

ANNIE MARQUIER

O MESTRE NO CORAÇÃO

Tradução de
Francisco Silva Pereira

alma
dos
livros

Índice

| | |
|------------------|----|
| Prólogo | 13 |
| Introdução | 15 |

PRIMEIRA PARTE ONTEM VS. HOJE

| | |
|--|----|
| Capítulo Um: Uma metáfora | 21 |
| Capítulo Dois: Coração ou cabeça – Onde é que estamos? | 27 |
| Primeiro estágio: reinado absoluto da mente racional | 29 |
| Segundo estágio: as emoções regressam, a mente racional é destronada | 34 |
| Capítulo Três: Os circuitos básicos da consciência | 40 |
| Primeiro circuito possível: o atalho primário | 42 |
| Segundo circuito possível: a resposta «inteligente» | 45 |
| Terceiro circuito: o circuito híbrido mental-emocional | 47 |
| A cumplicidade do córtex! | 55 |
| Os três «P» | 58 |
| O córtex revolta-se! | 62 |
| Capítulo Quatro: A ilusão da separação * As emoções negativas – o ego-máquina | 68 |
| I – Separação | 69 |
| II – Emoções «negativas» | 71 |
| III – A atividade constante e universal do cérebro límbico ... | 73 |
| IV – A habilidade do ego | 75 |
| V – O ego-máquina | 75 |

| | |
|---|-----|
| Capítulo Catorze: Coração, consciência e o campo de energia quântica | 177 |
| I – O universo newtoniano | 177 |
| A – O cérebro e a consciência | 178 |
| B – A evolução do paradigma materialista | 181 |
| II – O campo de energia quântica | 188 |
| III – O Mestre no Coração: o nosso passaporte para o campo de energia quântica | 197 |
| IV – Consequências da percepção quântica | 200 |

TERCEIRA PARTE

DO CAOS À COERÊNCIA, DA SEPARAÇÃO À UNIDADE

| | |
|---|-----|
| Capítulo Quinze: Ponto zero – O momento da grande transição | 217 |
| Capítulo Dezasseis: Introdução à prática – A graça | 223 |
| I – A necessidade de prática para adquirir o domínio | 223 |
| II – Algumas armadilhas relacionadas com a prática | 226 |
| III – A necessidade de um contexto claro | 234 |
| IV – A prática da graça | 236 |
| Capítulo Dezassete: Limpar as ervas do jardim | 238 |
| I – Trabalho ao nível do consciente | 239 |
| II – Trabalho ao nível do inconsciente | 258 |
| Capítulo Dezoito: Cuidar das flores | 265 |
| I – Integração dos três «P» | 265 |
| II – Abrir a via régia do coração – Ouvir o doce canto da alma | 284 |
| Capítulo Dezanove: A meditação do coração | 318 |
| Capítulo Vinte: Rumo a um mundo novo | 323 |
| Apêndice 1 | 329 |
| Apêndice 2 | 331 |
| Bibliografia | 333 |

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todas as pessoas que me concederam o privilégio de as acompanhar na sua jornada interior ao longo dos meus muitos anos de ensino. Em particular, quero agradecer a todos aqueles que me apoiaram neste trabalho durante os meus *workshops* (assistentes, guias de renascimento e *focus trainers*), pela qualidade da sua presença, pelo seu generoso serviço e pelo seu amor. Ano após ano, todas estas pessoas me mostraram que os seres humanos são recipientes plenos de uma riqueza excecional nos seus corações.

Também quero expressar a minha mais profunda gratidão a Julie Nantel, minha fiel assistente durante mais de 20 anos, pelo seu apoio excecional durante todo o meu trabalho como professora e especificamente ao longo da escrita deste livro.

Muito obrigada também a Agnès Revenu, pela sua disponibilidade e inestimável assistência, tão resplandecente de humor, na releitura e finalização do manuscrito. Obrigada a Patrick Lapierre, pelas suas sugestões, e a François Bruley, pela sua especial ajuda na edição do texto. Obrigada a Judith Abadias, pela sua contribuição na releitura do texto e pela nossa maravilhosa amizade. Obrigada também a Thierry Pasquier e a todas as pessoas que me apoiaram e encorajaram de várias maneiras.

Também quero agradecer, de forma especial, a Louise Racette, minha grande amiga, de alma, pelo seu apoio e pela qualidade da sua presença e dos tratamentos energéticos que me ministrou durante a jornada interior envolvida na criação deste livro.

Obrigada à minha filha Véronique, pela sua energia e pela qualidade do seu ser.

Prólogo

E stávamos em plena Segunda Guerra Mundial, em França. Eu tinha cinco anos. Num certo dia, ao amanhecer, os meus pais, o meu irmão, a minha irmã e eu estávamos encolhidos contra o grande portão de madeira do nosso jardim. Tanques e outros veículos militares alemães rugiam, fugindo dos perseguidores. Tínhamos de abandonar a nossa aldeia rapidamente, visto que estava prestes a ser bombardeada. No entanto, para deixar a nossa casa, tínhamos de atravessar a estrada pelo meio dos veículos blindados e dos camiões militares que avançavam a uma velocidade vertiginosa. O meu pai abriu uma frincha do portão para ver se surgia uma pausa e algum espaço para passarmos sem corrermos o risco de ficar sob fogo inimigo. Finalmente, aproveitou uma breve brecha e fez-nos atravessar a estrada à pressa e correr até às entranhas da montanha onde outros aldeãos também tentavam escapar ao bombardeamento. Num momento tão dramático, pude testemunhar e sentir o amor e a coragem do meu pai, que estava decidido a salvar-nos, mantendo-se forte e calmo perante a adversidade.

Mais tarde, alguns meses depois do fim da guerra, eu estava a ter aulas de piano na nossa pequena aldeia e o meu professor tinha um jardineiro que era um prisioneiro alemão que assim cumpria a sua sentença de guerra. Era um homem muito bondoso. Não conseguíamos comunicar por palavras, mas ele dava-me muitas vezes pequenos ramos de flores quando eu saía, antes de voltar para casa. E eu pensava então que ele também devia ter uma família e talvez uma filha pequena como eu. No entanto, ali estava ele, longe dos seus. Porquê?

No fundo do meu coração de menina havia uma sensação de que, apesar de toda a violência e de todo o horror que acabara de terminar, todos estávamos interligados por um mesmo fio do coração e que, um

dia, talvez, aquilo que nos unisse viria a ser mais forte do que tudo o que nos havia separado.

Introdução

O desejo de paz, de felicidade e de relações que nos preencham está profundamente enraizado em cada ser humano. Será possível conhecermos este bem-estar, que procuramos com tanta paixão, na nossa vida pessoal e também a uma escala global? Poderá um novo mundo de unidade e de compreensão estar ao nosso alcance? É possível que este sonho esteja prestes a tornar-se uma realidade... porque a Humanidade se encontra no limiar de uma profunda alteração de consciência. Quer observemos a transformação cada vez mais acelerada do nosso mundo contemporâneo de um ponto de vista científico, material, social, económico, cultural, psicológico ou espiritual, no cerne das nossas vidas pessoais, bem como a um nível planetário, tudo o que vemos parece convergir para uma mudança obviamente importante na nossa condição humana. Aonde nos levará esta mudança?

Podemos orientar e facilitar de modo consciente esta grande transformação, desde que lhe possamos identificar a fonte e compreender o seu significado profundo. Com efeito, a qualidade desta mudança depende essencialmente não de circunstâncias externas, mas do ponto em que todos nos encontramos, individual e coletivamente, no tocante ao nosso estado geral de consciência. De facto, esta mudança é uma expressão direta deste estado de consciência. E se a experienciarmos segundo uma perspectiva adequada, ela levar-nos-á a um estado de paz, liberdade, abundância e felicidade, como nunca conhecemos até agora. Dentro de cada um de nós encontra-se, não apenas a chave para esta grande mudança, mas também todo o poder e energia necessários para a tornar uma realidade concreta neste mundo.

Durante muito tempo, partimos do pressuposto de que o trabalho interior se destinava apenas aos poucos indivíduos interessados nesta

«ginástica da alma». Enquanto algumas pessoas dedicavam o seu tempo livre ao golfe, ao tricô ou à patinagem; outras, aparentemente, encontravam prazer na exploração interior e na transcendência. Uma espécie de passatempo... Todavia, nos dias de hoje, as coisas estão a seguir um rumo bem diferente.

Com efeito, enfrentamos agora uma situação urgente. Não podemos permitir-nos o luxo de viver de qualquer maneira. Os nossos poderes tecnológicos, psicológicos e psíquicos desenvolveram-se de tal forma que apenas um nível de consciência mais elevado nos permitirá lidar com tanto poder. **A um nível individual e coletivo, precisamos de desenvolver um outro tipo de inteligência**, que seja mais rápida, mais fiável, mais criativa; temos de encontrar uma outra maneira, mais eficaz, de funcionar para lidar com todos os desafios do nosso tempo.

Assim sendo, esta necessidade de mudança de consciência já não pode ser abordada segundo o enquadramento dos limites restritos de um processo estritamente «espiritual», como fazíamos no passado. Enfrentamos agora um processo natural cuja hora chegou, um processo pelo qual a raça humana terá de passar se quer sobreviver. A cada dia que passa, aumenta o número de pessoas em todo o mundo que, de uma forma ou de outra, se dedicam a explorar os processos da consciência. Intuitivamente, são cada vez mais aqueles que sentem a necessidade de encontrar uma maneira diferente de funcionar para poderem fazer frente às mudanças aceleradas e fundamentais do nosso mundo contemporâneo e, assim, encontrar outras respostas para o grande mistério da vida.

Tempos de síntese

Dado o nível de desenvolvimento mental hoje alcançado pela Humanidade no seu todo, temos agora uma enorme quantidade de informação ao nosso dispor. Uma grande profusão de livros e publicações, a par com os nossos meios de comunicação, tão diversos, permitem-nos aceder aos mais recentes desenvolvimentos científicos e a uma imensa variedade de abordagens filosóficas e psicológicas para compreendermos como somos, bem como a riqueza dos ensinamentos espirituais transmitidos ao longo das eras.

Até há pouco tempo, os domínios da Ciência, da Psicologia e da Espiritualidade permaneciam relativamente compartimentados, uma vez que eram poucas as pessoas com uma perspectiva suficientemente ampla da consciência humana que abrangesse estes três aspetos. Mas os tempos estão a mudar. Encontramo-nos agora à beira de uma grande revolução no sentido da inteligência e do conhecimento. Já está a acontecer graças à **integração de dados científicos, psicológicos e espirituais**. Iremos ver que, ao contrário do que antes se supunha, estes campos não são incompatíveis. Muito pelo contrário.

Foi com este espírito de síntese, e para prestar a minha humilde contribuição a esta nova corrente, que este livro foi escrito. Incluí observações baseadas na minha pesquisa espiritual pessoal, combinadas com o caminho de transformação interior daqueles que acompanhei profissionalmente durante mais de 30 anos como orientadora. Acrescento também a rigorosa disciplina obtida pelo estudo da Matemática e um saudável respeito pelas abordagens genuinamente científicas. Hei de fazer referência a algumas descobertas fascinantes no campo da ciência no início do século XXI que nos proporcionam uma perspectiva nova e mais moderna de todos os fenómenos relacionados com a consciência, dando-nos meios concretos para que transformemos radicalmente a nossa vida e, ao mesmo tempo, facilitando, e muito, a realização de um potencial criativo virtualmente ilimitado.

Um vento fresco sopra agora intensamente no coração de um grande número de seres humanos. Estamos prontos para dar um salto em frente, um «salto quântico», na expressão da consciência. Muitos de nós sentimos um intenso desejo de uma nova forma de viver. Estamos prontos para descobrir e implementar novas formas de funcionamento e organização nas nossas vidas, nos nossos relacionamentos, no nosso trabalho e nos nossos tempos livres. Queremos que a nossa vida assuma um significado muito mais profundo e satisfatório; queremos viver em paz e liberdade, tanto pessoal como coletivamente. Aqui e agora, esta grande transformação pode e vai acontecer. Isto porque, embora o ser humano tenha evoluído gradualmente ao longo de milhões de anos, a nova dinâmica que agora nos espera, que nos levará numa direção radicalmente diferente daquela que conhecemos no passado,

está pronta para emergir espontânea e rapidamente. Tudo está a postos para que tal aconteça. E o grande segredo desta passagem não tem nada de misterioso, como veremos. Esteve sempre presente, muito perto, ao nosso alcance. Chegou o momento da sua plena revelação.

Para aproveitar plenamente as possibilidades extraordinárias agora ao nosso dispor, e para poder efetuar esta transição excecional de bom grado e com alegria, convido o leitor a tomar parte numa viagem fabulosa pelas profundezas dos mistérios da consciência humana. Descobriremos uma realidade completamente diferente, na qual pode ser encontrado **o verdadeiro segredo de uma vida completamente nova**; revelaremos a fonte de outro nível de consciência, a expressão mais pura das mais elevadas qualidades da nossa mente e do nosso coração. Poderemos, então, transformar a nossa vida numa rica sinfonia, cheia de harmonia, serenidade e liberdade, fruto do fluxo constante de uma criatividade radiosa. Poderemos assim dar um grande contributo para um mundo que teremos orgulho em deixar aos nossos filhos.

Vivemos tempos de mudanças fundamentais neste planeta. Encontramo-nos no alvorecer de um magnífico novo mundo e já dispomos dos meios para o construir. Deixemos que o segredo desta profunda transformação seja revelado. Deixemos que ela nos dê a capacidade de mudar radicalmente o nosso mundo interior e exterior.

*Com consciência e alegria, vamos ao encontro da Presença silenciosa
do Mestre que reside no Coração.*

PRIMEIRA PARTE

Ontem vs. Hoje

*Se as portas da percepção estivessem desimpedidas, tudo pareceria
ao Homem como realmente é: infinito.*

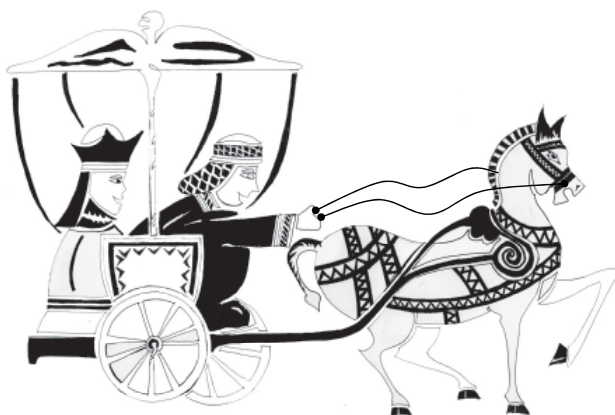
WILLIAM BLAKE

Capítulo Um

UMA METÁFORA

Para compreender devidamente a dinâmica interna de um ser humano, começaremos por referir uma analogia muito simples, bem conhecida entre as tradições da Sabedoria Eterna, e que já demonstrou a sua utilidade nas minhas obras anteriores. Vamos rever brevemente essa analogia para que a possamos usar mais tarde para esclarecer o tema em questão.

Com base nesta analogia, a composição de um ser humano é comparada a um conjunto de componentes, incluindo assim uma carruagem, um cavalo, um cocheiro que orienta o cavalo e o amo e senhor, sentado no interior da carruagem.



- A carruagem representa simbolicamente o nosso corpo físico.
- O cavalo representa as nossas emoções.
- O cocheiro representa a nossa mente.
- O amo representa a essência do que realmente somos (consciência superior, alma, Eu Superior, seja o que for que lhe quisermos chamar).

- As componentes física, emocional e mental da nossa natureza, consideradas como um todo, constituem aquilo a que frequentemente se chama «personalidade» ou «ego». Estes termos serão usados indiscriminadamente ao longo deste livro.

O corpo físico, a carruagem

Com base nesta analogia, o estado do corpo físico – a carruagem – depende do tipo de manutenção prestada por um cocheiro inteligente, mas também do modo como a carruagem é puxada pelo cavalo. Uma vez que é fácil de observar e avaliar, o estado do nosso corpo físico fornece pistas valiosas sobre o nível de domínio do cocheiro tanto, sobre a carruagem como sobre o cavalo.

As emoções, o cavalo

No termo «emoção» encontramos «moção», ou seja, movimento. As emoções são aquilo que gera movimento, através do fenómeno do desejo. Embora possam existir formas muito diversas de desejo (que posteriormente dividiremos em duas categorias principais), o termo «emoções» representa, na sua essência, **um vasto reservatório de energia** ao qual todo o nosso ser pode recorrer. É por isso que o cavalo representa as emoções nesta analogia: o cavalo tem a energia necessária para puxar a carruagem. Como tal, é uma componente essencial que possibilita a viagem.

Como é que o reservatório de energia é utilizado? Esta questão é de grande importância e no decorrer deste livro exploraremos, entre outras coisas, a arte de usar este grande reservatório, a arte da mestria emocional.

A mente, o cocheiro

A mente é a sede dos nossos processos de pensamento. É também aqui que encontramos um aspeto duplo e muito complexo da nossa natureza. Graças ao desenvolvimento da sua inteligência, as funções do cocheiro, em princípio, são as seguintes:

- 1) transmitir ao Amo as informações provenientes do exterior;
- 2) receber do Amo as instruções relativas às informações assim transmitidas;
- 3) ser capaz de controlar adequadamente o cavalo e levá-lo na direção indicada pela resposta do Amo;
- 4) cuidar da carruagem de forma inteligente.

Assim sendo, é fácil de entender o importante papel que a mente desempenha. Podemos observar claramente a importância real da mente, visto que ela deve agir como ligação entre o Eu Superior e o ego, e assegurar que este último, é capaz de traduzir adequadamente e transmitir de forma concreta ao mundo, a vontade do Amo. Devemos realçar que esta analogia destaca um ponto importante no que respeita às emoções: o comportamento do cavalo depende essencialmente da forma como o cocheiro lhe aplica as rédeas. Isto quer dizer, que os nossos estados emocionais são em grande parte dependentes dos nossos pensamentos e não do que está a acontecer fora de nós mesmos, como geralmente tendemos a acreditar.

A essência do nosso ser, a alma, o Amo

De momento, a nossa filosofia materialista nega esta essência de todos os seres humanos. Por outro lado, toda a tradição religiosa e a nossa própria experiência de vida nos recordam que, embora seja óbvio que *temos* um corpo físico, emoções e pensamentos, é igualmente evidente que *somos* algo diferente. Os nomes dados a esta parte essencial do nosso ser são tão diversos quanto as culturas que lhes deram origem. A nossa cultura judaico-cristã refere-se a ela como «alma». Tendo isto em conta, usaremos ocasionalmente este termo que já nos é familiar, embora não no seu sentido religioso (que no seu melhor sentido o inclui até certo ponto), mas no sentido de «essência», como em «a alma de todas as coisas». O termo «Eu Superior» também será usado, visto que é o que realmente somos.

No contexto deste modelo, o «Eu Superior», ou alma, que teremos oportunidade de descobrir com mais pormenor, é tido como aquele aspeto do ser humano que comporta as mais elevadas qualidades concebíveis do coração e do espírito. Embora nesta altura este conceito

possa parecer bastante vago, veremos mais adiante que uma interação consciente com a verdadeira fonte deste potencial pode tornar-se muito concreta.

Ao longo deste livro, poderemos constatar que as recentes descobertas científicas começaram a revelar a possibilidade que esta nossa parte sutil – todavia tão ativa e poderosa – realmente existe, e, oquão relevante realmente é este modelo que tomámos como ponto de partida.

Como em qualquer abordagem científica, optámos por usar este modelo não como uma expressão de verdade absoluta, mas como uma ferramenta para nos ajudar a compreender a realidade misteriosa da vida e das relações humanas, e a alcançar gradualmente níveis mais elevados de domínio sobre o nosso próprio destino à medida que o modelo vai sendo expandido.¹

Um funcionamento ideal

Com base neste modelo, o funcionamento ideal de qualquer ser humano seria o seguinte: o Amo (o Eu Superior), portador de todo o conhecimento e sabedoria, transmite instruções a um cocheiro atento e destro (a mente), sob a forma de ideias que este último transforma em pensamentos inspirados, conforme necessário para a perfeita execução da vontade do Amo. A vontade do cocheiro e a do Amo fundem-se numa só. Esta ligação direta e enriquecedora também permite ao cocheiro tirar partido de toda a inteligência e competência necessárias para o total domínio do cavalo (as emoções). O conjunto formado pela caruagem e pelo cavalo (o ego) é, portanto, sempre conduzido de forma suave e eficaz ao longo do caminho escolhido pelo Amo. Não se perde em percursos perigosos que levam a lugar nenhum. O cavalo, uma vez que é perfeitamente conduzido, permanece na plena posse da sua força (potencial emocional totalmente disponível); pode puxar a caruagem rapidamente e de novo de modo suave e eficaz (potencial criativo no

¹ Será de recordar que um modelo não pode pretender dar uma descrição total e completa da realidade derradeira, mas que é uma ferramenta de compreensão e pesquisa que pode sempre ser expandida a par das descobertas que nos permite fazer. É assim que qualquer processo científico pode avançar e é a nossa melhor aposta para o progresso do conhecimento.

seu melhor). Isto, quando adicionado ao manuseio inteligente da caruagem pelo cocheiro, garante que aquela se mantém em boas condições (boa saúde e grande energia física).

No seu todo, os sistemas mental, emocional e físico – ou seja, o ego – são capazes de expressar perfeitamente a vontade do Amo, a nossa própria essência, no mundo material. As qualidades mais elevadas do coração e da mente exemplificadas pelo Amo podem ser manifestadas concretamente: inteligência superior, sabedoria, compaixão, inspiração, etc. Vivemos assim num estado de realização, criatividade, poder e amor, e nada nem ninguém pode alterar esse estado. Somos capazes de enfrentar as dificuldades e desafios da vida com sabedoria, inteligência, serenidade e equilíbrio. Em particular, o nosso cavalo (o nosso sistema emocional consciente e inconsciente) permanece aberto e sensível, mas não se deixando perturbar de modo algum por outros cavalos ou caruagens que passam, conduzidos com mais ou menos competência pelos cocheiros dos outros seres que partilham o caminho do nosso destino. Se for impecavelmente orientado, ele pode manter o seu rumo, *independentemente do comportamento das outras pessoas ou das circunstâncias externas*. Livres de turbulências emocionais, as nossas relações são felizes e enriquecedoras, e, naturalmente, transformam-se em ocasiões para celebrar a jornada que a vida é. Toda a nossa energia está à nossa disposição para criar e irradiar a nossa luz no mundo. Isto, obviamente, é um ideal que seria muito agradável de se alcançar...

Como funcionamos hoje

É evidente que este estado de domínio instantâneo e imediato ainda não foi alcançado. Até agora, o cocheiro viu-se forçado a conduzir a sua equipagem (cavalo e caruagem) mais ou menos por sua conta ao longo do caminho da evolução, isto porque a sua ligação com o Amo apenas se encontrava parcialmente desenvolvida. Ora, quando não está em contacto com o Amo, o cocheiro apenas pode funcionar de maneira muito limitada. Com efeito, tem acesso a um sistema de conhecimento, mas este sistema é muito básico e automático. Sem a sabedoria e o discernimento do Amo, não tem maneira de desempenhar as suas funções com alguma eficácia, harmonia e criatividade, nem pode controlar adequadamente o cavalo, que é muitas vezes aquele que dirige

as operações. O caos e as dificuldades que hoje encontramos todos os dias, a uma escala pessoal e planetária, são um resultado direto deste nível limitado de funcionamento.

As interações entre os diferentes aspetos da nossa natureza são, sem dúvida, muito complexas. No entanto, se aplicarmos as descobertas científicas mais recentes aos fenómenos relacionados com a consciência, poderemos lançar uma nova luz, à margem de qualquer sistema de crenças, sobre os mecanismos da psique humana e, como resultado, facilitar bastante o desenvolvimento do domínio da nossa dinâmica interna e colher os respetivos frutos no nosso dia a dia.

Nos alvores do século XXI, a atualização deste nível de domínio é mais do que apenas um sonho ou uma esperança: tornou-se uma possibilidade real. Tanto o conhecimento como os meios estão ao nosso alcance. Chegou a hora de entregar ao Amo, a nossa própria essência, a posição de autoridade que é o seu lugar devido. Esta mudança de direção não é apenas uma questão filosófica. Se a conseguirmos integrar verdadeiramente na nossa existência quotidiana, conduzir-nos-á a uma grande revolução na consciência humana e esta permitir-nos-á, naturalmente, criar um mundo inteiramente novo, para nós e para toda a Humanidade.

Este livro é um convite à descoberta dos segredos desta grande revolução.