

Do autor de *Muitas vidas, muitos mestres*

Meditando
com
**BRIAN
WEISS**

A busca do equilíbrio, da cura
e da espiritualidade



Inclui CD de meditação



SEXTANTE

SUMÁRIO

capítulo um	Concentrando nosso foco no Eu Superior	7
capítulo dois	A felicidade está no presente	17
capítulo três	Direcionando nossa luz interior	29
capítulo quatro	Uma porta para a dimensão eterna	35
capítulo cinco	Uma imensidão à nossa espera	45
capítulo seis	Uma palavra final	49
meditações		53

Capítulo Um

CONCENTRANDO NOSSO FOCO NO EU SUPERIOR

Muitas pessoas no Brasil já conhecem meu trabalho em terapia de regressão a vidas passadas. Neste livro, vou tratar de outro tema que, para mim, é tão importante quanto o da regressão pelos benefícios que pode trazer às pessoas.

Em *Muitas vidas, muitos mestres*, contei a história de Catherine. Tratar dessa paciente mudou minha vida. Fui formado nas melhores universidades americanas, dentro de linhas psicanalíticas tradicionais. A partir de minha experiência com Catherine, saí em busca de alternativas terapêuticas que auxiliassem meus pacientes. Por conta dessa busca, hoje recomendo, com especial entusiasmo, a prática da meditação.

Conheci Catherine em 1980. Ela chegou ao meu con-

sultório acometida de um quadro crônico que combinava ansiedade, fobias, crises de pânico e dificuldades de relacionamento. Por dezoito meses, tratei-a pelos procedimentos habituais da psicoterapia. Como ela apresentava apenas modestas melhoras, decidi recorrer à hipnose. Coloquei-a em transe e, em dado momento, pedi-lhe que voltasse “ao tempo em que seus sintomas começaram a se manifestar”. Para meu espanto, isso a transportou a uma existência passada há quatro mil anos e a várias outras vidas, nas quais ocorreram os traumas que deram origem a seus problemas. Ao recordá-los e vivenciá-los, ficou curada.

Além de suas lembranças, Catherine trouxe diversas mensagens dos Mestres – espíritos elevadíssimos cuja sabedoria e capacidade de amar ajudam a desenvolver a espiritualidade da espécie humana. Essas mensagens me tocaram intensamente, transformaram minha visão do mundo, a maneira como entendia meu trabalho, a relação com meus pacientes... enfim, mudaram tudo.

Hoje, acredito que não somos somente humanos, nem mesmo seres humanos que desfrutam de experiências espirituais, e sim seres espirituais que têm experiências humanas. Possuímos diversas dimensões que podemos vivenciar e das quais podemos usufruir.

Temos em nosso espírito possibilidades que vão além do tempo e das limitações físicas. E há muitas formas de entrar em contato com o Eu Superior que abrigamos. Trata-se de um caminho no qual quanto mais avançamos, mais nos tornamos capazes de alcançar graus cada vez mais altos de espiritualidade.

Assim como a hipnose e outras técnicas que utilizo na terapia de regressão, a meditação desenvolve uma progressiva capacidade de concentração e focalização, abrindo as portas do subconsciente. As lembranças de nossas vidas passadas e de nossas estadas na dimensão espiritual entre uma e outra encarnação encontram-se armazenadas no subconsciente. Ele é o plano mais criativo e clarividente da mente, e é de lá que trazemos recursos espirituais, psíquicos e intelectuais úteis para o dia a dia.

Mais do que isso, através da meditação vivenciamos uma beleza interior que nos faz repensar em tudo o que nos rodeia e em nós mesmos. Que nos faz confiar na capacidade – que de fato possuímos – de utilizar e direcionar nossas energias para a purificação do corpo e da mente, e para a descoberta e o desenvolvimento da espiritualidade.

Tudo começa fechando os olhos, relaxando os músculos, observando a respiração. Aos poucos, a pessoa

vai pedindo à sua mente que afaste o ruído de vozes que normalmente a atordoam, nem que seja uma de cada vez. Uma coisa de cada vez, um problema de cada vez. É como se convidássemos cada dificuldade a nos permitir um momento a sós com nós mesmos. Um momento todo nosso, todo seu! Um momento de graça, de luz, de elevação.

Você deve vivenciar intensamente esse momento, com desprendimento e entrega, pois ele é precioso e único.

Apesar de alguns acharem que a única função de um psiquiatra é revirar o passado das pessoas, entendendo a terapia – em todas as suas formas – como uma maneira de tratar os problemas no presente. É no presente que a felicidade se encontra. Só que a mente humana é um mistério maravilhoso, capaz de nos levar tanto ao céu quanto ao inferno criado por nós.

Vivenciamos traumas – principalmente quando crianças – tão devastadores, que seus efeitos ficam gravados na mente e na alma por muitas existências. Talvez um determinado fato seja doloroso demais para ficar na memória. No entanto, empurrados para o subconsciente, seus efeitos – as reações físicas e emocionais desencadeadas – permanecem.

Em termos simples, o que fazemos na terapia é levar

a pessoa a recordar a origem de suas reações – seus reflexos físicos, seus medos, sua raiva, sua dor. Ao localizar o momento traumático, a pessoa tende a se livrar dos sintomas, percebendo que se trata de algo que já passou, que não a ameaça mais.

No entanto, tenho constatado que nem todos precisam da terapia de regressão. Nem todas as pessoas possuem feridas mal cicatrizadas ou dores submersas em suas vidas passadas que necessitam trazer à tona. Existem outros caminhos para atingirmos tanto a paz interior quanto o equilíbrio e o desenvolvimento da espiritualidade, e a meditação tem um lugar privilegiado entre esses caminhos.

O mundo de hoje invade nosso cotidiano e até mesmo nossos momentos de descanso e prazer com pressões e demandas que se acumulam, tumultuando nossa mente. Torna-se cada vez mais difícil olharmos para dentro de nós mesmos, tentando iluminar nosso íntimo e visualizar a causa de nossas angústias. Sob ameaça, o organismo e a consciência ficam sob estado de alerta, acelerando o metabolismo e ativando toda uma sequência de reações físicas e emocionais. O medo – uma doença da atualidade – é também um alarme, disparando a necessidade de a pessoa se mobilizar e se proteger.

A prática da meditação nos ajuda a limpar a mente. Por um período determinado, nos desembaraça de tensões, de pensamentos intrusos e do que retemos na consciência sob a forma de ecos e de fragmentos inquietantes, oriundos do mundo exterior. Em certo sentido, torna a mente mais sensível ao que é, de fato, essencial. E seus efeitos se prolongam para além do estado meditativo.

Tenho observado que a meditação amplia a capacidade de lembrança dos pacientes que estão se submetendo à terapia de regressão. Eu mesmo, em estados de meditação profunda, experimentei visões de vidas passadas, além de prodigiosos insights que me ajudaram a resolver problemas presentes. Também notei que, após receberem alta, os pacientes que praticam a meditação consolidam com mais facilidade as melhorias geradas pela terapia de regressão. Por isso, dou a todos os meus pacientes uma gravação orientando-os em uma sessão de meditação, a mesma que se encontra no CD que acompanha este livro.

É importante notar que a meditação em si – sem estar associada a terapia alguma – traz muitos benefícios. Quanto mais profundamente nossa prática de meditação nos leva, mais nos distanciamos do plano das aparências e das tensões, da importância que

damos às frustrações, aos rancores e ressentimentos, e mais nos envolvemos com esse Eu Superior e sua capacidade de amar. Por consequência, ao compreender que essa visão da vida e do mundo – e esse amor – está dentro de nós, ao descobrir que possuímos esse dom tão precioso, repleto de beleza, nos sentimos seres dignos de ser amados e de alcançar a felicidade. Somos, sim, seres luminosos e iluminados.

A espiritualidade que cura e traz o equilíbrio é essa capacidade de amar e de nos sentirmos amados. É o que nos devolve ao mundo munidos de habilidades impressionantes. Menos sujeito a inibições e constrangimentos, o subconsciente é uma matriz de criatividade e de respostas intuitivas. Criatividade e intuição, duas fontes de realização que, habitualmente, subestimamos ou até mesmo reprimimos. O contato e, a médio prazo, a intimidade com o subconsciente nos tornam capazes de confiar na contribuição única e original que temos a oferecer ao mundo, e nos pressentimentos e sensações de que somos acometidos.

Conicionados a respostas padronizadas, nós nos deixamos enredar pelos problemas e dificuldades. Às vezes tudo parece virar um beco sem saída. Entretanto, pode ser apenas questão de se reservar vinte minutos, uma vez por dia. De sentar-se confortavelmente... Ou,

se preferir, ficar deitado. Experimente: feche os olhos, esteja bem à vontade. Comece a controlar sua respiração, a notar seus pontos de tensão. Transmita ao seu corpo uma mensagem: “Está tudo bem, tudo em paz, pode ficar tranquilo!” Peça a cada músculo que ceda, que relaxe. Afaste os pensamentos dispersos, um a um. Nada capaz de prejudicá-lo vai aflorar à sua mente. Concentre-se em uma palavra, uma imagem, um som – ou simplesmente esvazie a mente. De repente, pode surgir dentro de você um flash brilhante, uma solução simples, viável, até então nem sequer imaginada. Ou uma situação aflitiva que se esclarece, subitamente, como se alguém fizesse a ideia aparecer dentro de você – o que chamamos de insight. Essa é a maneira de despertar para a realidade mais profunda.

Em determinado período da minha vida, eu estava tendo dificuldades de relacionamento com meu filho, que atravessava um momento conturbado de sua adolescência. Parecia que os canais de diálogo entre nós haviam se rompido e que estávamos condenados, dali em diante, a coabitar em silêncio, evitando o contato visual. Ou melhor, esse era o meu medo, uma sensação que ameaçava tomar conta de mim. Foi quando, em meio a uma sessão de meditação, uma voz explodiu em meu cérebro: “Apenas ame-o!”

Fiquei atônito, mas sabia perfeitamente do que a voz estava falando.

No dia seguinte, precisava deixar meu filho no colégio. Fui dirigindo até lá e, na hora em que ele ia saltar, seguindo um impulso, falei: “Filho, eu te amo!”

Ele me respondeu: “Eu também te amo, pai!”

E esse foi um belo recomeço para nós dois.

A meditação também pode lhe oferecer esse recomeço. Neste livro, aproveito minha experiência terapêutica para lhe falar sobre os benefícios que essa prática pode trazer em, pelo menos, três áreas: na superação de conflitos pessoais e de relacionamento, na cura de certas enfermidades e na iniciação e desenvolvimento espiritual.

A meditação exige prática e paciência. Mas o próprio ato de meditar gera cada vez mais paciência. Afinal, o que importa é que você está indo ao encontro da parte mais bonita, acolhedora e produtiva de você mesmo: a sua porção feita de luz.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo

Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil

Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br