

ANNIE MARQUIER

**O PODER  
DE ESCOLHER**

Tradução de  
Francisco Silva Pereira

alma  
dos livros

## PREFÁCIO

Alguns títulos prendem de imediato a atenção de um potencial leitor por causa da originalidade e da onda de choque que enviam através do seu ser. Para mim, é o caso de *O Poder de Escolher*, aqui magistralmente apresentado por Annie Marquier.

Entre as diversas prerrogativas que nos são concedidas pela força que nos guia, existe algo mais precioso do que este poder de escolha? Não será uma expressão da sua própria liberdade no nosso interior? Com efeito, este poder aumenta a nossa responsabilidade perante o mundo, à medida que este evolui rumo a um futuro que será de certeza melhor, desde que o maior número possível de pessoas dê os passos necessários para aprender a arte de escolher que envolve o total despertar da consciência que existe dentro de nós.

Isto exige a nossa envolvimento, uma tarefa que qualquer pessoa de boa vontade pode executar. Significa trabalhar as emoções e os pensamentos, o descondicionamento e a transformação dos padrões negativos da vida emocional em padrões construtivos e, em última instância – por que não? –, um estado de contentamento.

Trata-se de mudarmos o estado de espírito, libertarmo-nos dos vínculos de nos armarmos em vítima,<sup>1</sup> superarmos os efeitos da «vítima», um muito apropriado neologismo aqui utilizado para descrever o «guião» negativo que de alguma forma afeta cada um de nós. A partir do momento em que aprendermos a escolher os pensamentos que nos levam a sentir e a agir, ainda será possível sentirmo-nos vítimas? Como podemos ser vítimas, ou vermo-nos como tal, quando tomamos consciência de que «sempre fomos os criadores do nosso caminho»?

Os professores, educadores e terapeutas verdadeiramente eficazes

---

<sup>1</sup> *Victimhood*, na versão inglesa. Não existindo na nossa língua uma correspondência exata para este termo, mas, tendo em conta que na versão francesa (a primeira a ser publicada) a expressão utilizada é *état de victime*, optou-se por usar «estado de vítima» como tradução, recorrendo à opção «vitimismo» apenas quando a construção não permite a primeira escolha. (*N. do T.*)

são aqueles que ultrapassaram com sucesso as fases difíceis da vida e alcançaram o domínio – por si próprios ou, ocasionalmente, com a ajuda de um mestre. É o caso de Annie Marquier, que, através da orientação desta força interior que inspira o seu trabalho, fundou um centro de crescimento pessoal onde os participantes aprendem a desenvencilhar-se dos excessos do personalismo, a dissolver o papel do ego como obstáculo à transcendência enquanto permitem que ele se torne suficientemente forte e consciente para perceber que, ao nível do absoluto, não era mais do que uma invenção onírica da sua própria imaginação.

Esperemos que este livro inspire o maior número possível de pessoas, para assim libertar o nosso planeta da asfixia gradual que lhe infligimos e permitir-lhe que recupere um estado mais natural de paz e liberdade.

*Pierre Weil<sup>2</sup>*  
*Universidade Holística Internacional da Paz*  
*Brasília*

---

<sup>2</sup> Pierre Weil, doutor em psicologia pela Universidade de Paris, é o diretor honorário da Association Française du Transpersonnel e professor da Universidade Federal de Belo Horizonte, no Brasil. É presidente da Cidade da Paz e cofundador da Universidade Holística Internacional de Brasília. É também cofundador da Holos-International, uma associação holística internacional.

## PRÓLOGO

Este livro tem como objetivo dar a todos algumas ferramentas de consciência que lhes permitam recuperar o seu próprio poder e a liberdade.

Quando, há muito tempo, nos perdemos no processo de involução, também perdemos o poder, perdemos o contacto com a nossa verdadeira origem, e, por isso, esquecemos que éramos os responsáveis pela criação do jogo que decidimos jogar. Agora, somos como crianças que inventaram um jogo e se esqueceram de que foram elas que lhe definiram as regras. Começaram então a sofrer, sentindo-se aprisionadas por essas regras que distorceram e deixaram de entender à medida que as perderam de vista. Julgam-se cada vez mais vítimas de um jogo que já não é delas, que parece surgir sabe-se lá de onde e perdeu a graça.

Nós, seres humanos, no estado normal de consciência, à partida, encontramos-nos nesta situação. Esquecemo-nos de que iniciámos, há biliões de anos, um jogo com regras bem definidas, firmes e exatas, envolvendo o esquecimento temporário da essência divina da nossa natureza, e também que somos criadores. Trata-se apenas de uma situação temporária, visto que a viagem global através da involução e evolução da consciência nos levará naturalmente, a dado momento, desse estado de esquecimento de regresso à redescoberta. Chegámos a um ponto muito interessante na evolução da humanidade, no qual começámos a procurar uma recuperação consciente desse segredo há muito perdido: ou seja, que sempre fomos os criadores da nossa viagem, mas nos esquecemos desse facto, talvez apenas pela emoção do jogo ou a troco de um envolvimento mais profundo no jogo.

O processo criativo em si é demasiado complexo, e autores como Alice Bailey ou Hélène Blavatsky deixam-nos maravilhados ao levar-nos a contemplar a imensa complexidade deste universo. No entanto, o princípio envolvido neste processo é acessível à consciência humana

contemporânea, e pretendemos aqui explorá-lo. Como tal, apresentaremos algumas explicações, para que seja mais fácil compreendê-lo e aceitá-lo ao nível mental. Obviamente, trata-se apenas de uma primeira abordagem, mas abrirá o caminho para algumas aplicações práticas que terão um enorme impacto ao causar transformações positivas na qualidade do nosso quotidiano, dos relacionamentos e do mundo em que vivemos.

Mais tarde, este tema será o enfoque de numerosos estudos e tornar-se-á simplesmente outra área de investigação científica, sempre que a ciência já não estiver limitada a lidar com o plano material e se mostrar pronta para ser utilizada na descrição e no domínio de fenómenos em mundos que existem em planos vibracionais superiores. Esses tempos aproximam-se rapidamente.

*As forças postas em marcha pelos pensadores – os cientistas do mundo, os homens religiosos verdadeiramente avançados (...), os antigos filósofos e os que trabalharam noutros campos do pensamento humano – estão a afetar de forma gradual e constante os corpos mais subtis da humanidade e a conduzi-los a um ponto em que estes começam a aperceber-se de três coisas:*

- a. da realidade dos mundos invisíveis.*
- b. do incrível poder do pensamento.*
- c. da necessidade de conhecimento científico a respeito destes dois temas.<sup>3</sup>*

Mas assim como somos capazes de usar a eletricidade no dia a dia, embora os cientistas ainda não tenham conseguido explicar a sua natureza exata, utilizaremos o conhecimento prático que adquirimos sobre certos mecanismos de pensamento para melhorar a qualidade da nossa experiência de vida. Com efeito, não tenho aqui como propósito construir novas teorias filosóficas (uma empresa potencialmente interessante noutras circunstâncias), mas sim oferecer alguns meios a fim de alcançar o domínio dos mecanismos mentais, que terão um impacto direto e real na qualidade da nossa vida quotidiana.

---

<sup>3</sup> Alice A. Bailey, *A Treatise on White Magic*, Lucis Publishing Company, p. 134.

O conceito de responsabilidade-atração-criação foi surgindo aos poucos na minha mente como resultado das perguntas que eu tinha a respeito da vida desde a infância. Nasci numa família feliz, em que existia uma grande partilha de amor, alegria e calor humano. Isto no contexto da França dos meados da II Guerra Mundial. Dei por mim simultaneamente confrontada com dois aspetos da vida: de um lado, havia ternura, carinho, calor e alegria no seio da minha família; enquanto, do outro, lá fora, existiam horror, sofrimento, campos de concentração, tortura, perigo, medo e violência. Por que era o mundo assim? Porquê todo aquele sofrimento, quando o ser humano tinha, ao mesmo tempo, tanta capacidade para ser feliz?

Com estas perguntas a fermentar dentro de mim, comecei a examinar o mundo e a tentar descobrir por que motivo, e como é que, as coisas funcionavam assim. Isto porque, se encontrássemos as respostas, poderíamos ser capazes de gerar mais felicidade e paz neste mundo, e menos sofrimento. Esta tem sido a minha busca ao longo da vida, a um nível mais ou menos consciente consoante a época, e o fio condutor da minha busca interior. Compreender a vida, não só segundo a mente, mas através do coração, de todo o meu ser, de modo a compreendê-la para que a pudesse desfrutar, brincar e dançar com ela com poder e liberdade totais: tal era, e ainda é, a sede que se acumulava dentro de mim. Através do meu trabalho, apercebi-me de que a mesma sede também é o motor de todo e qualquer ser humano.

A minha parte intuitiva podia sentir que existia ordem algures neste universo, mas a parte mental, treinada como na disciplina rigorosa da matemática, precisava de uma compreensão mais clara.

Neste trabalho, tentei usar uma abordagem, em certo sentido, semelhante à da ciência, ou seja, definir bem algumas hipóteses iniciais e, em seguida, analisar os resultados. Obviamente, como ponto de partida, evitei hipóteses fantasiosas e concentrei-me nas que foram testadas ao longo de séculos de estudos esotéricos e filosóficos, e usadas pela maioria dos professores de sabedoria das grandes tradições do mundo, independentemente da sua origem.

Se este livro for ao encontro de alguma verdade previamente percebida pelo leitor, então, está tudo bem. Mas se ele não despertar nenhuma verdade no interior do leitor, ponha-o de parte, e tudo estará bem também.

Escrevi-o como uma humilde contribuição para o imenso esforço que a humanidade faz para encontrar o seu caminho e sair da ignorância e da inconsciência, do sofrimento e da dor, e redescobrir a paz, a alegria e a liberdade, que são suas por direito. Esta obra pretende ser uma canção sobre a grandeza da nossa humanidade, ao reconhecermos o caminho de sofrimento que tal acarreta; sobre o poder de sermos humanos, ao reconhecermos as limitações momentâneas; sobre a capacidade de amar que nos é inerente, ao reconhecermos a luz que brilha no seio de todos nós; e sobre a liberdade suprema que é nossa por sermos humanos.

Que possa trazer uma maior certeza no que respeita à coesão, perfeição e inteligência manifestadas no universo, bem como mais paz, amor e compaixão por nós mesmos e por cada um dos nossos companheiros de viagem enquanto caminhamos rumo à manifestação suprema do nosso ser.

*Eu estava preso numa concha.  
Acreditava que não tinha o poder de mudar a minha vida.*

*Então,  
deparei-me com a profundidade do mar,  
a beleza do céu,  
a liberdade dos pássaros,  
o poder do vento,  
a leveza das nuvens,  
a luz do sol,  
e senti que era  
tudo isso.*

*Eu era tão profundo como o mar,  
tão belo como o céu,  
tão livre como os pássaros,  
tão poderoso como o vento,  
tão leve como as nuvens,  
tão radioso como o sol,*

*e então decidi tornar-me novamente o meu verdadeiro eu.*

## INTRODUÇÃO

Nestes tempos em que a consciência procura novos caminhos, em que cada um de nós busca uma melhor compreensão de si mesmo e do mundo que nos rodeia, surge um grande número de novos conceitos e «paradigmas». Alguns deles não são tão novos como parecem à primeira vista, outros assemelham-se de tal modo a antigas formas de pensamento que se torna difícil determinar qual a sua novidade e o respetivo significado.

Com o intuito de esclarecer aquilo a que nos referimos como paradigma, usaremos a definição sugerida por Marilyn Ferguson no seu livro *Children of Aquarius*: «Um paradigma é uma estrutura de pensamento (da palavra grega *paradeigma*, exemplo); é uma espécie de estrutura intelectual que facilita a nossa compreensão e explicação de certos aspetos da realidade.» No decorrer deste trabalho, também utilizaremos diversas expressões equivalentes (como contexto de pensamento, conceito, princípio, ponto de vista, modo de perceber as coisas, etc.).

Ao longo da história humana, nenhuma mudança de paradigma foi integrada de imediato na consciência coletiva. Pelo contrário, a aparição de novos paradigmas é um processo lento, que muitas vezes suscita forte resistência no primeiro instante, e sujeito à exigência temporal envolvida no sistema de evolução e integração da consciência humana.

Por várias razões, o novo paradigma da responsabilidade-atração-criação aqui apresentado deve ser examinado cuidadosamente.

Por um lado, o termo «responsabilidade» é antigo, desde logo carregado de significado. No dicionário, responsabilidade é definida do seguinte modo: «A obrigação de responder pelas próprias ações ou pelas de outrem, ou por um objeto confiado ao nosso cuidado...» Este não é o significado com o qual o termo será aqui utilizado, e devemos ser prudentes na redefinição do novo paradigma, o novo



conceito expresso nesta associação de palavras, visto que o seu significado está longe de óbvio. Sem dúvida, uma nova palavra, ou palavras, será encontrada para expressar o novo conceito quando ele estiver razoavelmente integrado na consciência coletiva. Por enquanto, temos de recorrer a um vocabulário desatualizado, pertencente a uma consciência mental limitada, para descrever algo que se situa um pouco além desse nível de consciência. É assim que, muitas vezes, a linguagem evolui.

Por outro lado, em virtude das suas aparentes novidade, complexidade e subtilidade, este paradigma pode não ser imediatamente compreendido e integrado. Será necessária uma grande dose de raciocínio, observação e experiência.

No entanto, ele está de algum modo a surgir um pouco por toda a parte e, à medida que vai ganhando terreno, é muitas vezes apresentado e entendido de forma simplista, incompleta e distorcida, a ponto de o produto final dificilmente ser coerente aos olhos de qualquer pessoa cuja abordagem – na tentativa de adquirir uma melhor compreensão de como o mundo funciona – envolva algum grau de rigor intelectual. Assim, ao invés de apresentar uma definição rápida e simplista deste conceito, o nosso propósito será o de descrever diferentes pontos de vista segundo os quais seja possível a sintonia, permitindo um processo mais direto e pessoal de deliberação e compreensão. Por outras palavras, não apresentamos nada em que o leitor deva acreditar, pois qualquer crença pode dificultar o desenvolvimento de um conhecimento genuíno. Oferecemos sim algo em que pensar, uma oportunidade para alargar a consciência.

Como conclusão, não será fácil compreender e integrar este novo princípio de responsabilidade, dado que tal implicará sair do «caminho batido» dos pensamentos e conceitos habituais. Todavia, para quem conseguir fazer isto, a recompensa será uma nova dimensão de abertura e liberdade, e uma ligação mais direta ao poder do nosso próprio ser. Trata-se de um jogo que vale bem a pena jogar, pelo menos por aqueles que estejam interessados neste resultado.

Visto que o nosso estudo deste novo paradigma envolverá a descrição de certos mecanismos mentais, começaremos a primeira secção com uma visão geral de um modelo estrutural que representa o modo como funcionamos enquanto humanos. Descrito em termos gerais,

pode ser frequentemente encontrado numa variedade de estudos da estrutura humana nos quais a abordagem utilizada transcende uma perspectiva estritamente materialista. Introduzido este modelo, tornar-se-á mais fácil compreender algumas das informações apresentadas mais à frente.

Antes de entrarmos nos diversos aspetos deste paradigma, veremos também o que significa um «contexto de pensamento». Descreveremos uma das formas de funcionamento dos nossos sistemas mentais. Veremos por que motivo e de que modo as mudanças de paradigma são um componente indispensável na evolução da consciência humana, bem como a razão pela qual estas alterações não são fáceis de aceitar a princípio.

No decurso da primeira secção, também abordaremos um paradigma muito difundido que afeta a nossa cultura, ou seja, o da vítima, e observaremos as vantagens e desvantagens. Na segunda secção, analisaremos os diversos aspetos do paradigma da responsabilidade-atração-criação, juntamente com as implicações ao nível do comportamento humano.

Para facilitar a fluidez desta apresentação, o termo «responsabilidade» (o princípio da responsabilidade) será muitas vezes utilizado como forma abreviada da expressão «responsabilidade-atração-criação».



*PRIMEIRA PARTE*

**A COMPOSIÇÃO ESTRUTURAL  
DE UM SER HUMANO**

**O PARADIGMA DA VÍTIMA**



## *Capítulo Um*

# AQUILO DE QUE SOMOS FEITOS: UM MODELO ESTRUTURAL

*Assim que se apercebe da Presença, o homem é livre e perfeito. Antes de se aperceber da Presença, ele também é livre e perfeito – apenas ainda não o sabe.*

Jean Bouchart d'Orval

**P**ara facilitar a compreensão do conceito de responsabilidade, ser-nos-á útil partir de uma descrição, ou modelo estrutural, daquilo que constitui um ser humano.

Tenhamos em mente que um modelo é semelhante a um quadro de referência, ou descrição da realidade, que não deve ser confundido com a realidade. Os cientistas estão familiarizados com este processo que, no campo da investigação científica, nos conduz naturalmente de uma descoberta a outra.

Durante muitos anos, a lei universal da gravidade foi explicada segundo Newton: isto levou-nos a determinado nível de compreensão e domínio no que respeita ao universo. Permitiu-nos aprofundar o conhecimento e a experiência, até que as suas limitações se evidenciam. Em seguida, adotámos a teoria de Einstein: este modelo mais amplo trouxe-nos maior compreensão e domínio. Mas a descrição definitiva ainda se encontra muito distante. Com efeito, nos últimos anos, abordagens científicas diferentes levaram a novas descobertas,

alargando o alcance da teoria de Einstein. Cada modelo foi útil na altura. Frequentemente, aqueles que agora vemos como modelos desatualizados eram, na realidade, componentes específicos do modelo mais amplo. Por seu intermédio, lançámos alguma luz sobre uma parte da realidade e usámo-los como plataformas eficazes a partir das quais o nosso conhecimento e experiência, em determinado ponto da evolução da humanidade, puderam aumentar ainda mais.

Isto também é passível de ser aplicado ao campo do conhecimento psicológico e espiritual. Podemos usar um modelo desde que nos permita refletir, desenvolver o nosso conhecimento e a nossa investigação, aprofundar a compreensão do universo neste momento, cientes de que se trata apenas de uma forma de descrever a realidade, de perceber as coisas, e que chegará um momento em que certamente seremos capazes de alargar e melhorar esta perceção. Podemos até passar para um modelo bastante diferente, cada passo aproximando-nos mais da realidade suprema que agora nos escapa. Como diria um dos meus professores: «Ninguém progride do erro para a verdade: passamos sempre de uma verdade menor para uma maior.»

Posto isto, utilizaremos um modelo com flexibilidade e amplitude suficientes para que seja facilmente aceite pela maioria das pessoas, enquanto continua a constituir uma ajuda eficaz na promoção da nossa compreensão do conceito de responsabilidade-atração-criação, que é o nosso tema principal.

Vamos considerar *que o Homem é formado por um ser interior* (ao qual foram atribuídos vários nomes, consoante a cultura e tradição: Alma, Centro, Anjo Solar, Cristo interior, Fonte, Eu superior, Consciência superior, Guia interno, o Ego (com E maiúsculo). Além disso, consideraremos que este ser interior *é dotado de um veículo de manifestação* (normalmente referido como «personalidade» ou ego): este veículo é composto por três corpos – mental, emocional e físico – que lhe permitem manifestar-se no mundo da matéria.

Assim, referir-nos-emos a *este ser interior* como o Eu, mas é claro que o nome em si não é importante. O que estamos a fazer é a escolher um nome para comunicarmos a respeito deste tema. Tal ser interior, feito de matéria (ou consciência) energizada a um nível vibracional muito elevado, *precisa de um veículo para manifestar a sua vontade no mundo físico*. Do ponto de vista da consciência humana comum, é

*considerado perfeito em si mesmo*, ou seja, todo ele é luz, amor, inteligência, consciência, poder, etc. É isto que está implícito quando dizemos que este ser é de natureza «divina». Consideramo-la a essência de quem e do que somos.

Todavia, por mais perfeitos que sejamos, não parecemos manifestar muita dessa perfeição no cotidiano. Porquê? Não que a nossa essência não seja perfeita, mas porque o veículo de manifestação ainda não se encontra totalmente em sincronia. Como ilustração, a imagem seguinte pode ser útil.

Comparemos o nosso Eu com um maravilhoso pianista, extremamente talentoso e brilhante. No entanto, apesar do seu gênio, se ele apenas tivesse acesso a uma velha pianola, mal montada e desafinada, com cordas e teclas em falta, com cola a obstruir o teclado e propensa a, de vez em quando, começar a tocar música pré-programada à revelia do que o pianista pretendesse, este último não seria capaz de criar qualquer música bela neste mundo físico. Para que tal aconteça, o que é necessário não é mudar a essência do pianista, mas sim elevar o piano ao nível de um piano de concerto. É assim a natureza do trabalho que temos de fazer quanto à personalidade: ou seja, concluir a construção da mesma, refiná-la, desprogramá-la, harmonizá-la e libertarmos-nos das suas limitações para que o nosso Eu expresse a sua canção de beleza, paz, amor e liberdade no mundo físico.

Somos essencialmente perfeitos e apenas temos bloqueios e deficiências no nosso veículo que, de momento, nos impedem de manifestar a perfeição.

Em suma, a nossa hipótese subjacente pode ser resumida da seguinte forma: temos um corpo físico, mas não somos este corpo; experienciamos emoções, mas não somos estas emoções; temos pensamentos, mas não somos estes pensamentos. O que somos, em essência, é um ser, ou consciência, dotado de todos estes instrumentos e que tem de alcançar o seu domínio.

Aprender a dominar este veículo pode ser comparado com um processo de alteração daquilo com que a consciência se identifica. Durante muito tempo, a nossa consciência identificou-se com o corpo físico para aperfeiçoar o seu funcionamento. Muitos de nós ainda nos identificamos com as emoções e sobretudo com os pensamentos. A mestria, ou domínio, surgirá como resultado de um deslocamento



de consciência, quando nos distanciarmos do veículo de manifestação e começarmos a identificar-nos com a essência de quem somos, ou seja, o Eu. A partir daí, em vez de ser drenada pelo veículo, a maior parte da energia fica disponível para o nosso Eu. Este utiliza então o veículo (o corpo físico, as emoções e os pensamentos) para manifestar em termos concretos todas as suas qualidades no mundo físico.

O modelo é facilmente identificável numa analogia simples e conhecida, que remonta a diversas tradições orientais. Como qualquer analogia, tem limitações, mas far-lhe-emos referência de vez em quando, visto que nos permitirá discutir certos aspetos do funcionamento humano de forma mais clara e gráfica.

Nesta analogia, o ser humano é comparado com um conjunto de componentes que inclui uma carruagem, um cavalo que puxa a carruagem, um cocheiro que controla o cavalo e o Amo sentado na carruagem, atrás do cocheiro. Este conjunto segue por um caminho.

A carruagem reflete o corpo físico, o cavalo simboliza o corpo emocional, o cocheiro corresponde ao corpo mental e o Amo exprime o Eu. O caminho representa a longa viagem do Eu ao longo do mundo da matéria, um mundo que ele tem de experienciar e, por fim, dominar.

Para prosseguir o caminho, precisamos de uma carruagem em boas condições, ou seja, um corpo físico saudável e, em particular, um cérebro e um sistema nervoso que funcionem na máxima capacidade física.

Também necessitamos de um bom cavalo: quanto mais forte e potente o cavalo, mais rápido será o ritmo do progresso e maior a diversão ao longo do caminho. Isto significa ter uma constituição emocional forte e potente. Todavia, é aqui que começa o problema. Se o cavalo é de facto bastante potente, mas não é bem orientado, pode perder o controlo e começar a galopar de forma inapropriada. Nessas ocasiões, acabamos geralmente na vala da berma com uma carruagem (o corpo físico) muitas vezes danificada. É o que acontece quando a nossa vida é governada apenas pelas emoções. No entanto, precisamos do cavalo: como tal, a natureza deu-nos um cocheiro, que deve ser tecnicamente capaz de orientar o cavalo com inteligência e usar com sabedoria a sua considerável potência. O objetivo do cavalo (as emoções) é, portanto, o de fornecer a energia que nos leva em frente no mundo material. A tarefa do cocheiro (a mente) é usar

a energia com sabedoria. Para cumprir a tarefa, tem de conseguir ouvir as instruções do Eu (o Amo sentado no interior da carruagem) e obedecer-lhe de bom grado.

Isto quer dizer que, para a parte mental poder cumprir o objetivo pretendido, ela tem de, antes de tudo, desenvolver a capacidade de manter uma ligação direta e consciente com o Eu (através do que se chama intuição no sentido mais elevado), de modo a seguir as suas instruções. Em segundo lugar, tem de conhecer a nossa natureza emocional para assim conservar o controlo quando esta quiser fugir, e de canalizar a sua energia segundo uma perspectiva de consciência e sabedoria. Quando a mente funciona desta forma ideal, a nossa personalidade (o conjunto dos corpos físico, emocional e mental) não serve nenhum outro amo além do Eu. Quando este nível de funcionamento é alcançado, o nosso Eu, com todas as suas qualidades, pode manifestar-se totalmente no mundo físico. Não passamos sem a mente, mas temos de a treinar para que esteja apta a desempenhar o trabalho que lhe foi destinado, e nada mais.

É claro que isto está longe do que acontece no nosso atual nível de evolução. A mente não está em contacto com o Eu, pelo menos não constantemente. O modo como funciona encontra-se longe de ser uma resposta instantânea, inteligente e flexível às informações originárias do Eu, que é a única fonte de conhecimento real e verdadeira sabedoria. Na fase atual da evolução humana, é frequente a mente funcionar de uma forma que faz lembrar a velha pianola que referimos, ou seja, segundo programações ultrapassadas do nosso passado. A sua estrutura ainda não foi desenvolvida e apurada o suficiente para permitir uma expressão clara e harmoniosa dos impulsos «divinos» do Eu.

Neste ponto, para melhor compreensão do funcionamento da mente, diremos abreviadamente que esta última pode ser vista como composta por duas partes. A primeira, chamada mente inferior (ou concreta, ou automática), não se encontra em contacto direto com o Eu. Funciona como um computador, seguindo programações instaladas no passado. Uma das suas principais funções é garantir a sobrevivência da personalidade a todo o custo.

A segunda parte, chamada mente superior (ou abstrata), está em contacto com o Eu. É constituída por uma substância mental que opera num nível vibracional superior e, na verdade, atua como ponte

entre a personalidade e o Eu. O seu objetivo é transmitir a vontade do Eu à personalidade.

As ações dos seres humanos comuns são induzidas, na maioria das vezes, pela sua personalidade, que é em grande parte governada pelo conteúdo da mente automática inferior. Ora, quando as instruções do Amo não são recebidas, qual será o ponto de referência do cocheiro para as suas escolhas a respeito do caminho a seguir? Vai basear-se sobretudo em experiências passadas, e não na realidade do presente. Como um potente computador, a mente inferior regista escrupulosamente qualquer experiência que garantiu a sobrevivência da personalidade. Segundo este princípio, toda a experiência é válida e, seja qual for a situação presente, tendemos a reagir como no passado, em todos os níveis, do corpo físico, emocional ou do pensamento.

Isto poderia ser mais desenvolvido, mas, para os propósitos deste livro, diremos apenas que, quando a nossa experiência é dominada por esta parte da mente, as probabilidades de termos uma vida satisfatória são reduzidas. Esta parte da mente mantém-nos firmemente presos ao passado, sem que o saibamos. Quando despertamos para a realidade da vida, temos a possibilidade de deixar de ser controlados pelo nosso computador. Podemos então começar a entregar a direção da nossa vida, senão ao Eu, pelo menos à parte da mente que está em contacto com ele. Só o Amo, que se encontra na carruagem, conhece o caminho para a paz e a liberdade. A mente inferior, por outro lado, não tem conhecimento do que é paz, liberdade, alegria, nem do que representa a satisfação total do nosso ser. Desde que sobrevivamos, tanto ao nível físico como ao dos sistemas de pensamento, ela estará satisfeita.

O maior problema é que a mente inferior não só desconhece por completo o caminho a ser percorrido, como também não tem a competência necessária para orientar o cavalo. O melhor que pode fazer é enfraquecer o cavalo para que este lhe cause menos problemas. É disso que se trata quando falamos de repressão ou negação das emoções e do potencial emocional. O cocheiro, petrificado perante o galope desvirado do cavalo, tentará amarrar-lhe as patas, aplicar-lhe antolhos ou privá-lo de alimento para que se acalme. Por vezes, até pode conseguir eliminar o cavalo, mas terá de sair do seu lugar e puxar ele próprio a carruagem. É o que acontece quando vivemos na

nossa cabeça e estamos isolados das emoções. Que cansativo! E não traz grande alegria nem êxtase à vida.

Portanto, se pretendemos melhorar a situação, temos de trabalhar em duas frentes. Primeiro, *alimentar e restabelecer o cavalo*, se necessário, ou seja, libertar o potencial emocional. Era o que acontecia em diversas formas de terapia praticadas na década de 1960, em que se aprendia a aceitar as emoções e a expressá-las de todas as maneiras possíveis, muitas vezes à custa de qualquer tipo de discernimento. Tratou-se de um primeiro passo que, na altura, representou uma forma de progresso. Mas, obviamente, não seria suficiente ficarmos por aqui. Recuperado e reconhecido o nosso poder emocional, temos de saber o que fazer com ele. É indispensável possuir um elevado nível de potencial emocional, mas, para o nosso próprio bem-estar e de quem nos rodeia, temos de aprender a canalizá-lo com inteligência, amor e sabedoria. É o objetivo da mente superior.

Claro que nem se põe a questão de descartarmos a mente inferior, visto que cada parte de nós tem a sua utilidade. Vamos apenas aprender a reprogramá-la conscientemente segundo a vontade do Eu, por meio da mente superior. Assim, poderemos usá-la de forma bastante vantajosa.

Então, depois de passarmos algum tempo a libertar o cavalo, chega a altura de *treinar o cocheiro*. Esta é, de facto, uma parte da intenção deste livro, que pretende ensinar-nos a alterar o conteúdo da mente e treiná-la para pensar em termos mais amplos, de modo a ficar mais alinhada com a energia que emana do Eu.

Assim que a mente tiver recuperado a sua verdadeira função, será mais fácil harmonizarmos a nossa natureza emocional com as condições físicas da vida.

Abreviámos bastante a apresentação deste modelo e estamos cientes de que a constituição estrutural de um ser humano é um tema extremamente complexo que poderia, por si só, ser objeto de uma vida inteira de investigação.

Por exemplo, perante a nossa descrição, o Eu parece ser de natureza pessoal. Esta perspetiva será apropriada aos nossos propósitos atuais. Todavia, quando alcançamos o nível de consciência do Eu, sabemos que a nossa experiência já não é pessoal no sentido habitual do termo. Referirmo-nos ao Eu neste sentido de «personalidade» pode tornar-se

útil num certo nível (como um sobretudo, mesmo que nos possa atrapalhar os movimentos), mas ser-nos-á possível transcendê-lo de significado e chegar ao verdadeiro sentido do Eu, dificilmente concebível no nível de consciência comum. Apenas o podemos conhecer por experiência direta. Porém, esta experiência só ocorre se tivermos conseguido abrir certas portas. Para isso, basta um modelo bastante geral mas simples.

Este modelo básico é muitas vezes descrito de diferentes formas, e com diversos graus de complexidade, em obras esotéricas dignas de crédito, bem como em várias tendências contemporâneas da psicologia transpessoal.

Por exemplo, encontramos estas premissas claramente apresentadas (também como hipóteses, mas verificadas por séculos de experiência) num livro de Alice Bailey, *From Intellect to Intuition*:

*Primeiro: existe uma alma em cada forma dual, e essa alma usa os aspetos inferiores do Homem apenas como veículos de expressão. O objetivo do processo evolutivo é o de aumentar e aprofundar o controlo da alma sobre este instrumento...*

*Segundo: à soma destes aspetos inferiores, quando desenvolvidos e coordenados, chamamos Personalidade. Esta unidade é composta pelos estados mental e emocional do ser, pela energia vital e pelo aparelho físico de resposta, e estes «mascaram» ou escondem a alma. Tais aspetos desenvolvem-se sequencial e progressivamente, de acordo com a filosofia oriental, e só ao atingir um estado de desenvolvimento relativamente elevado é que o Homem pode coordená-los e depois unificá-los, em consciência, com a alma interior. Mais tarde, vem o controlo pela alma e uma expressão cada vez maior da natureza da alma.*

*Terceiro: quando a vida da alma, sob o efeito do Ponto Baixo de Renascimento, conduz a personalidade a uma condição que é uma unidade integrada e coordenada, é estabelecida entre as duas uma interação mais intensa. (...) A consumação do trabalho é a realização consciente da união (entre a alma e o seu instrumento).<sup>4</sup>*

---

<sup>4</sup> Alice A. Bailey, *From Intellect to Intuition*, Lucis Publishing Company, pp. 51-52.

Mais adiante, encontramos uma descrição do processo evolutivo natural e gradual pelo qual a personalidade é assumida pelo Eu: «A cabeça e o coração unem-se no seu esforço. Mente e razão pura misturam-se com amor e devoção num reajustamento da personalidade a um novo reino de consciência.»

O mesmo conceito é também incorporado em muitas tendências contemporâneas da psicologia transpessoal (lançada por Maslow, entre outros). A psicossíntese, desenvolvida pelo psiquiatra italiano Roberto Assagioli (outro notável pioneiro), baseia-se num modelo estrutural assente nos mesmos princípios. Segundo a sua abordagem sintética, os três aspetos da personalidade gravitam em torno de um centro integrador, o «Eu» ou eu pessoal, ligado ao Eu transpessoal. Com este ponto de partida, Assagioli desenvolveu uma abordagem abrangente ao crescimento pessoal e transpessoal que é muito produtiva e útil.

Assim, o referido modelo, que já não pode ser considerado misterioso ao aproximarmo-nos do final do século XX, servirá para facilitar o trabalho de alteração do nosso contexto de pensamento, como será aqui apresentado. Este trabalho consciente não deve ser considerado uma abordagem isolada e independente. Pelo contrário, pode servir como base sólida ao desenvolvimento de muitas outras abordagens. Seja qual for o método de crescimento pessoal escolhido, se usado em combinação com este trabalho de alargamento de contexto, será de certeza consequentemente melhorado, com maior eficácia, facilidade de aplicação e resultados rápidos. Este trabalho faz parte de um processo geral de desenvolvimento, tanto pessoal como transpessoal, que qualquer um de nós pode pretender iniciar a dada altura, independentemente do método utilizado.