ao usar imagens, você deve ficar alerta para os ritmos de seu distúrbio. A regra geral é *usar o ritmo oposto àquele que você sente*. Se você está sofrendo de uma condição "acelerada", tal como stress, taquicardia ou ansiedade, use uma imagem que tranqüilize para desacelerar o sistema. Se o seu problema é uma condição "muito devagar", tal como fadiga, alguns tipos de depressão ou pedras na bexiga ou nos rins, use imagens aceleradas. Como é que você vai saber se sua condição é rápida demais ou devagar demais? Você só tem que prestar atenção à sua doença durante um minuto. Assim sentirá o ritmo de seu corpo e saberá se ele está acelerado ou se está lento. Você também pode discutir isso com seu médico.

Considere a mulher no fundo do poço. Ela estava deprimida (uma condição lenta) e precisava subir, o que deveria ser rápido. Por outro lado, se você está com o coração acelerado, pode imaginá-lo como o motor de popa de um barco navegando em um dia ensolarado. Então você pode desligar o motor -- dando a si o oposto do que sente -- e ver e sentir o barco flutuar sobre as águas sem vento, sentindo que o coração está se desacelerando.

5. A quinta sugestão para a utilização de imagens é a de que *você pode usar um enfoque paradoxal em relação ao problema com o qual está trabalhando*.

Este ponto não é tão claro como os outros e eu sei disso. Um enfoque paradoxal significa empregar o que aparentemente faz menos sentido em uma dada situação, algo que não obedece ao enfoque lógico das coisas. Por exemplo, quando você sente dor quer, com toda razão, voltar-lhe as costas e afastar-se dela. O paradoxo aqui seria fazer exatamente o inverso: junte-se à dor, torne-se a própria dor, cumprimente a dor. Este passo aparentemente sem sentido pode lhe dar controle sobre a dor porque o ato de se fundir a ela -- sem rotulá-la de nomes como "horrível" e "terrível" -- pode torná-la quase impotente.

Isto acontece, creio eu, porque todos os modos de se experimentar sensações, emoções, imagens ou palavras *são formas de pensamento*. Quando você reconhece sua dor, está na verdade entrando em uma forma de pensamento. Alguns podem ver a dor como uma imagem, outros podem senti-la sem uma imagem que a acompanhe. Ela sempre adquire uma forma quando você a penetra. Isto é verdade para todas as experiências, sejam internas e subjetivas ou externas e objetivas. Quando você entra em uma forma de pensamento, encontra uma transformação em andamento, da qual emergirá uma forma nova e criativa (uma imagem, sentimento ou sensação) ou a qual fará desaparecer a forma que lhe perturba. E, com qualquer uma das reações, você encontrará alívio.

Em resumo, quando nos defrontamos com algo perturbador ou que nos mete medo, temos tendência a nos esquivarmos. O paradoxo está no confronto com aquilo que é angustiante -- *vá em sua direção e não na direção contrária*. Faça com a perturbação o que antes você nem sonhava fazer -- *vá em sua direção*. Cumprimente-a! Dê-lhe as boas vindas! Junte-se a ela!

6. A sexta sugestão diz respeito aos guias internos que às vezes aparecem quando se trabalha com imagens. Nenhum dos exercícios deste livro requer um guia interno e você pode ser muito bem-sucedido sem nunca precisar encontrá-lo. Entretanto, se você encontrar um guia interno no decurso de seu trabalho com imagens, *não hesite, sob quaisquer circunstâncias, em usá-lo para lhe servir*.

Você pode ter ouvido falar ou lido sobre guias internos. Eles têm uma longa e memorável história na tradição espiritual ocidental, na qual aparecem como anjos. Há referências a anjos no Antigo e no Novo Testamentos, e também no Corão. A angelologia (o estudo dos anjos) é encontrada no judaísmo, cristianismo e islamismo, e todas as três tradições mencionam o fato de que todos temos um anjo da guarda que pode ser convocado simplesmente a um chamado da pessoa.

Os guias internos/anjos da guarda chegam até a pessoa na forma em que se está preparado ou com que se é capaz de recebê-los. Eles podem aparecer como animais, humanos, criaturas do outro mundo

ou qualquer outra forma que nossa percepção permitir. Ao começar o trabalho de auto-ajuda, você pode chamar seu guia interno/anjo da guarda para ajudá-lo. O chamado pode ser feito interna e silenciosamente. Eles não virão sem serem convidados.

Esta sugestão tem um corolário: *se você não acredita na existência de guias internos/anjos da guarda, é improvável que você seja capaz de chamá-los*. Seu ceticismo vai interferir na habilidade de convocá-los. Mas se você deixar de lado o ceticismo e fizer uma tentativa, ficará surpreso com os resultados.

7. A sétima sugestão diz respeito à diferença entre a realidade das imagens e a realidade do dia-a-dia. Aqui está a chave: *o que quer que você descubra para si, seja qual for a resposta que encontrar ou a instrução que receber, você precisa colocá-las em prática na sua realidade diária como uma experiência vivida para usufruir dos seus benefícios*. Você deve manifestar a crença interna como uma experiência exterior. Por exemplo, um paciente descobriu uma sala cuja mesa estava carregada de lindos vegetais e frutas. Ele "percebeu", a partir desta experiência, que deveria mudar sua dieta. Ele se tornou vegetariano, fazendo um grande bem à sua saúde.

Outra paciente descobriu uma ametista em suas imagens. Ela comprou uma pedra e a usava em um cordão pendurado no pescoço. Ela observou que sua tendência a beber muito álcool diminuiria notavelmente e, mais tarde, descobriu que a ametista era conhecida no folclore médico como uma pedra que ajudava a controlar o consumo de álcool.

O que você encontra em suas imagens são instruções pictóricas que lhe revelam aquilo de que você precisa. Seu ser interior e conhecedor está aí, pronto para lhe servir. Use-o livremente, com sua bênção.

8. Uma última sugestão essencial: *acima de tudo, não se compare a ninguém*. Não é importante melhorar mais rápido do que uma outra pessoa com um problema similar. Sua única preocupação deve ser com você, com o estabelecimento de sua própria saúde.

* * *

Algumas pessoas temem que o trabalho com imagens seja uma forma de alienação, confundindo-o com uma indulgência para com nossas fantasias habituais. A saúde da pessoa está diretamente envolvida com relações humanas saudáveis; e o trabalho com imagens, longe de induzir à alienação, revela a importância das relações e lhe mostra como mantê-las sem sacrificar-se a elas ou aos propósitos e manipulações das outras pessoas.

Além disso, uma vez iniciado o trabalho com imagens, você começará imediatamente a cuidar de si mesmo.

Tudo isto foi resumido na sábia fórmula do rabino Hillel, que viveu no século I:

Se eu não for por mim, quem o será?
E se sou somente por mim, quem sou eu?
E se não agora, quando?

As Convicções Positivas nas Imagens de Cura

O trabalho com imagens pode nos ajudar a sermos mais saudáveis. Ele pode também nos levar a uma vida mais profunda e significativa. Nesse capítulo final, eu gostaria de falar sobre as ricas implicações das imagens.

Um amigo meu estava trocando uma lâmpada. Quando tentou remover a antiga, viu que ela não girava com facilidade e fez mais força, até que a lâmpada quebrou, cortando feio sua mão. Ele correu para o atendimento de emergência de um hospital, onde levou quatro pontos para fechar o corte. Durante os exames, verificou-se que sua pressão sanguínea estava elevada e ele percebeu que devia fazer algo para controlá-la. Este algo envolvia perder 15 quilos e mudar sua dieta.

Eu conto esta história para ilustrar dois fatores importantes no processo de saúde. O primeiro é que o que aparenta ser "ruim" pode levar a alguns "bons" resultados. O ferimento "ruim" de meu amigo teve um "bom" resultado: sua descoberta da pressão alta, a qual ele pôde então passar a controlar.

O segundo fator é que, para muitos de nós, a doença é um alerta para a necessidade de fazermos alguma correção em nossas vidas. De

certo modo a doença pode ser uma dádiva. Pessoalmente, acredito que este presente é espiritual, um ato de amor de Deus pelo qual temos que sofrer um pouco para entender a mensagem.

Freqüentemente é este sofrimento que nos faz adotar medidas que efetuarão mudanças em nossas vidas. Muitas pessoas não prestam atenção à mensagem e sofrem constantemente de dor. Outras procuram alívio para o sofrimento sem aprender nada com a experiência. Algumas procuram alívio a qualquer custo e se tornam viciadas em remédios ou se prendem a práticas de cura dúbias ou inescrupulosas, sejam elas feitas por alguém com treinamento médico ou não. Acredito que o ponto de vista de que o sofrimento é "ruim" em si perpetua o sofrimento, que é justamente o que queremos evitar. Este ponto de vista nos impede de observarmos melhor a questão.

Você pode dizer: "Está bem, o que aconteceu foi enviado para me ensinar algo. Mas estou confuso, porque não consigo entender o que deveria ter aprendido e não estou melhor do que antes." Eu discordo totalmente. A descoberta de que nada é totalmente ruim é o primeiro passo significativo no caminho da autoconsciência. Uma vez que criamos o hábito de perceber que estamos sendo abençoados ao nos serem colocados desafios, nossas vidas se tornam muito mais ricas. Minha experiência clínica estabelece claramente que, quando esta mudança de atitude ocorre, as respostas sobre o significado daquela doença e seu lugar em nossas vidas nos surgem espontaneamente.

O que quero enfatizar aqui é que nós criamos a situação de sofrimento na qual nos encontramos. Quando algo "vai mal", esse é um sinal de que havíamos nos esquecido disso, esquecido de nós mesmos. O passo seguinte é o de nos lembrarmos de nós mesmos e começarmos a olhar para as convicções que nós mesmos criamos.

Quando pensamentos e sentimentos negativos vêm a você, aceite-os e agradeça como se fossem um presente. Saiba que até mesmo uma convicção negativa pode ter uma força positiva em sua vida. Ela é uma expressão de força vital que está, na verdade, mantendo-o em contato com a vida. Este é um caminho para a liberdade:

liberdade do aprisionamento por pensamentos e emoções negativos e liberdade para criar uma vida completa e feliz. A convicção negativa é um lembrete para que usemos nossa vontade e nossa razão para nos colocarmos de volta no curso certo. Ela é sempre um sinal de que nos esquecemos de nós e que precisamos retornar ao nosso centro.

Diz o velho ditado: "Procure e acharás." Isso é verdade. O resto do adágio também é verdadeiro: "Pergunte e obterás resposta. Bata e a porta se abrirá para você." Primeiro, aceite a dádiva das convicções; segundo, pergunte o que pode fazer com este presente e, terceiro, saiba que o que aprender pode ser aplicado na sua vida.

Não pergunte por que algo aparentemente negativo aconteceu a você. Quanto mais você se fizer essa pergunta, mais sofrerá e mais se sentirá de mãos atadas. Você acabará se sobrecarregando com mais convicções, tornando o seu avanço mais penoso. Aceite o que aconteceu como fatos de sua história pessoal. Você *pode* mudar seu modo de reagir em relação a intrusões do passado na sua vida presente. E sempre pode alterar sua *relação* para com as coisas que passaram, criando uma nova convicção. As imagens podem ajudá-lo a ver os acontecimentos sob uma nova ótica — por exemplo, através de um exercício como o **Reconstituindo o Passado**, no capítulo cinco. Se você já experimentou este exercício, pode ter percebido que as imagens lhe dão um sentimento de esperança e uma nova opção para reagir a condicionamentos passados.

Creio que as técnicas de criação de imagens e o uso da imaginação surgiram como reflexos das necessidades das pessoas na vida contemporânea. A vida moderna parece ter deixado muitos de nós nos sentindo impotentes e incapazes de lidar com as situações de stress a que somos submetidos. Particularmente perniciosas são as chamadas "convicções conscientes das massas" de desastres mundiais iminentes, tais como a guerra nuclear, fome e extinções em massa. É difícil nos desvincularmos destas convicções, especialmente se contribuimos para elas.

Vejo tudo isso da minha perspectiva de médico e clínico, trabalhando diariamente com pessoas que sofrem de doenças como o

câncer e a Aids. Pesquisei os processos destas doenças e descobri, por exemplo, que, segundo as últimas estatísticas da Sociedade Americana do Câncer, 985.000 novos casos de câncer surgiram em 1988, um número enorme. Há muitos fatores ambientais que contribuem para isso. Note, por exemplo, que os estados altamente industrializados têm a maior incidência de câncer *per capita* do país. Acredito que esta conexão não seja coincidência: ao stress habitual de abrimos nosso caminho na terra foi adicionado o stress criado pelo ataque ao planeta, o que levou à contaminação da terra, ar e água.

Você e eu juntos criamos todos estes perigos ambientais. Eles provêm da convicção popular de que a produção industrial é necessária para se viver uma "boa vida", que a produção industrial nos dará o antídoto para a escassez, a qual a maioria de nós sente como um ladrão à espreita na porta de serviço de nossas vidas. Pode ser, mas a que custo? E, novamente, pode não ser verdade.

O sistema imunológico e a camada de ozônio são ambos sistemas de defesa, o primeiro para nós mesmos e, o segundo, para nosso planeta -- e ambos estão sob ataque. As defesas tanto da terra quanto de seus habitantes estão sendo minadas diretamente. Alguns vão ainda mais longe ao afirmarem que a Aids é somente o começo da invasão dos retrovírus. (Retrovírus atacam o sistema imunológico diretamente, um fenômeno que nunca aconteceu antes na história documentada.)

Não precisamos, porém, ceder a prognósticos desesperados. Acredito que o uso da imaginação é um dentre um grupo de processos que podem trazer autoconsciência e auto-*membrança*, que capacitarão e devolverão às pessoas o seu estado natural de autonomia. Esta é a base para um novo tipo de educação.

Os meios para nos curarmos e ao nosso planeta estão aqui. O uso controlado da imaginação é um dos meios mais poderosos e prontamente acessíveis. O que você pode fazer por você e pela nossa vida em comum com uma mente que é livre -- ninguém pode tirá-la de você, nem mesmo aprisionando-a fisicamente -- não tem limites.

Em meu consultório ensino as pessoas a usarem os instrumentos que descrevi neste livro. Nosso trabalho tende a caminhar rapidamente e a proporção custo-benefício para quem trabalha comigo é incrivelmente baixa. Uma vez que as pessoas começam a se tornar suas próprias especialistas, não precisam mais de mim, exceto para algum exame ocasional. Posso afirmar confiante que o enfoque terapêutico delineado aqui coloca em nossas mãos um instrumento que nos permite tornarmo-nos nossa própria autoridade e nosso próprio agente de cura. Quando isso ocorre, podemos dar aos médicos seu devido papel: fontes que nos ajudem em nossa tarefa de restaurar nossa saúde.

É claro para mim que as doenças e os estados emocionais negativos são imagens de convicções negativas. A natureza da doença parece ser física, enquanto que os estados emocionais parecem ser mentais. Porém, ambos são imagens, o que significa que são, na verdade, criações de nossas mentes. Se você consegue aceitar isso ou, ao menos, considerar essa hipótese, estará se encaminhando para se tornar autor de mais um novo capítulo em sua vida.

Olhe em volta e você vai encontrar inúmeras mensagens negativas bombardeando-o, isso sem falar do stress constante de desinformação que vem dos amigos, da família e de outros de sinceridade similar, procurando, com as melhores intenções, julgar, dar conselhos sem o benefício da experiência e agir em geral como autoridades. Suas convicções estão gerando isso! Tudo isso é uma criação sua! Saber disso lhe abre caminho para se tornar sua própria autoridade.

As pessoas que assumem para si a tarefa de se amarem, se *desvitimizarem*, e estendem essa perspectiva para o universo, percebem que o universo lhes responde. É tão simples quanto mudar suas convicções.

A antiga sabedoria judaico-cristã nos diz que a cada momento de nossa existência somos intimados a escolher entre a vida e a morte. Optar pela vida é o sentido de se estar vivo. Quando escolhemos a vida via convicções positivas, nos alinhamos com os ritmos, a harmonia,

a abundância e a graça do universo. Não tenho nenhuma dúvida sobre isso. Esta é uma promessa que nos foi feita desde o início.

As imagens formam um sistema de convicções positivas. Elas nos tornam capazes de escolher a vida. Se tal oportunidade de cura e salvação foi oferecida, por que não podemos tirar vantagem disso?

Uma grande e sábia mulher, uma querida amiga minha, me deu um incrível *insight* antes de morrer. Pedi-lhe que me dissesse o significado da vida. Ela disse: "Torne-se uma lei para você mesmo." Como ela tinha o dom de dizer tanto com tão poucas palavras, pedi-lhe para prosseguir com seu pensamento. Ela me atendeu prontamente e, com seu jeito caracteristicamente enérgico, acrescentou: "Torne-se sua própria autoridade." Para mim, a afirmação foi uma revelação e tudo o que precisava ser dito. Para você, eu acrescentaria: permita que seu problema seja o ponto de partida para você se responsabilizar por sua vida. Use as imagens para o ajudarem a se tornar sua própria autoridade. Deixe que suas convicções criem sua experiência e diga sim para a vida.