

COMO SE TORNAR  
**SOBRENATURAL**



*Pessoas comuns  
realizando o extraordinário*

*Dr. Joe Dispenza*

Tradução:  
Lúcia Brito



Alegre: CDG, 2020.

ISBN: 978-65-5047-051-7

1. Medicina energética 2. Mente e corpo 3. Saúde - Cuidados I.  
Título II. Brito, Lúcia

20-2875 CDD 615.851

Angélica Ilacqua - Bibliotecária - CRB-8/7057

Produção editorial e distribuição:

# Elogios para

## *COMO SE TORNAR*

# *SOBRENATURAL*



“Dr. Joe Dispenza é médico, cientista e místico dos tempos modernos. Com um estilo simples, direto e fácil de entender, combina em um único livro as descobertas que alteraram os paradigmas da ciência quântica e os profundos ensinamentos que praticantes do passado dedicaram a vida toda a dominar.”

– **do prefácio de Gregg Braden, autor de**

*Human by Design e A matriz divina, best-sellers do New York Times*

“Sou fã do trabalho do Dr. Joe Dispenza há muito tempo. Em *Como se tornar sobrenatural*, você vai aprender exatamente como pode transcender as limitações de seu passado – inclusive desafios de saúde – e criar literalmente um novo corpo, uma nova mente e uma nova vida. Essa informação é empolgante, incrivelmente prática e transformadora.”

– **Christiane Northrup, médica, autora de**

*Goddesses Never Age, best-seller do New York Times*

“Neste livro provocante, fascinante, o Dr. Joe Dispenza mostra que somos muito mais que nossa mente linear. Como um guia sábio, o Dr. Dispenza leva os leitores além da

consciência comum para a compreensão do campo quântico infinito da consciência além dos sentidos e além do espaço e tempo. Recomendo este livro a todos que queiram explorar a extraordinária natureza de consciência e cura.”

**– Judith Orloff, médica, autora de**

*The Empath’s Survival Guide*

“Uau! Se você algum dia teve que acreditar em milagres, mas precisou de um pouco de ciência para dar uma esclarecida em suas esperanças, este livro é para você. O Dr. Joe oferece *insights* extraordinários e instruções passo a passo poderosas e lúcidas para viver de um modo sobrenatural.”

**– Dr. David R. Hamilton, autor de**

*How Your Mind Can Heal Your Body*

“Li muitas coisas, mas o livro do Dr. Dispenza me deixou fascinada. É inovador, uma revelação incrível na medicina mente-corpo. Bravo!”

**– Dra. Mona Lisa Schulz, autora de**

*Heal Your Mind e All Is Well*



# Outros livros do Dr. Joe

## Dispensa



### ***Você é o placebo***

*– O poder de curar a si mesmo*

### ***Quebrando o hábito de ser você mesmo***

*– Como desconstruir a sua mente e criar uma nova*

**Para meu irmão John,  
que sempre foi um verdadeiro místico.**

# Sumário



Prefácio de Gregg Braden

Introdução | Prepare-se para se tornar sobrenatural

Capítulo 1 | Abra a porta para o sobrenatural

Capítulo 2 | O momento presente

Capítulo 3 | Sintonize em novos potenciais no quantum

Capítulo 4 | Bênção dos centros de energia

Capítulo 5 | Recondicione o corpo a uma nova mente

Capítulo 6 | Estudos de caso: exemplos vivos da verdade

Capítulo 7 | Inteligência do coração

Capítulo 8 | Mind Movies e caleidoscópio

Capítulo 9 | Meditação caminhando

Capítulo 10 | Estudos de caso: fazendo acontecer

Capítulo 11 | Espaço-tempo e tempo-espaço

Capítulo 12 | A glândula pineal

Capítulo 13 | Projeto Coerência: por um mundo melhor

Capítulo 14 | Estudos de caso: pode acontecer com você

Posfácio | Ser paz

Encarte colorido

Agradecimentos

Sobre o autor

Notas

# Prefácio



Ao longo da história humana há incontáveis relatos sobre pessoas que tiveram experiências que as lançaram além dos limites do que era considerado possível. Desde os dois séculos e meio de vida de Li Ching-Yuen, o praticante de artes marciais que nasceu em 1677, viveu 256 anos, teve quatorze esposas e mais de duzentos filhos antes de morrer em 1933, à cura espontânea de uma série de doenças documentada pelo Institute of Noetic Sciences (Instituto de Ciências Intelectuais) em 3,5 mil referências de mais de oitocentos jornais em vinte idiomas, a evidência claramente nos diz que não somos o que nos disseram no passado e menos ainda o que nos permitimos imaginar.

À medida que a aceitação do potencial humano expandido ganha força, a questão deixa de ser “O que é possível na vida?” e passa a ser “Como fazer isso? Como despertar nosso extraordinário potencial na vida diária?” A resposta para essas perguntas forma a base deste livro.

O Dr. Joe Dispenza é médico, cientista e místico dos tempos atuais. Também é um sintetizador de informações com uma visão que vai além dos limites de uma única disciplina científica. Extraindo informação de vários campos da ciência sólida, como epigenética,

biologia molecular, neurocardiologia e física quântica, Joe cruza as fronteiras tradicionais que no passado separavam pensamento científico e experiência humana. Com isso, abre a porta para um novo e arrojado paradigma de autofortalecimento – uma forma de pensar e viver com base no que sentimos ser possível em nossa vida, bem como no que aceitamos como fato científico. A nova fronteira de potencial realizado está redefinindo o que significa ser um humano plenamente apto e capacitado. E é uma fronteira promissora para todo mundo, de donas de casa, estudantes e trabalhadores gabaritados a cientistas, engenheiros e profissionais da saúde.

O motivo para um apelo tão amplo é que o trabalho de Joe hoje se compara a um modelo testado que professores usaram com sucesso durante séculos com seus alunos. A ideia é simples: quando temos a experiência direta de um potencial maior, isso nos liberta para aceitá-lo em nossa vida diária. O livro que você tem em mãos é o primeiro manual a fazer justamente isso: nos conduz em uma jornada passo a passo para a realização de nosso maior potencial de corpo, saúde, relacionamentos e propósito de vida e permite que a façamos no nosso ritmo.

Foi nas paredes de uma caverna no platô tibetano que vi por mim como esse modelo foi usado por um dos grandes mestres iogues do passado para libertar os alunos de suas crenças limitadas. O legado do ensinamento persiste até hoje, preservado na rocha nativa que foi lar e sala de aula do mestre oito séculos atrás.



\* \* \*

Na primavera de 1998, liderei um grupo de peregrinação pelas terras altas do Tibete Ocidental. A rota nos levou diretamente à caverna isolada do poeta, místico e iogue do século 11 Ujetsun Milarepa, conhecido em seu tempo simplesmente como Milarepa.

Ouvi falar no lendário iogue pela primeira vez quando era aluno de um místico sikh que se tornou meu professor de ioga na década de 1980. Estudei por anos o mistério que cercava a vida de Milarepa; como ele, filho de uma família privilegiada, escolheu renunciar aos bens materiais; as brutais e trágicas circunstâncias da perda da família e de pessoas amadas para a violência em massa; e como sua vingança e subsequente sofrimento o levaram ao retiro no alto das montanhas do Himalaia, onde descobriu seu extraordinário potencial como um iogue dedicado. Quis ver o lugar onde Milarepa desafiou as leis da física para demonstrar para si e seus alunos que somos confinados apenas pelos limites de nossas crenças. No 19º dia da minha jornada, tive essa oportunidade.

Depois de me habituar à baixíssima umidade e à altitude superior a 4,5 mil metros do nível do mar, fui parar no lugar onde Milarepa esteve diante de seus alunos oitocentos anos antes. Com o rosto a poucos centímetros da parede da caverna, olhei diretamente para o mistério não resolvido que cientistas modernos nunca conseguiram explicar ou repetir. Foi naquele exato local que Milarepa ergueu o braço na altura do ombro, tocou na rocha, e sua mão adentrou a parede como se a pedra não existisse. Quando fez isso, a rocha sob sua mão

se tornou mole e maleável, cedendo à pressão. O resultado foi uma impressão perfeita da mão esquerda do iogue na pedra para que seus alunos na época e ao longo dos séculos vissem. Apontando as lanternas para as paredes e o teto da caverna, pudemos ver outras impressões da mão, revelando que Milarepa tinha oferecido essa demonstração mais de uma vez.

Ao abrir a palma da mão e pressioná-la dentro da impressão, pude sentir meus dedos aninhados no molde do iogue, precisamente na posição que a mão dele tinha assumido oito séculos atrás. O encaixe era tão perfeito que qualquer dúvida que eu pudesse ter sobre a autenticidade da marca desapareceu rapidamente. Foi uma sensação inspiradora e de humildade ao mesmo tempo. Meus pensamentos voltaram-se na hora para o homem Milarepa. Quis saber o que se passou com ele ao tocar a pedra. Em que estava pensando? Talvez mais importante, o que estava sentindo? Como desafiou as “leis” físicas que dizem que mão e pedra não podem ocupar o mesmo lugar ao mesmo tempo?

Como se lesse minha mente, o guia tibetano respondeu às perguntas antes que eu pudesse fazê-las. “A meditação do *geshe* [grande professor] ensina que ele é parte da rocha, não distinto dela. A rocha não pode contê-lo. Para o *geshe*, a caverna representa um local de experiência, não uma barreira limitadora. Nesse local ele é livre e pode se mover como se a rocha não existisse.” As palavras do guia fizeram todo sentido. Quando os alunos de Milarepa viram o professor fazer uma coisa que as crenças tradicionais diziam não ser possível, ficaram diante do mesmo dilema que encaramos hoje quando optamos por nos libertar de crenças limitadoras.



O dilema é o seguinte: o pensamento acatado por familiares, amigos e pela sociedade dos alunos considerava o mundo em termos de limites e fronteiras. Isso incluía a crença de que a parede de uma caverna é uma barreira para a carne de um corpo humano. Porém, quando Milarepa afundou a mão na pedra, seus alunos viram que havia exceções para essa “lei”. A ironia é que as duas formas de ver o mundo estão absolutamente corretas. Tudo depende de como escolhemos pensar em nós em um dado momento.

Quando pus a mão sobre a impressão que o iogue deixou para seus alunos muito tempo atrás, me perguntei: somos confinados na vida de hoje pelas mesmas crenças limitantes que os alunos de Milarepa enfrentavam em seu tempo? Caso sim, como despertar o poder para transcender nossas crenças limitantes?

Descobri que, quando uma coisa é verdadeira na vida, essa verdade aparece de muitas maneiras. Por isso, não é surpresa que a documentação científica das descobertas de Joe em sala de aula nos leve à mesma conclusão a que Milarepa e místicos chegaram ao longo dos séculos – o universo “é” como é, que nossos corpos “são” como são, e as circunstâncias de nossa vida são como são por causa da consciência e do que pensamos sobre nós mesmos em nosso mundo. Conteí a história de Milarepa para ilustrar esse princípio aparentemente universal.

A chave para o ensinamento do iogue é a seguinte: quando experimentamos por nós mesmos, ou vemos em outra pessoa alguma coisa que um dia pensamos ser impossível, nos libertamos de nossas crenças para transcender tais limitações em nossa vida. Precisamente por isso o livro que você está segurando tem o potencial

de mudar sua vida, mostrando-lhe como aceitar o futuro com que você sonha como a realidade atual, de modo que seu corpo acredite que está acontecendo “agora”. Assim você descobre como colocar em movimento uma cascata de processos emocionais e psicológicos que refletem a nova realidade. Os neurônios no cérebro, os neuritos sensoriais do coração e a química do corpo se harmonizam para refletir o novo pensamento, e as possibilidades quânticas da vida são rearranjadas para substituir as circunstâncias indesejadas do passado pelas novas circunstâncias que você aceitou como o presente.

Esse é o poder deste livro.

Com um estilo simples, direto e fácil de entender, Joe Dispenza combina em um único livro as descobertas que alteraram os paradigmas da ciência quântica e os profundos ensinamentos que praticantes do passado dedicaram a vida toda a dominar – e nos mostra como nos tornarmos sobrenaturais.

— **Gregg Braden**

*Autor de *Human by Design* e *A matriz Divina*, best-sellers do New York Times*

# Introdução



*Prepare-se para se tornar sobrenatural*

Entendo que escrever este livro é um risco para mim e minha reputação. Há certas pessoas no mundo – inclusive algumas na comunidade científica – que podem chamar meu trabalho de pseudociência, especialmente depois do lançamento de *Como se tornar sobrenatural*. Antes eu me preocupava com a opinião dos críticos. No começo da carreira, sempre eu escrevia pensando nos céticos, tentando ter certeza de que aprovariam meu trabalho. Em algum nível, achava que era importante ser aceito por essa comunidade. Mas um dia, diante de uma plateia em Londres enquanto uma mulher segurava o microfone e contava como tinha superado sua doença, como havia se curado com as práticas sobre as quais escrevi em outros livros, tive uma epifania.

Ficou muito claro que os céticos e cientistas rígidos apegados a suas crenças sobre o que era possível não iam gostar de mim nem do meu trabalho por mais que me esforçasse. Tão logo fiz essa constatação, soube que estava desperdiçando muita energia vital. Perdi o interesse em convencer aquele grupo particular, em



especial aqueles que estudam o normal e o natural, sobre o potencial humano. Eu estava totalmente apaixonado por uma coisa que era tudo menos normal e queria estudar o sobrenatural. Ficou muito claro que eu deveria desistir dos esforços fúteis para convencer aquela comunidade de alguma coisa e em vez disso direcionar minha energia para a parte da população que acredita em possibilidades e quer ouvir o que tenho para compartilhar.

Que alívio foi abraçar essa ideia e desistir de qualquer tentativa de fazer alguma diferença naquele outro mundo. Enquanto ouvia aquela doce senhora em Londres, que não era monja, freira, acadêmica ou estudiosa, percebi que, ao contar sua história para a plateia, ela ajudava outras pessoas a ver partes de si mesmas. Os que ouviam sua jornada podiam acreditar que seria possível para eles fazer a mesma coisa. Cheguei a um estágio de vida em que não me incomodo com nada do que digam sobre mim; com certeza tenho defeitos, mas agora sei, mais que nunca, que estou fazendo diferença na vida das pessoas. Digo isso com total humildade. Trabalhei durante anos simplificando informações científicas complexas para que as pessoas as aplicassem na própria vida.

Nos últimos quatro anos, meu grupo de pesquisadores, minha equipe e eu percorremos um longo caminho para medir, registrar e analisar cientificamente transformações na biologia das pessoas para provar ao mundo que indivíduos comuns podem fazer o incomum. Neste livro não se trata só de cura, embora inclua histórias de pessoas que fizeram mudanças importantes na saúde e reverteram doenças, junto com as

ferramentas de que você precisa para fazer o mesmo. Essas conquistas estão se tornando bem comuns em nossa comunidade de estudantes. O material que você está prestes a ler existe fora das convenções e no geral não é visto ou entendido pela maioria do mundo. O conteúdo deste livro é baseado em uma evolução de ensinamentos e práticas que culminaram na capacidade de nossos alunos de mergulhar mais fundo no aspecto mais místico desses conhecimentos. E, é claro, espero que faça a ponte entre o mundo da ciência e o mundo do misticismo.

Escrevi este livro para levar o que sempre pensei ser possível a um novo nível de compreensão. Quero demonstrar ao mundo que podemos criar uma vida melhor para nós e que não somos seres lineares vivendo vidas lineares, mas seres dimensionais vivendo vidas dimensionais. Espero que a leitura deste livro o ajude a entender que você já tem dentro de si, latente, toda a anatomia, química e fisiologia de que precisa para se tornar sobrenatural, esperando para ser despertada e ativada.

No passado hesitei em falar sobre esse aspecto da realidade por temer que pudesse dividir o público com base em crenças pessoais. Porém, há muito tempo eu queria escrever este livro. Ao longo dos anos tive experiências místicas riquíssimas, que me transformaram para sempre. Esses eventos internos influenciaram quem sou hoje. Quero apresentar esse mundo de dimensão e mostrar algumas mensurações e estudos que fizemos em nossas oficinas avançadas pelo mundo. Comecei a coletar dados de nossos alunos nessas oficinas porque testemunhamos mudanças significativas



na saúde, e eu sabia que eles estavam mudando sua biologia durante as meditações – em tempo real.

Temos milhares e milhares de varreduras cerebrais que provam que essas mudanças não foram apenas imaginadas, mas de fato aconteceram no cérebro. Vários alunos que avaliamos realizaram as mudanças em quatro dias (duração de nossas oficinas avançadas). As equipes científicas que montei registraram varreduras cerebrais usando análise quantitativa de eletroencefalograma (EEG) antes e depois das oficinas, bem como medições em tempo real durante as meditações e práticas. Não fiquei apenas impressionado com as mudanças, mas também chocado com o quanto foram drásticas.

O cérebro de nossos alunos funciona de forma mais sincronizada e coerente depois da participação em retiros avançados pelo mundo. O sistema nervoso mais organizado os ajuda a ter muita clareza sobre o futuro que podem criar, e eles conseguem se ater à intenção, independentemente das condições no ambiente externo. Quando o cérebro trabalha direito, eles trabalham direito. Apresentarei dados científicos que mostram o quanto o cérebro dos alunos melhorou em poucos dias, o que significa que você pode fazer o mesmo por seu cérebro.

No fim de 2013, algo misterioso começou a acontecer. Começamos a ver registros de varreduras cerebrais que intrigavam os pesquisadores e neurocientistas que iam aos nossos eventos estudar meu trabalho. A elevada quantidade de energia no cérebro que registrávamos enquanto alguns alunos praticavam certas meditações nunca fora registrada até então. No entanto, aquelas leituras incomuns estavam aparecendo muitas e muitas

vezes.

Quando entrevistávamos os participantes, eles contavam que a experiência subjetiva durante a meditação era muito real e mística e que mudava profundamente sua visão do mundo ou melhorava sua saúde de forma drástica. Compreendi que naqueles momentos os participantes viviam experiências transcendentais no mundo interno da meditação que eram mais reais do que qualquer coisa que já houvessem experimentado no mundo exterior. Nós estávamos capturando objetivamente as experiências subjetivas.

Isso agora se tornou um novo normal para nós; na verdade muitas vezes podemos prever quando as grandes amplitudes de energia vão ocorrer no cérebro, baseados em certos indicadores e sinais que vemos há anos. Nestas páginas, quero desmistificar o que é uma experiência interdimensional, bem como dar informações sobre a ciência, a biologia e a química dos órgãos, sistemas e neurotransmissores que fazem isso acontecer. Espero proporcionar um mapa para você criar essas experiências por si.

Também registramos mudanças impressionantes na variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Sabemos que isso ocorre quando o aluno abre o coração e mantém emoções elevadas, como gratidão, inspiração, alegria, bondade, reconhecimento e compaixão, que fazem o coração bater de modo coerente, isto é, no ritmo, em ordem e equilíbrio. Sabemos que são necessárias uma intenção clara (um cérebro coerente) e uma emoção elevada (um coração coerente) para começar a mudar a biologia de viver no passado para viver no futuro. A combinação de mente e corpo, pensamentos e



sentimentos, também parece influenciar a matéria. É assim que você cria realidade.

Então, se você vai acreditar para valer em um futuro que imagina com todo o coração, vamos garantir que seu coração esteja aberto e plenamente ativado. Por que não se aperfeiçoar e fazer disso uma habilidade mediante a prática e o *feedback* quantitativo?

Criamos uma parceria com o HeartMath Institute (HMI), um grupo de pesquisadores sagazes com sede em Boulder Creek, Califórnia, que nos ajudou a medir as respostas de milhares de nossos participantes. Queremos que nossos alunos desenvolvam a capacidade de regular seu estado interno independentemente das condições do ambiente externo e que saibam quando estão criando coerência cardíaca e quando não. Em outras palavras, quando medimos as mudanças internas, podemos dizer a uma pessoa que ela criou um padrão mais equilibrado na medição cardíaca, que está fazendo um ótimo trabalho e deve continuar exatamente assim. Ou podemos informar que ela não está fazendo qualquer mudança biológica e então dar as instruções apropriadas e oferecer várias oportunidades de prática para se aprimorar no processo. O *feedback* é para isso; nos informa quando estamos fazendo a coisa certa e quando não estamos.

Quando conseguimos mudar um sentimento ou pensamento dentro de nós, podemos ver mudanças do lado de fora; quando observamos que fizemos certo, prestamos atenção ao que fizemos e fazemos de novo. Essa ação cria um hábito construtivo. Ao demonstrar como outras pessoas executam esses feitos, quero mostrar o quanto você pode ser poderoso.

Nossos alunos sabem como influenciar o sistema

nervoso autônomo (SNA), que mantém a saúde e o equilíbrio cuidando automaticamente de todas as funções corporais, enquanto temos liberdade de escolha para viver a vida. É esse sistema subconsciente que nos dá saúde e que dá vida ao corpo. Quando sabemos como ter acesso a esse sistema, podemos não só melhorar a saúde, mas também transformar comportamentos, crenças e hábitos autolimitadores indesejados em outros mais produtivos. Vou apresentar alguns dados que coletamos durante anos.

Também ensinamos aos nossos alunos que, quando criam coerência cardíaca, o coração cria um campo magnético mensurável que se projeta além do corpo. Esse campo magnético é uma energia, e essa energia é uma frequência, e toda frequência transmite informação. A informação transmitida por essa frequência também pode ser uma intenção ou um pensamento capaz de influenciar o coração de outra pessoa em um local diferente, levando-o à coerência e ao equilíbrio. Vou mostrar provas de que um grupo de pessoas sentadas em uma sala pode influenciar outro grupo sentado a alguma distância na mesma sala para entrar em coerência cardíaca exatamente ao mesmo tempo. A evidência mostra claramente que somos ligados por um campo invisível de luz e informação que influencia a nós e os outros.

Sendo assim, imagine o que pode acontecer quando todos nós fazemos isso ao mesmo tempo para mudar o mundo. É exatamente o que pretendemos como uma comunidade de indivíduos apaixonados por fazer a diferença no futuro da Terra, das pessoas e das outras formas de vida que a habitam. Criamos o Projeto



Coerência, no qual milhares de pessoas se reúnem exatamente na mesma hora do mesmo dia para aumentar a frequência do planeta e de todos que vivem aqui. Parece impossível? De jeito nenhum. Mais de 23 artigos revistos por pares e mais de cinquenta projetos de reuniões para a paz mostram que tais eventos podem reduzir incidentes de violência, guerra, crimes e acidentes de trânsito e, ao mesmo tempo, fomentar o crescimento econômico.<sup>1</sup> Meu desejo é mostrar a ciência de como você pode contribuir para mudar o mundo.

Também medimos a energia na sala durante nossas oficinas e observamos como ela muda quando se tem uma comunidade de 550 a 1.500 pessoas elevando a energia juntas e criando coerência cardíaca e cerebral. Vimos mudanças significativas repetidas vezes. Embora não seja aprovado pela comunidade científica nos Estados Unidos, o instrumento usado para as medições foi reconhecido em outros países, inclusive na Rússia. Em todos os eventos, somos surpreendidos e nos maravilhamos com a quantidade de energia que certos grupos conseguem demonstrar.

Também avaliamos o campo invisível de energia vital do corpo de milhares de alunos para determinar se eles podem elevar o próprio campo de luz. Afinal, tudo em nosso universo material está sempre emitindo luz e informação, inclusive você. Quando vive em modo de sobrevivência sob o peso dos hormônios do estresse (como a adrenalina), você suga esse campo invisível de energia e o transforma em química; ao fazer isso, o campo em torno de seu corpo encolhe. Descobrimos um equipamento muito avançado que pode medir a emissão de fótons (partículas de luz) para determinar se uma

pessoa está construindo ou reduzindo seu campo de luz.

Quando mais luz é emitida, há mais energia e, portanto, mais vida. Quando uma pessoa tem menos luz e informação ao redor do corpo, ela é mais matéria e, portanto, emite menos energia vital. Pesquisas abrangentes provam que as células do corpo e vários sistemas se comunicam não só pelas interações químicas que conhecemos, mas também por um campo de energia coerente (luz) que transmite uma mensagem (informação) que faz o ambiente dentro e em volta da célula dar instruções a outras células e sistemas biológicos.<sup>2</sup> Medimos a quantidade de energia vital emitida pelo corpo de nossos alunos devido às mudanças internas que fizeram por praticar nossas meditações, e quero mostrar quais mudanças podem ser criadas em apenas quatro dias ou menos.

Outros centros no corpo, além do coração, também estão sob controle do sistema nervoso autônomo – eu os chamo de centros de energia. Cada um tem frequência própria, intenção ou consciência própria, as próprias glândulas, os próprios hormônios, a própria química, um pequeno cérebro individual próprio e também a própria mente singular. Você pode influenciar esses centros a funcionar de forma mais equilibrada e integrada. Para isso, precisa antes aprender a alterar as ondas cerebrais para poder penetrar em seu sistema operacional subconsciente. A chave é mudar de ondas cerebrais beta (nas quais o cérebro pensante está constantemente analisando e dedicando muita atenção ao mundo exterior) para ondas cerebrais alfa (que indicam que você está tranquilo e dando mais atenção ao mundo interior). Ao reduzir de maneira consciente a velocidade de suas



ondas cerebrais, você pode programar mais prontamente o sistema nervoso autônomo. Alunos que realizaram minhas várias práticas de meditação ao longo dos anos aprenderam a alterar suas ondas cerebrais, bem como a aguçar o tipo de foco que deve estar presente por tempo suficiente para produzir efeitos mensuráveis. Descobrimos um instrumento que pode medir essas mudanças, e vou mostrar parte da pesquisa.

Também medimos vários marcadores biológicos relacionados à alteração na expressão do gene (processo conhecido como mudança epigenética). Neste livro, você vai aprender que não é prisioneiro de seus genes, que a expressão de genes é mutável – quando você começa a pensar, agir e sentir diferente. Durante nossos eventos, os alunos abandonam a vida que conhecem por quatro ou cinco dias para passar esse tempo em um ambiente que não os faça lembrar de quem pensam ser. Separam-se das pessoas que conhecem, das coisas que têm, dos comportamentos automáticos que demonstram na vida diária, dos lugares a que vão rotineiramente e então começam a alterar o estado interno com quatro tipos de meditação – caminhando, sentado, em pé e deitado. Em cada uma delas, aprendem a se tornar outra pessoa.

Sabemos que isso é verdade porque nossos estudos mostram mudanças significativas na expressão gênica de nossos alunos, e eles relatam mudanças significativas na saúde. Ao conseguirmos mostrar resultados mensuráveis que provam a uma pessoa que ela realmente alterou neurotransmissores, hormônios, genes, proteínas e enzimas apenas por meio do pensamento, ela consegue justificar melhor seus esforços e provar para si que está mesmo se transformando.

À medida que eu compartilhar essas ideias neste livro, conduzindo-o pelo processo e explicando a ciência por trás do trabalho que estamos fazendo e o porquê, você vai receber muita informação detalhada. Mas não se preocupe, vou rever conceitos-chave em diferentes capítulos. Faço isso de propósito, para lembrá-lo do que já aprendeu, de forma que possamos construir um modelo maior de compreensão naquele momento. Às vezes, o material que apresento pode ser difícil. Ensino esse conteúdo a plateias há anos, sei que pode ser muita coisa. Vou rever e lembrar o que você aprendeu para que não seja necessário voltar as páginas em busca de informação, embora você possa revisar os capítulos anteriores caso sinta necessidade. É claro que toda essa informação vai prepará-lo para a transformação pessoal. Então, quanto mais você entender os conceitos, mais facilmente conseguirá se render às meditações no fim da maioria dos capítulos, usando-as como ferramentas para realizar sua experiência pessoal.

### *O que este livro contém?*

No Capítulo 1, conto três histórias que oferecem uma compreensão básica do que significa tornar-se sobrenatural. Na primeira história, você vai conhecer uma mulher chamada Anna, que desenvolveu várias doenças graves por causa de um trauma que a mantinha ancorada ao passado. As emoções do estresse ativavam seus genes, e os hormônios correspondentes criavam condições de saúde muito difíceis. É um relato muito duro. Escolhi intencionalmente essa história e incluí todos os detalhes para demonstrar que, por pior que as



coisas fiquem, você tem o poder de mudá-las, como fez essa mulher incrível. Anna aplicou muitas meditações deste livro para modificar sua personalidade e se curar. Para mim, ela é o exemplo vivo da verdade. Mas não é a única que continuou se superando todos os dias até se tornar outra pessoa. Ela integra um grupo de alunos que fizeram a mesma coisa, e, se eles podem, você também pode.

Compartilho ainda duas de minhas histórias pessoais, experiências que me modificaram em nível muito profundo. Este livro é tanto sobre aspectos místicos quanto sobre cura e criação de novas oportunidades na vida. Compartilho essas histórias porque quero prepará-lo para o que é possível quando deixamos o domínio do espaço-tempo (o mundo newtoniano sobre o qual aprendemos nas aulas de ciências do ensino médio) e ativamos a glândula pineal, de forma a podermos passar para o domínio do tempo-espaço (o mundo quântico). Muitos dos nossos alunos tiveram experiências místicas e interdimensionais semelhantes, que pareciam tão reais quanto a realidade material.

Como a segunda metade do livro mergulha na física, neurociência, neuroendocrinologia e até na genética de como isso acontece, espero que essas histórias aticem sua curiosidade, agindo como provocações para abrir sua mente para o que é possível. Existe um futuro você – um você que já existe no eterno momento presente – tentando atrair a atenção do seu eu mais familiar que está lendo este livro. Esse futuro você é mais amoroso, mais evoluído, mais consciente, mais presente, mais bondoso, mais exuberante, mais centrado, mais decidido, mais conectado, mais sobrenatural e mais



inteiro. É esse eu que espera você mudar sua energia para se equiparar à dele no cotidiano, a fim de que você possa encontrar seu futuro você, que na verdade existe no eterno agora.

O Capítulo 2 aborda um dos meus assuntos favoritos. Eu o escrevi para você poder compreender plenamente o que significa estar no momento presente. Uma vez que todos os potenciais da quinta dimensão conhecida como quantum (ou campo unificado) existem no eterno momento presente, a única maneira de você criar uma nova vida, curar o corpo ou mudar seu futuro previsível é ir além de si mesmo.

Esse momento elegante, que testemunhamos em milhares de leituras cerebrais, chega quando uma pessoa enfim abre mão da lembrança de si por algo maior. Muita gente passa a maior parte da vida escolhendo viver a mesma rotina de modo inconsciente ou romantiza o passado de forma automática, sentindo a mesma coisa todos os dias. O resultado é que programam o cérebro e o corpo para estarem em um futuro previsível ou em um passado conhecido, sem nunca viver o momento presente. É preciso praticar para chegar lá, mas o esforço sempre vale a pena. Encontrar o ponto exato do generoso momento presente vai exigir que você exercite uma vontade maior que todos os seus programas automáticos, mas vou incentivá-lo a cada passo do caminho.

O capítulo começa com uma revisão básica de alguns princípios científicos, de modo a estabelecermos uma terminologia comum para desenvolver modelos de compreensão ao longo do livro. Vou deixar tudo bem simples. É preciso falar sobre funcionamento do cérebro

(isto é, da mente), células e redes nervosas, diferentes partes do sistema nervoso, substâncias químicas, emoções e estresse, ondas cerebrais, atenção, energia e alguns outros assuntos para você chegar aonde quer ir. Preciso estabelecer a linguagem para explicar por que fazemos o que fazemos antes de ensinar como fazê-lo nas meditações que aparecem no livro. Se quiser informações mais explícitas e profundas, sugiro que leia um de meus livros anteriores (como *Quebrando o hábito de ser você mesmo* e *Você é o placebo*).

O Capítulo 3 é a introdução ao mundo quântico, à quinta dimensão. Quero que você entenda que existe um campo invisível de energia e informação além do domínio tridimensional de espaço e tempo e que temos acesso a ele. De fato, quando você está no momento presente e entra nesse domínio que existe além dos sentidos, está pronto para criar sua realidade pretendida. Quando consegue tirar toda a atenção de seu corpo, das pessoas de sua vida, dos objetos que possui, dos lugares onde vai e até do próprio tempo, você literalmente esquece da identidade formada por viver como um corpo nesse espaço e tempo.

É nesse momento que você, como pura consciência, entra no domínio chamado de campo quântico, que existe além desse espaço e tempo. Você não pode entrar nesse lugar imaterial com seus problemas, seu nome, seus horários e rotinas, seu sofrimento ou suas emoções. Não pode entrar como um alguém – deve entrar sem identidade. De fato, assim que você sabe como levar sua consciência do conhecido (o mundo físico material) para o desconhecido (o mundo imaterial das possibilidades) e fica confortável lá, pode mudar sua energia para



combinar com a frequência de qualquer potencial que já existe no campo quântico. (Alerta de *spoiler*: na verdade, todos os futuros potenciais existem lá, por isso você pode criar o que quiser.) Quando ocorrer um alinhamento vibracional entre sua energia e a do potencial escolhido no campo unificado, você atrairá essa experiência. Vou mostrar como tudo isso funciona.

O capítulo termina com a breve descrição de uma meditação que desenvolvi para ajudar na experiência real do quântico. Daqui em diante, cada capítulo terminará com a breve descrição de uma meditação. Se quiser um acompanhamento para minhas orientações, você pode comprar o CD ou baixar o áudio dessas meditações no meu site, [drjoedispenza.com](http://drjoedispenza.com). É claro que você também pode experimentar qualquer meditação deste livro por conta própria, sem ouvir uma gravação. Para isso disponibilizei descrições detalhadas gratuitas com os passos de cada uma dessas meditações em [drjoedispenza.com/bsnmeditations](http://drjoedispenza.com/bsnmeditations).

Se for meditar sozinho, recomendo que ouça música enquanto medita. O melhor tipo é sem vocais, e prefiro melodias lentas e hipnóticas. É melhor usar música que o impeça de pensar e não invoque lembranças. Você vai encontrar uma relação de músicas sugeridas em meu website.

No Capítulo 4, apresento uma das meditações mais populares em nossa comunidade. Ela é chamada de Bênção dos Centros de Energia. Os centros são controlados pelo sistema nervoso autônomo. Vou ensinar a programar esses centros para a saúde e o bem maior durante a meditação. Se você praticou minhas meditações do nível introdutório, nas quais coloca a

atenção em diferentes partes do corpo e no espaço ao redor, quero que saiba que todo o treinamento foi para essa meditação. Essa prática o ajudou a aguçar a capacidade de focar a atenção e alterar as ondas cerebrais, de forma a conseguir entrar no sistema operacional do sistema nervoso autônomo. Lá você pode programar o sistema operacional com as ordens certas para se curar, equilibrar sua saúde e melhorar sua energia e sua vida.

No Capítulo 5, apresento uma respiração que usamos no começo de muitas meditações. Essa respiração permite que você altere sua energia, envie uma corrente elétrica por seu corpo e crie um campo eletromagnético mais poderoso. Como explicarei, a energia da maioria das pessoas fica armazenada no corpo porque este foi condicionado a ser a mente ao longo de anos pensando, agindo e sentindo da mesma maneira. É esse processo – relacionado a viver no modo de sobrevivência – que faz a maior parte da energia criativa ficar enraizada no corpo. Precisamos extrair essa energia do corpo e enviá-la de volta ao cérebro, onde ficará disponível para um propósito maior do que a mera sobrevivência.

Vou explicar a fisiologia da respiração para que você possa colocar mais intenção por trás dela quando começar a se libertar do passado. Quando começar a liberar toda essa energia de volta ao cérebro, você vai aprender a recondicionar o corpo a uma nova mente. Vou mostrar como ensinar o corpo emocionalmente a viver na realidade futuro-presente, em vez de na realidade passado-presente, onde passamos a maior parte do tempo. A ciência diz que o ambiente envia sinais para o gene. Como as emoções são os produtos químicos finais



de experiências no ambiente, quando você adota emoções elevadas em suas medições, não só eleva a energia do corpo, como também começa a sinalizar para novos genes de novas maneiras – à frente do ambiente.

Não há nada melhor do que uma ou duas boas histórias. No Capítulo 6, dou exemplos de alunos que se dedicaram às meditações dos capítulos anteriores. Esses casos devem servir de ferramentas didáticas para ajudá-lo a compreender plenamente o material apresentado até aqui. A maioria das pessoas sobre as quais vai ler não é diferente de você – são pessoas comuns que fizeram o incomum. Outro motivo para compartilhar essas histórias é que você pode se identificar pessoalmente. Assim que pensar “se elas podem, eu também posso”, você vai acreditar mais em si naturalmente. Sempre digo à nossa comunidade: “Quando você escolhe provar a si mesmo o quanto é poderoso, não tem ideia de quem ajudará no futuro”. Essas pessoas são a prova de que isso é possível para você.

No Capítulo 7, introduzo o significado de criar coerência cardíaca. A exemplo do cérebro, o coração funciona de modo organizado quando estamos realmente presentes, quando conseguimos manter estados emocionais elevados e quando nos sentimos suficientemente seguros para nos abrir completamente às possibilidades. O cérebro pensa, mas o coração sabe. Esse é o centro da unicidade, da integridade e da consciência de unidade. É onde os opostos se encontram, representando a união de polaridades. Pense nesse centro como sua conexão com o campo unificado. Quando ele é ativado, você pode ir de estados de egoísmo a estados de altruísmo. Quando consegue manter estados

internos independentemente das condições no ambiente externo, você domina o ambiente. É preciso prática para se aperfeiçoar em manter o coração aberto; se você conseguir, ele continuará batendo por mais tempo.

O Capítulo 8 compartilha outra atividade favorita que desenvolvemos em nossas oficinas avançadas: combinar um caleidoscópio com vídeos chamados Mind Movie, que nossos alunos fazem de seu futuro. Usamos o caleidoscópio para induzir um transe porque em transe você fica mais sugestionável à informação. Sugestionabilidade é a capacidade de aceitar, acreditar e render-se a informações sem nenhuma análise. Se você faz isso de maneira apropriada, é possível programar a mente subconsciente. Portanto, faz sentido que, ao usar o caleidoscópio para alterar suas ondas cerebrais – com os olhos abertos, em vez de fechá-los em meditação –, você consiga baixar o volume da mente analítica para abrir a porta entre a mente consciente e a mente subconsciente.

Quando acompanha tudo isso com o Mind Movie – com cenas de você mesmo ou imagens de como quer que seja o futuro –, você se programa nesse novo futuro. Muitos alunos criaram vida nova e oportunidades maravilhosas ao se dedicar a fazer o Mind Movie e depois assisti-lo com o caleidoscópio. Alguns já estão no terceiro Mind Movie, porque tudo dos dois primeiros já aconteceu.

No Capítulo 9, introduzo a meditação caminhando. Essa meditação envolve ficar em pé e caminhar. Considero essa prática uma ferramenta valiosa para ajudar a adentrarmos literalmente em nosso futuro. Muitas vezes podemos fazer uma incrível meditação



sentada e entrar em contato com alguma coisa maior que nós, porém, quando abrimos os olhos e recobramos os sentidos, ficamos novamente inconscientes e voltamos a uma série de programas inconscientes, reações emocionais e atitudes automáticas. Desenvolvi essa meditação porque quero que nossa comunidade seja capaz de personificar a energia de seu futuro – e fazer isso de olhos abertos, tanto quanto fechados. Com a prática, você pode começar a pensar naturalmente como uma pessoa rica, a agir como um ser ilimitado e a sentir uma alegria expansiva pela existência, pois instala os circuitos e condiciona o corpo a se tornar essa pessoa.

O Capítulo 10 traz outro conjunto de estudos de caso para elevar seu nível de compreensão com alegorias. Essas histórias fascinantes vão ajudar a ligar os pontos para você ouvir a informação de outro ângulo e ler sobre pessoas que a experimentaram. Espero que elas o inspirem a praticar com mais convicção, certeza e confiança, de forma que possa experimentar a verdade por si.

O Capítulo 11 abre sua mente para o que é possível no mundo interdimensional além dos sentidos. Em momentos tranquilos, é comum perceber minha mente divagando para o lado místico, um dos meus assuntos favoritos. Amo aquelas experiências transcendentais tão lúcidas e reais que não consigo voltar às atividades de costume porque sei demais. Durante esses eventos interiores, o nível de consciência e energia é tão profundo que, quando volto aos meus sentidos e à minha personalidade, penso naturalmente comigo mesmo, “entendi tudo errado”. O “tudo” a que me refiro é a realidade como ela é, não como fui condicionado a



perceber que seja.

Nesse capítulo, conduzo você em uma jornada a partir do domínio espaço-tempo, onde o espaço é eterno e experimentamos o tempo ao nos movermos pelo espaço, para o domínio tempo-espaço, onde o tempo é eterno e experimentamos o espaço (ou espaços, ou várias dimensões) ao nos deslocarmos através do tempo. Isso vai desafiar sua compreensão da natureza de realidade. Só posso dizer que, se aguentar firme, você vai chegar lá. Pode ser preciso algumas leituras para entender plenamente, mas à medida que estuda o material e o contempla, sua contemplação constrói circuitos no cérebro e o prepara para a experiência.

Ao ultrapassar suas associações com o mundo material, você entra no campo unificado, repleto de infinitas possibilidades, onde existem sistemas biológicos para pegar a energia além da vibração da matéria e transformá-la em imagens no cérebro. É aí que entra a glândula pineal, assunto do Capítulo 12. Pense na pineal, uma pequena glândula empoleirada na área central posterior do cérebro, como uma antena que pode converter frequências e informação em imagens nítidas. Quando ativa a glândula pineal, você tem uma experiência sensorial plena sem os seus sentidos. Esse evento interno será mais real para você mentalmente, enquanto estiver de olhos fechados, do que qualquer experiência externa passada. Em outras palavras, para se perder por completo na experiência interior, ela tem que ser tão real que você esteja lá. Quando isso acontece, a pequena glândula transforma melatonina em metabólitos muito poderosos que provocam esse tipo de experiência. Vamos estudar as propriedades da pineal, e

você vai aprender a ativá-la.

O Capítulo 13 apresenta uma de nossas mais recentes atividades, o Projeto Coerência. Quando vimos tantos alunos entrando em coerência cardíaca no mesmo instante, no mesmo dia, durante a mesma meditação, percebemos que eles estavam afetando uns aos outros em termos não locais, ou seja, energeticamente e não fisicamente. A energia que emitiam na forma de emoções elevadas transmitia a intenção de que um bem maior acontecesse a todos reunidos na sala. Imagine um grande grupo elevando sua energia e colocando nessa energia a intenção de que vidas sejam enriquecidas, corpos sejam curados, sonhos se realizem, futuros se concretizem e o elemento místico se torne comum em nossa vida.

Quando vimos como nossos alunos conseguiram abrir o coração uns dos outros, percebemos que era hora de começar a fazer meditações globais para ajudar a mudar o mundo. Milhares e milhares de pessoas do mundo inteiro se juntaram para participar da transformação e cura do planeta e das pessoas que o habitam. Afinal, não estamos trabalhando para transformar o mundo em um lugar melhor? Vou ensinar como tudo isso funciona – e me refiro a ciência. Muitos estudos revisados por pares sobre o poder de projetos de reuniões pela paz foram publicados para provar que isso funciona; então, em vez de só estudar história, por que não fazer história?

O livro termina com o Capítulo 14, que traz alguns estudos de caso inusitados sobre experiências místicas impressionantes de pessoas enquanto realizavam essas práticas interiores. Mais uma vez, compartilho para que você possa ver que até as aventuras mais místicas podem ser suas, se você trabalhar nisso.

Então, está pronto para se tornar sobrenatural?



# Abra a porta para o sobrenatural



Com o fim da primavera e o primeiro vislumbre do verão se aproximando, o que de início parecia uma típica tarde de domingo em junho de 2007 tornou-se tudo, menos típico, para Anna Willems. A porta balcão da sala de estar para o jardim estava escancarada, e as cortinas brancas diáfanas dançavam à brisa suave, que trazia para dentro de casa os aromas do jardim. Raios de sol brilhavam em torno de Anna, confortavelmente reclinada. Um coro de pássaros cantava e gorjeava lá fora, e Anna ouvia ao longe a melodia de risadas infantis e o barulho de água da piscina de um vizinho onde elas brincavam. O filho de Anna, de 12 anos, lia um livro deitado no sofá, e ela ouvia a filha de 11 cantando e brincando no quarto no andar cima.

Psicoterapeuta, Anna era gerente e membro do conselho de uma grande instituição psiquiátrica em Amsterdã, cujos lucros anuais somavam mais de dez milhões de euros. Ela sempre punha em dia a leitura

profissional nos fins de semana, e naquele domingo estava reclinada em sua poltrona de couro vermelho, lendo um artigo. Mal sabia Anna que o que parecia o mundo perfeito para qualquer um que olhasse para sua sala de estar naquele dia se tornaria em minutos um pesadelo.

Anna se sentia um pouco distraída; notou que a atenção não estava totalmente focada no material que tentava estudar. Deixou a publicação de lado e fez uma pausa, indagando-se de novo aonde o marido fora. Ele tinha saído de casa cedo naquela manhã, enquanto ela tomava banho. Sem dizer aonde ia, simplesmente desaparecera. As crianças contaram que o pai tinha se despedido com um grande abraço em cada uma antes de sair. Anna ligou para o celular do marido muitas vezes, mas ele não retornou as chamadas. Tentou mais uma vez, sem resultado. Definitivamente alguma coisa estava errada.

Às 15h30, tocaram a campainha; ao abrir a porta, Anna viu dois policiais do lado de fora.

“Sra. Willems?”, perguntou um deles. Quando ela confirmou que era a Sra. Willems, os policiais perguntaram se poderiam entrar para conversar. Preocupada e um pouco confusa, Anna concordou. Então deram a notícia: naquela manhã, o marido tinha pulado de um dos prédios mais altos do centro da cidade. A queda obviamente fora fatal. Anna e os dois filhos ficaram em choque, incrédulos.

Anna parou de respirar por um momento, quando arfou e engoliu o ar, e começou a tremer incontrollavelmente. Aquele momento pareceu congelar no tempo. Com os filhos paralisados e em choque, Anna

tentou esconder a dor e o estresse pelo bem deles. De repente, uma dor intensa explodiu em sua cabeça, e ao mesmo tempo ela sentiu um doloroso e profundo vazio no estômago. Pescoço e ombros se enrijeceram instantaneamente, enquanto a mente pulava frenética de pensamento em pensamento. Os hormônios do estresse haviam tomado conta, Anna estava no modo de sobrevivência.

### *Como os hormônios do estresse assumem o comando*

Do ponto de vista científico, viver em estresse é viver no modo de sobrevivência. Quando percebemos uma circunstância estressante que nos ameaça de algum modo (e cujo desfecho não podemos prever ou controlar), um sistema nervoso primitivo chamado sistema nervoso simpático entra em ação, e o corpo mobiliza uma enorme quantidade de energia em resposta ao estressor. Fisiologicamente, o corpo recorre de maneira automática aos recursos de que vai precisar para enfrentar o perigo.

As pupilas se dilatam para enxergarmos melhor, os ritmos cardíaco e respiratório se aceleram para podermos correr, lutar ou fugir, maior volume de glicose é liberado na corrente sanguínea para disponibilizar mais energia para as células, o fluxo sanguíneo é desviado dos órgãos internos para as extremidades, para podermos nos mover rápido se necessário. O sistema imunológico é acionado, depois desligado, enquanto adrenalina e cortisol encharcam os músculos, fornecendo uma descarga de energia para fugir ou enfrentar o estressor. A circulação desloca-se do cérebro



anterior racional para o cérebro posterior, por isso temos menor capacidade para pensar de forma criativa e contamos mais com o instinto para uma reação instantânea.

No caso de Anna, a notícia estressante do suicídio do marido lançou cérebro e corpo no estado de sobrevivência. Em curto prazo, todos os organismos podem tolerar condições adversas lutando, se escondendo ou fugindo de um estressor iminente. Todos nós somos equipados para lidar com explosões de estresse de curta duração. Quando o evento se encerra, o corpo normalmente retoma o equilíbrio em horas, elevando seus níveis de energia e restaurando os recursos vitais. Porém, quando o estresse não termina em algumas horas, o corpo não retorna ao equilíbrio. Na verdade, nenhum organismo suporta viver em modo de emergência por extensos períodos.

Por causa do cérebro grande, os humanos são capazes de pensar em seus problemas, lembrar acontecimentos do passado e até prever situações futuras extremas, ativando assim cascatas de substâncias químicas do estresse só com o pensamento. Podemos arrancar cérebro e corpo de sua fisiologia normal apenas pensando sobre um passado bem conhecido ou tentando controlar um futuro imprevisível.

Todos os dias Anna revivia aquele acontecimento sem parar. O que ela não percebia é que seu corpo não sabia diferenciar o acontecimento original, que havia criado a resposta de estresse, da lembrança do acontecimento, que criava as mesmas emoções que a experiência real vez após vez. Anna produzia a mesma química no cérebro e no corpo, como se o acontecimento estivesse

acontecendo de novo. Com isso, o cérebro conectava o evento no banco de memórias continuamente, e o corpo experimentava emocionalmente a mesma química do passado umas cem vezes por dia, pelo menos. Ao recordar a experiência repetidamente, Anna sem querer ancorou cérebro e corpo no passado.

Emoções são as consequências químicas (ou *feedback*) de experiências passadas. Quando os sentidos registram informações vindas do ambiente, grupos de neurônios se organizam em redes. Quando esses grupos congelam-se em um padrão, o cérebro cria um produto químico que é então enviado para todo o corpo. Esse produto químico é chamado de emoção. Lembramos melhor de acontecimentos quando conseguimos recordar os sentimentos que provocaram. Quanto mais forte o quociente emocional de qualquer acontecimento, bom ou ruim, mais forte a mudança em nossa química interna. Quando notamos uma mudança interna significativa, o cérebro presta atenção a quem ou o que causa a mudança fora de nós e tira uma fotografia da experiência externa. Isso é chamado de memória.

Portanto, a memória de um acontecimento pode ser neurologicamente gravada no cérebro, e a cena fica congelada no tempo na massa cinzenta, como aconteceu com Anna. A combinação de várias pessoas ou objetos em um momento e lugar específicos da experiência estressante é gravada em nossa arquitetura neural como uma imagem holográfica. É assim que criamos uma memória de longa duração. Portanto, a experiência fica gravada no circuito neural, a emoção é guardada no corpo, e é assim que o passado se torna nossa biologia. Em outras palavras, quando vivemos um evento



traumático, ficamos propensos a pensar neurologicamente dentro do circuito daquela experiência e sentir quimicamente dentro dos limites das emoções provocadas pelo acontecimento, de forma que todo o nosso estado de ser – como pensamos e sentimos – fica biologicamente preso ao passado.

Como você pode imaginar, Anna sentia uma descarga de emoções negativas – uma tremenda tristeza, dor, vitimização, pesar, culpa, vergonha, desespero, raiva, ódio, frustração, ressentimento, choque, medo, ansiedade, preocupação, opressão, angústia, desesperança, impotência, isolamento, solidão, incredulidade e traição. E nenhuma dessas emoções se dissipava rapidamente. Enquanto analisava sua vida dentro das emoções do passado, Anna sofria mais e mais. Como não conseguia pensar além do que sentia constantemente e uma vez que as emoções são um registro do passado, ela pensava no passado e se sentia pior a cada dia. Como psicoterapeuta, Anna era capaz de entender racional e intelectualmente o que estava acontecendo, mas nenhum *insight* poderia transpor seu sofrimento.

As pessoas de seu círculo começaram a tratá-la como alguém que perdera o marido, e essa se tornou sua nova identidade. Anna associava lembranças e sentimentos ao motivo para o atual estado. Quando alguém perguntava por que se sentia tão mal, ela contava a história do suicídio, sempre revivendo a dor, a angústia e o sofrimento. Anna acionava os mesmos circuitos no cérebro e reproduzia as mesmas emoções o tempo todo, condicionando cérebro e corpo a voltar ainda mais ao passado. Todos os dias ela pensava, agia e sentia como se



o passado ainda estivesse vivo. Como nossa personalidade é composta por nossa maneira de pensar, agir e sentir, a personalidade de Anna era completamente criada pelo passado. De um ponto de vista biológico, ao contar repetidamente a narrativa do suicídio do marido, Anna literalmente não conseguia superar o que havia acontecido.

### *Começa uma espiral descendente*

Anna não conseguia mais trabalhar e tirou licença. Naquele período, descobriu que o marido, embora fosse um advogado de sucesso, tinha feito uma trapalhada nas finanças pessoais. Ela teria de quitar dívidas vultosas das quais não tinha conhecimento e não tinha dinheiro sequer para começar. Como era de se esperar, mais estresse emocional, psicológico e mental se acumulou.

A mente de Anna girava em círculos, inundada de perguntas constantemente: “Como vou cuidar dos nossos filhos? Como vamos lidar com esse trauma no futuro, como isso vai afetar nossa vida? Por que meu marido partiu sem se despedir de mim? Como pude não perceber que ele estava tão infeliz? Falhei como esposa? Como ele pôde me deixar com dois filhos pequenos, como vou conseguir criá-los sozinha?”.

Depois os julgamentos começaram a invadir seus pensamentos: “Ele não podia cometer suicídio e me deixar nesse rolo financeiro! Que covarde! Como se atreveu a deixar nossos filhos sem pai? Nem mesmo escreveu uma carta para mim e para as crianças. Eu o odeio por não ter deixado nem um bilhete. Que canalha, me abandonar e me fazer criar as crianças sozinha. Ele

tinha alguma ideia do que isso nos causaria?”. Todos esses pensamentos tinham uma grande carga emocional, afetando ainda mais seu corpo.

Nove meses mais tarde, em 21 de março de 2008, Anna acordou paralisada da cintura para baixo. Horas depois, estava deitada em um leito de hospital, com uma cadeira de rodas ao lado da cama e um diagnóstico de neurite, uma inflamação do sistema nervoso periférico. Depois de vários exames, os médicos não conseguiram encontrar uma causa estrutural para o problema, por isso disseram que Anna deveria ter uma doença autoimune. Seu sistema imunológico atacava o sistema nervoso na área inferior da coluna, rompendo a camada protetora que recobre os nervos, causando paralisia nas duas pernas. Ela não conseguia segurar a urina, tinha dificuldade para controlar o intestino e não tinha sensibilidade ou controle motor nas pernas e nos pés.

Quando o sistema nervoso de lutar ou fugir é acionado e permanece ligado por causa do estresse crônico, o corpo utiliza todas as reservas de energia para lidar com a ameaça constante que percebe no ambiente externo. Portanto, o corpo não tem energia no ambiente interno para crescimento e reparo, o que compromete o sistema imunológico. Por causa do repetido conflito interno, o sistema imunológico de Anna atacava o corpo. Ela havia por fim manifestado fisicamente a dor e o sofrimento experimentados emocionalmente. Resumindo, Anna não conseguia mexer o corpo porque não ia em frente na vida, estava presa no passado.

Nas seis semanas seguintes, os médicos trataram Anna com grandes doses de dexametasona intravenosa e outros corticoides para reduzir a inflamação. Por causa



do estresse adicional e do tipo de medicamento que estava tomando – que pode enfraquecer ainda mais o sistema imunológico –, ela também desenvolveu uma agressiva infecção bacteriana para a qual os médicos administraram doses maciças de antibiótico. Dois meses depois, Anna teve alta do hospital e precisou usar andador e muletas para se locomover. Ainda não tinha sensibilidade na perna esquerda e tinha muita dificuldade para ficar em pé. Não conseguia caminhar direito. Embora controlasse o intestino um pouco melhor, ainda não segurava a urina. Como você pode imaginar, a nova situação aumentou os já elevados níveis de estresse de Anna. O marido havia se suicidado, ela não conseguia trabalhar para sustentar a si e aos filhos, vivia uma grave crise financeira e tinha passado mais de dois meses paralisada em um hospital. A mãe teve que se mudar para a casa dela para ajudar.

Anna era uma ruína emocional, mental e física; embora dispusesse dos melhores médicos e dos mais modernos medicamentos em um hospital de prestígio, não melhorava. Em 2009, dois anos depois da morte do marido, recebeu o diagnóstico de depressão clínica e começou a tomar ainda mais remédios. Em consequência, o humor de Anna oscilava violentamente da raiva à tristeza, da dor ao sofrimento, da impotência à frustração, do medo ao ódio. Como essas emoções influenciavam seus atos, seu comportamento se tornou meio irracional. De início ela brigava com todo mundo à sua volta, menos os filhos. Depois começou a ter conflitos com a filha mais nova.



## *A noite escura da alma*

Nesse ínterim, vários outros problemas físicos começaram a surgir, e a jornada de Anna se tornou ainda mais dolorosa. As membranas mucosas da boca começaram a desenvolver grandes ulcerações que se alastraram para o esôfago superior, resultado de outra doença autoimune chamada líquen plano erosivo. Para tratar esse quadro, Anna precisava usar pomadas de corticosteroides na boca, além de mais comprimidos. As novas medicações fizeram cessar a produção de saliva. Ela não conseguia ingerir alimentos sólidos e perdeu o apetite. Anna vivia com os três tipos de estresse – físico, químico e emocional – ao mesmo tempo.

Em 2010, Anna viu-se em um relacionamento disfuncional com um homem que traumatizou a ela e os filhos com abuso verbal, jogos de poder e ameaças constantes. Perdeu todo o dinheiro, o emprego e a sensação de segurança. Quando perdeu a casa, teve que ir morar com o namorado abusivo. Os níveis de estresse continuavam a subir. As ulcerações se espalharam para outras membranas mucosas, inclusive da vagina, do ânus e mais abaixo no esôfago. O sistema imunológico tinha entrado em colapso total, e agora Anna enfrentava vários tipos de doenças de pele, alergias alimentares e problemas de peso. Aí começou a ter dificuldades para engolir, desenvolveu azia, e os médicos prescreveram ainda mais medicamentos.

Anna começou uma pequena prática de psicoterapia em casa em outubro. Só conseguia atender em duas sessões por dia de manhã, depois que as crianças iam para a escola, três vezes por semana. À tarde ficava tão

cansada e indisposta que se deitava na cama e lá ficava até os filhos voltarem da escola. Tentava estar disponível para eles o máximo possível, mas não tinha energia e não se sentia bem o bastante para sair de casa. Anna não via quase ninguém. Não tinha vida social.

Todas as circunstâncias de seu corpo e vida lembravam-na constantemente de como as coisas estavam ruins. Anna reagia automaticamente a tudo e todos. O pensamento era caótico, e ela não conseguia se concentrar. Não tinha mais energia ou vitalidade para viver. Muitas vezes, quando se excedia, a pulsação cardíaca passava de duzentos batimentos por minuto. Ela suava, ofegava e sentia forte dor do peito o tempo todo.

Anna estava passando por sua mais escura noite da alma. De repente entendeu por que o marido havia posto um fim à vida. Não sabia se poderia aguentar mais e começou a pensar em suicídio. Ela pensava: “Pior que isso não tem como ficar”.

Mas ficou. Em janeiro de 2011, a equipe médica que cuidava de Anna encontrou um tumor perto da entrada do estômago e diagnosticou um câncer de esôfago. É claro que a notícia aumentou severamente os níveis de estresse de Anna. Os médicos sugeriram uma quimioterapia rigorosa. Ninguém lhe perguntava sobre estresse emocional e mental, só tratavam os sintomas físicos. Mas a resposta ao estresse estava totalmente ativada em Anna e não podia ser desligada.

É impressionante como isso pode acontecer com muita gente. Algumas pessoas nunca superam as emoções correspondentes a um choque ou trauma, e sua saúde e vida são destruídas por causa disso. Se vício é algo que não se consegue parar, então objetivamente



parece que pessoas como Anna ficam viciadas nas emoções de estresse que as deixam doentes. A descarga de adrenalina e demais hormônios do estresse desperta o cérebro e o corpo dessas pessoas, proporcionando uma descarga de energia.<sup>3</sup> Com o tempo, elas se tornam dependentes dessa química, então usam as pessoas e condições de sua vida para reafirmar o vício da emoção, só para continuar sentindo aquele estado intensificado. Anna usava suas condições estressantes para recriar aquela descarga de energia e sem perceber tornou-se emocionalmente dependente de uma vida que odiava. A ciência nos diz que estresse crônico, de longo prazo, pressiona os botões genéticos que criam doença. Então, se Anna acionava sua resposta ao estresse pensando nos problemas e no passado, seus pensamentos a estavam deixando doente. Como os hormônios do estresse são muito poderosos, ela estava viciada nos próprios pensamentos que a faziam se sentir tão mal.

Anna concordou com a quimioterapia, mas depois da primeira sessão sofreu um colapso emocional e mental. Certa tarde, depois que os filhos tinham ido para a escola, Anna caiu no chão chorando. Finalmente tinha chegado ao fundo do poço. Ela pensou que, se continuasse daquele jeito, não sobreviveria por muito tempo e deixaria os filhos órfãos.

Começou a rezar pedindo ajuda. No fundo do coração, Anna sabia que algo precisava mudar. Em completa sinceridade e entrega, pediu orientação, apoio e uma saída, prometendo que, se suas preces fossem atendidas, seria grata por todos os dias do resto de sua vida e ajudaria outras pessoas a fazerem a mesma coisa.



## *A virada de Anna*

A opção de mudar tornou-se a cruzada de Anna. Primeiro decidiu suspender todos os tratamentos e toda a medicação para as várias doenças físicas, embora continuasse tomando os antidepressivos. Não contou aos médicos e às enfermeiras que não voltaria para o tratamento. Simplesmente não apareceu mais. Ninguém jamais telefonou para saber por quê. Só o médico da família entrou em contato com Anna para manifestar preocupação.

Naquele dia frio de inverno em fevereiro de 2011, quando ficou no chão chorando e pedindo ajuda, Anna fez uma escolha com a firme intenção de mudar a si mesma e a própria vida, e a amplitude dessa decisão transmitiu um nível de energia que fez o corpo responder à mente. Foi a decisão de mudar que lhe deu forças para alugar uma casa onde morar com os filhos e sair do relacionamento negativo em que estava. Foi como se naquele momento a redefinisse. Ela sabia que tinha que começar de novo.

Vi Anna pela primeira vez um mês depois disso. Um dos poucos amigos que ela ainda tinha havia reservado uma vaga para Anna em uma palestra que eu daria sexta-feira à noite. Esse amigo fez uma proposta: se Anna gostasse da palestra, poderia ficar para a oficina de dois dias inteiros no fim de semana. Anna aceitou. Na primeira vez que a vi, estava sentada no auditório lotado, à esquerda do corredor externo, as muletas apoiadas na parede perto de sua cadeira.

Como sempre, naquela noite enfatizei o quanto pensamentos e sentimentos afetam nosso corpo e nossa

vida. Falei sobre como a química do estresse é capaz de criar doenças. Abordei neuroplasticidade, psiconeuroimunologia, epigenética, neuroendocrinologia e até física quântica. Entrarei em mais detalhes sobre tudo isso mais adiante, mas por ora é suficiente saber que as pesquisas mais recentes nesses ramos da ciência apontam para o poder das possibilidades. Naquela noite, tomada de inspiração, Anna pensou: “Se eu criei a vida que tenho agora, inclusive a paralisia, a depressão, o sistema imunológico enfraquecido, as úlceras e até o câncer, talvez possa remover tudo com a mesma paixão que criei”. Com essa nova e poderosa compreensão, Anna decidiu se curar.

Imediatamente após sua primeira oficina de fim de semana, começou a meditar duas vezes por dia. É claro que sentar e fazer as meditações de início foi difícil. Havia muitas dúvidas a superar, e em alguns dias Anna não se sentia bem mental e fisicamente, mas fazia as meditações mesmo assim. Ela também tinha muito medo. Quando o médico da família telefonou para saber notícias porque ela havia interrompido os tratamentos e suspenso a medicação, disse que Anna estava sendo ingênua e burra e que iria piorar e morrer logo. Imagine a lembrança de uma figura de autoridade lhe dizendo isso! Mesmo assim, Anna fazia as meditações todos os dias e começou a superar seus medos. Muitas vezes era consumida pela sobrecarga financeira, pelas necessidades dos filhos e por várias limitações físicas, mas nunca usava essas condições para deixar de fazer o trabalho interno. Inclusive compareceu a mais quatro de minhas oficinas naquele ano.

Mergulhando dentro de si e modificando pensamentos



inconscientes, hábitos automáticos e estados emocionais reflexivos implantados no cérebro e emocionalmente condicionados no corpo, Anna ficou mais comprometida com acreditar em um novo futuro do que no passado conhecido. Ela usava as meditações, combinando intenção clara com emoção elevada, para mudar seu estado de ser, saindo da vida biológica no mesmo passado para viver em um novo futuro.

Todos os dias, Anna se recusava a levantar das meditações como a mesma pessoa que havia se sentado; decidiu que não iria parar até que todo o seu estado de ser estivesse apaixonado pela vida. Para o materialista, que define a realidade com os sentidos, é claro que Anna não tinha motivo tangível para estar apaixonada pela vida – era uma mãe viúva, deprimida, com uma grande dívida e sem emprego de verdade, tinha câncer, sofria de paralisia e ulcerações nas membranas mucosas, sua situação de vida era difícil, sem um parceiro ou alguém importante e sem energia para cuidar dos filhos. Entretanto, nas meditações Anna aprendeu que podia ensinar emocionalmente ao corpo como seria o futuro à frente da experiência real. Seu corpo como mente inconsciente não conhecia a diferença entre o evento real e aquele que imaginava e aceitava emocionalmente. Graças à sua compreensão de epigenética, Anna sabia que as emoções elevadas de amor, alegria, gratidão, inspiração, compaixão e liberdade poderiam sinalizar novos genes para produzirem proteínas saudáveis que afetariam a estrutura e o funcionamento de seu corpo. Tinha total entendimento de que, se as substâncias químicas do estresse que corriam por seu corpo acionavam genes doentes, adotar emoções elevadas a



pleno, com uma paixão maior do que as emoções estressantes, ela poderia acionar novos genes e mudar sua saúde.

Por um ano a saúde de Anna não mudou muito. Mas ela continuou fazendo suas meditações. Na verdade, fazia todas as meditações que eu planejava para os alunos. Anna sabia que tinha levado muitos anos para construir o atual quadro de saúde, por isso levaria algum tempo para recriar algo. Assim, continuou trabalhando, se esforçando para permanecer tão consciente de seus pensamentos, comportamentos e emoções inconscientes que não deixasse nada que não quisesse experimentar passar por sua consciência. Depois do primeiro ano, Anna notou que começava lentamente a se sentir melhor mental e emocionalmente. Estava quebrando o hábito de ser ela mesmo, inventando um eu totalmente novo.

Ao frequentar minhas oficinas, Anna ficou sabendo que tinha que levar seu sistema nervoso autônomo de volta ao equilíbrio, porque este controla todas as funções automáticas que acontecem além da percepção consciente do cérebro – digestão, absorção, níveis de açúcar no sangue, temperatura do corpo, secreções hormonais, frequência cardíaca e assim por diante. A única forma de entrar no sistema operacional e interferir no SNA é mudar o estado interno em caráter rotineiro.

Assim, Anna começava cada meditação com a Bênção dos Centros de Energia. Essas áreas específicas do corpo estão sob o controle do SNA. Como mencionei na Introdução, cada centro tem a própria energia ou frequência (que emite informação específica ou tem a própria consciência), as próprias glândulas, os próprios hormônios, a própria química, um minicérebro próprio

e, portanto, a própria mente. Cada centro é influenciado pelo subconsciente, situado sob o cérebro consciente pensante. Anna aprendeu a alterar as ondas cerebrais para poder entrar no sistema operacional do SNA (localizado no mesencéfalo) e reprogramar cada centro para funcionar de modo mais harmonioso. Todos os dias, com foco e paixão, ela repousava sua atenção em cada área do corpo, bem como no espaço em torno de cada centro, abençoando-o para maior saúde e pelo bem maior. Lenta, mas com firmeza, ela começou a influenciar a saúde reprogramando seu sistema nervoso autônomo para recuperar o equilíbrio.

Anna também aprendeu uma técnica de respiração específica que ensino em nosso trabalho para liberar toda a energia emocional acumulada no corpo quando nos mantemos pensando e sentindo do mesmo jeito. Por pensar constantemente os mesmos pensamentos, Anna criava os mesmos sentimentos e, ao sentir as emoções familiares, pensava mais dos mesmos pensamentos. Ela aprendeu que as emoções do passado estavam armazenadas em seu corpo e que podia usar essa técnica de respiração para liberar a energia acumulada e se libertar do passado. Todos os dias, com uma intensidade maior do que seu vício nas emoções do passado, ela praticava a respiração e foi se aprimorando nisso. Depois de aprender a mover a energia acumulada no corpo, Anna aprendeu a recondicionar o corpo a uma nova mente assumindo as emoções em seu coração relacionadas ao futuro antes de tal futuro se apresentar.

Como Anna também estudou o modelo de epigenética que ensino em nossas oficinas e palestras, aprendeu que genes não criam doenças; é o ambiente que sinaliza os



genes para criarem doenças. Anna entendeu que, se suas emoções eram as consequências químicas de experiências no ambiente e se ela vivia todos os dias de acordo com as mesmas emoções do passado, estava selecionando e instruindo os mesmos genes que poderiam estar criando seu quadro de saúde ruim. Se pudesse incorporar as emoções de seu futuro, adotando-as antes de a experiência realmente acontecer, Anna poderia mudar sua expressão genética e modificar o corpo para ficar biologicamente alinhado ao novo futuro.

Anna fez uma meditação adicional que envolvia repousar a atenção no centro do peito, ativando o SNA com estados elevados para criar e manter por períodos prolongados um tipo muito eficiente de batimento que chamamos de frequência cardíaca coerente (vou explicar em detalhes mais adiante). Ela aprendeu que, quando sentia ressentimento, impaciência, frustração, raiva e ódio, esses estados induziam a resposta de estresse e faziam o coração bater de modo incoerente e desorganizado. Anna aprendeu em minhas oficinas que, quando conseguisse manter o novo estado em seu coração, poderia sentir as novas emoções de modo mais pleno e profundo, da mesma forma que tinha se acostumado a sentir aquelas emoções negativas. É claro que foi preciso um bocado de esforço para trocar a raiva, o medo, a depressão e o ressentimento por alegria, amor, gratidão e liberdade, mas Anna nunca desistiu. Ela sabia que as emoções elevadas liberariam mais de mil substâncias químicas diferentes que reparariam e restaurariam seu corpo... e foi à luta.

Anna praticou a meditação caminhando que elaborei, na qual caminhava todos os dias como o seu novo eu. Em

vez de sentar e meditar de olhos fechados, ela começava essas meditações em pé e de olhos fechados. Entrava no estado meditativo que sabia que mudaria seu estado de ser; abria os olhos e, ainda nesse estado, caminhava como o seu futuro eu. Fazendo isso, Anna incorporava à rotina um novo hábito de pensar, agir e sentir. O que ela estava criando logo se tornaria sua nova personalidade. Ela não queria voltar à inconsciência e ao antigo eu.

Por causa de todo esse trabalho, Anna pôde ver seus padrões de pensamento mudar. Ela não mais disparava os mesmos circuitos no cérebro da mesma maneira, de modo que esses circuitos pararam de se conectar e começaram a se separar. Como resultado, ela parou de pensar do jeito antigo. Emocionalmente, começou a sentir lampejos de gratidão e prazer pela primeira vez em anos. Em suas meditações, a cada dia ela dominava algum aspecto do corpo e da mente. Anna se acalmou e ficou bem menos viciada nas emoções derivadas dos hormônios do estresse. Começou até a sentir amor novamente. E foi em frente, superando, superando e superando todos os dias em sua caminhada para se tornar outra pessoa.

### *Anna se agarra à possibilidade*

Em maio de 2012, Anna participou de uma de minhas oficinas progressivas de quatro dias em Nova York. No terceiro dia, durante a última de quatro meditações, ela enfim se rendeu e se soltou por completo. Pela primeira vez desde que começara a meditar, viu-se flutuando em um espaço negro infinito, consciente de estar consciente de si. Foi além da memória de quem era e se tornou pura



consciência, totalmente livre do corpo, de sua associação com o mundo material e do tempo linear. Sentiu-se tão livre que nem se importava com suas condições de saúde. Sentiu-se tão ilimitada que não conseguia se identificar com a atual identidade. Sentiu-se tão elevada que não estava mais conectada ao passado.

Naquele estado, Anna não tinha problemas, deixara a dor para trás e era verdadeiramente livre pela primeira vez. Ela não era seu nome, seu gênero, sua doença, sua cultura ou sua profissão, estava além de espaço e tempo. Tinha se conectado com um campo de informação chamado campo quântico, onde todas as possibilidades existem. De repente, viu-se em um novo futuro, em pé sobre um imenso palco, segurando um microfone e falando para uma multidão, contando toda a história de sua cura. Ela não estava imaginando ou visualizando a cena. Era como se tivesse feito um *download* da informação, como se estivesse se vendo como uma mulher totalmente diferente em uma nova realidade. O mundo interior parecia muito mais real para ela do que o mundo exterior; Anna teve uma experiência sensorial completa sem usar os sentidos.

No momento em que Anna experimentou essa nova vida na meditação, uma explosão de alegria e luz penetrou seu corpo, e ela sentiu alívio em um nível profundo, visceral. Ela entendeu que era alguma coisa ou alguém maior, muito maior que sua saúde física. Nesse estado de intensa alegria, sentiu tanto prazer e tanta gratidão que teve um ataque de riso. Naquele momento, Anna soube que ia ficar bem. Dali em diante, desenvolveu tanta confiança, alegria, amor e gratidão que suas meditações se tornaram cada vez mais fáceis, e ela

começou a ir muito mais fundo.

Quando Anna saiu de seu passado, sentiu a nova energia abrir seu coração cada vez mais. Em vez de ver as meditações como alguma coisa que tinha de fazer todos os dias, começou a esperar por elas ansiosamente. Aquilo se tornou seu estilo de vida, fazer a prática se tornou hábito. Energia e vitalidade voltaram. Anna parou de tomar antidepressivos. Seus padrões de pensamento mudaram completamente, os sentimentos ficaram diferentes. Ela se sentia em um novo estado de ser, por isso suas atitudes mudaram drasticamente. Naquele ano, a saúde e a vida de Anna mudaram tremendamente.

No ano seguinte, ela compareceu a outros vários eventos. Mantendo-se conectada ao trabalho, Anna começou a desenvolver relacionamentos com mais pessoas da nossa comunidade, recebendo mais e mais apoio para continuar a jornada de volta à saúde. Como muitos de nossos alunos, às vezes ela tinha dificuldade em não dar alguns passos atrás para os velhos programas e os antigos padrões de pensamento, sentimento e ação quando voltava para casa depois de uma oficina. Mas mesmo assim continuava fazendo suas meditações todos os dias.

Em setembro de 2013, os médicos de Anna a submeteram a um *checkup* minucioso, que incluiu vários exames. Um ano e nove meses depois do diagnóstico de câncer e seis anos depois do suicídio do marido, o câncer estava completamente curado, e o tumor do esôfago havia desaparecido. Os exames de sangue não tinham indicadores de câncer. As membranas mucosas do esôfago, da vagina e do ânus estavam completamente curadas. Só alguns problemas menores permaneciam –



as membranas mucosas na boca ainda estavam levemente avermelhadas, embora não houvesse mais ulcerações, e, por causa da medicação que havia tomado para as ulcerações, ela ainda não produzia saliva.

Anna tinha se tornado uma nova pessoa – uma nova pessoa saudável. A doença existia apenas na antiga personalidade. Ao pensar, agir e sentir de maneira diferente, Anna havia reinventado um novo eu. De certa forma, ela renasceu na mesma vida.

Em dezembro de 2013, Anna foi a um evento em Barcelona com a pessoa que a havia apresentado ao meu trabalho. Depois de me ouvir contar aos participantes a história de uma cura notável de outro aluno de nossa comunidade, Anna decidiu que era hora de me contar sua história. Ela a escreveu e entregou a carta à minha assistente pessoal. Como muitas cartas que recebo dos alunos, a primeira linha era: “Você não vai acreditar nisso”. Depois de ler o que ela escrevera, no dia seguinte convidei Anna a subir ao palco e contar sua história para a plateia. E lá estava ela, um ano e meio depois da visão que tivera durante sua meditação em Nova York (e eu não sabia), em pé no palco, falando para a plateia sobre sua jornada de cura.

Após o evento em Barcelona, Anna se sentiu inspirada para trabalhar ainda mais em sua boca. Cerca de seis meses depois, palestrei em Londres, e Anna compareceu. Falei detalhadamente sobre epigenética. De repente, uma luz se acendeu para Anna. “Curei-me de todas aquelas doenças, inclusive do câncer”, pensou ela. “Deveria conseguir sinalizar genes para minha boca produzir mais saliva.” Alguns meses mais tarde, durante outra oficina em 2014, Anna de repente sentiu a saliva gotejar em sua

boca. Desde então, as membranas mucosas e a produção de saliva voltaram ao normal. As ulcerações nunca mais apareceram.

Hoje, Anna é uma pessoa saudável, cheia de vida, feliz, estável, com uma mente muito aguçada e clara. Espiritualmente, cresceu tanto que se aprofunda muito em suas meditações e teve várias experiências místicas. Vive uma vida cheia de criação, amor e alegria. Tornou-se uma das minhas treinadoras corporativas, ensinando essas técnicas regularmente em empresas e organizações. Em 2016, fundou uma instituição psiquiátrica bem-sucedida, que emprega mais de vinte terapeutas e médicos. É financeiramente independente e ganha dinheiro suficiente para levar uma vida agradável. Viaja pelo mundo, visita belos lugares e conhece gente inspiradora. Tem um companheiro muito amoroso e alegre, novos amigos e novos relacionamentos que fazem muito bem a ela e aos filhos.

Quando alguém pergunta a Anna sobre seus problemas de saúde no passado, ela diz que aqueles desafios foram a melhor coisa que lhe aconteceu. Pense nisso: e se a pior coisa que já lhe aconteceu for, na verdade, a melhor coisa? Anna sempre me diz que ama sua vida atual, e eu sempre respondo: “É claro que ama, você criou sua vida dia a dia, não se levantando das meditações até estar apaixonada por essa vida. Você tem mais é que amar sua vida agora”. Foi ao longo de sua transformação que Anna se tornou sobrenatural. Superou sua identidade, que era ligada ao passado, e criou literalmente um futuro saudável, e sua biologia respondeu a uma nova mentalidade. Anna é agora o exemplo vivo da verdade e das possibilidades. E, se Anna



se curou, você também pode.

### *O aspecto místico*

Curar todos os tipos de doenças físicas pode ser um benefício impressionante desse trabalho, mas não é o único. Este livro também aborda o aspecto místico, e quero abrir sua mente para um domínio da realidade que será tão transformador quanto a cura, mas que funciona em um nível diferente, mais profundo. Tornar-se sobrenatural também pode implicar uma consciência maior de si e de quem você é neste mundo – e em outros mundos também. Vou compartilhar algumas histórias de minha vida para ilustrar exatamente o que quero dizer e mostrar o que é possível para você também.

Em uma noite chuvosa de inverno no Noroeste do Pacífico, estava sentado no sofá depois de um dia muito longo, ouvindo os galhos das árvores altas filtrando as rajadas de vento através das copas. Meus filhos estavam na cama dormindo profundamente, e finalmente eu tinha um momento para mim. Me acomodei e comecei a revisar todas as coisas que teria que fazer no dia seguinte. Quando terminei a lista mental, estava cansado demais para pensar, então fiquei ali sentado por alguns momentos, a mente vazia. Enquanto observava as sombras das chamas na lareira tremulando e dançando nas paredes, comecei a entrar em transe. Meu corpo estava cansado, mas a mente estava nítida. Eu não estava mais pensando ou analisando, estava apenas fitando o espaço, estava no momento presente.

Meu corpo foi relaxando mais e mais, e, devagar e conscientemente, deixei-o adormecer, ao mesmo tempo

mantendo a mente consciente e desperta. Não permitia que a atenção convergisse para nenhum objeto na sala, em vez disso, mantinha o foco aberto. Esse era um jogo que fazia comigo muitas vezes. Gostava da prática porque, de vez em quando, se tudo se alinhava, eu tinha experiências transcendentais muito profundas. Era como se uma espécie de porta se abrisse em algum lugar entre a vigília, o sono e o sonho normal e eu penetrasse em um momento místico muito lúcido. Lembrava a mim mesmo de não esperar nada e simplesmente permanecer aberto. Era preciso muita paciência para não ter pressa, não ficar frustrado ou tentar fazer alguma coisa acontecer, e em vez disso apenas escorregar lentamente para dentro daquele outro mundo.

Naquele dia, eu havia terminado um artigo sobre a glândula pineal. Depois de vários meses pesquisando todos os derivados mágicos de melatonina que esse pequeno centro alquímico guarda na manga, estava mais que feliz por ligar o mundo científico e o mundo espiritual. Durante semanas, toda a minha mente fora consumida pela reflexão sobre o papel dos metabólitos pineais como uma possível conexão com as experiências místicas que muitas culturas antigas sabiam provocar, como as visões xamânicas dos nativos norte-americanos, a experiência hindu do *samadhi* e rituais semelhantes envolvendo estados alterados de consciência. Alguns conceitos que tinham sido pontas soltas durante anos haviam se encaixado para mim de repente, e as descobertas fizeram com que me sentisse mais inteiro. Pensei estar um passo mais perto de entender a ponte para dimensões mais elevadas de espaço e tempo.



Toda informação que eu tinha assimilado me inspirava a uma consciência mais profunda sobre o que é possível para seres humanos. Mas eu ainda estava curioso para saber mais, curioso o bastante para levar a consciência ao local onde a glândula pineal se situava em minha cabeça. Em tom casual, perguntei à glândula: “Afiml, onde você está?”.

Ao repousar a atenção no espaço que a pineal ocupa em meu cérebro e mergulhar na escuridão, de repente, do nada, uma imagem vívida da minha glândula apareceu em minha mente como uma maçaneta redonda tridimensional. Sua boca estava bem aberta em um espasmo, e ela liberava uma substância branca leitosa. Fiquei chocado com a intensidade da imagem holográfica, mas estava relaxado demais para me agitar ou reagir, por isso só me rendi e observei. Era muito real. Eu sabia que o que estava vendo diante de mim era minha pequena pineal.

No instante seguinte, um relógio enorme apareceu bem na minha frente. Era um daqueles antigos relógios de bolso com corrente, e a visão era incrivelmente nítida. No momento em que repousei a atenção no relógio, recebi uma informação muito clara. De repente eu soube que o tempo linear em que eu acreditava – com um passado, presente e futuro definidos – não era como o mundo realmente funcionava. Entendi que tudo está acontecendo em um eterno momento presente. Nessa infinita quantidade de tempo existem infinitos espaços, dimensões ou possíveis realidades para experimentar.

Se existe apenas um momento eterno acontecendo, faz sentido não termos um passado nesta encarnação, muito menos vidas passadas. Mas eu conseguia ver todo

o passado e futuro como se olhasse um filme de antigamente com um infinito número de *frames* – os *frames* representando janelas de possibilidades ilimitadas, não momentos únicos, que existiam como andaimes e se estendiam em todas as direções para sempre. Era bem parecido com olhar para dois espelhos dispostos frente a frente e ver infinitos espaços ou dimensões refletidos nas duas direções. Mas, para entender o que eu vi, imagine que essas dimensões infinitas estão acima e abaixo de você, na frente e atrás, à esquerda e à direita. E cada uma dessas possibilidades ilimitadas já existiram. Eu soube que, ao repousar minha atenção em qualquer uma dessas possibilidades, eu experimentaria essa realidade de verdade.

Também percebi que não estava separado de nada. Senti a unicidade com tudo, todo mundo, todos os lugares e todos os tempos. Só consigo descrever esse sentimento como o desconhecido mais familiar que tive em toda a minha vida.

A glândula pineal, como logo entendi que me era mostrado, serve como um relógio dimensional que, quando ativado, podemos ajustar para qualquer tempo. Quando vi os ponteiros do relógio se movendo para a frente ou para trás, compreendi que, como uma máquina do tempo programada para qualquer tempo específico, também existe uma realidade ou dimensão a ser experimentada em um espaço particular. Essa visão incrível me mostrou que a glândula pineal, como uma antena cósmica, tinha a capacidade de sintonizar informação além dos sentidos físicos e nos ligar a outras realidades que já existem no momento eterno. O *download* de informação que recebi pareceu ilimitado,



mas não existem palavras que possam descrever completamente a magnitude da experiência.

### *Experimentando meus eus passados e futuros simultaneamente*

Quando os ponteiros do relógio se moveram para trás, para um tempo passado, uma dimensão no espaço e no tempo ganhou vida. No mesmo instante me vi em uma realidade relevante em termos pessoais – só que, surpreendentemente, aquele momento passado estava ocorrendo no momento presente que eu experimentava sentado no sofá da sala de estar. Em seguida, fiquei ciente de que estava em um espaço físico naquele tempo específico. Observei-me como uma criança pequena – enquanto tinha ao mesmo tempo a experiência de ser eu adulto no sofá. Minha versão infantil tinha uns 7 anos de idade e uma febre muito alta. Lembrei de como amava ter febre naquela idade, porque podia mergulhar fundo dentro de mim e ter aqueles sonhos e visões abstratas que sempre acompanham o delírio produzido por alta temperatura corporal. Nessa ocasião específica, eu estava no meu quarto, na cama, com as cobertas até o nariz, e minha mãe tinha acabado de sair do quarto. Eu me sentia feliz por estar sozinho.

No momento em que ela fechou a porta, eu soube instintivamente que deveria continuar fazendo exatamente o que estava fazendo na sala de estar como adulto – relaxando o corpo aos poucos e permanecendo em algum lugar entre o sono e a vigília, enquanto me mantinha presente para o que quer que surgisse. Até aquele ponto em minha vida presente, eu havia me

esquecido por completo daquela experiência infantil, mas, quando a revivi, me vi no meio de um sonho lúcido consciente, abrangendo realidades possíveis como os quadrados de um tabuleiro de xadrez.

Enquanto me observava como menino, me senti profundamente tocado pelo que ele tentava entender e me perguntei como a criança poderia se apoderar de conceitos tão complicados naquela idade. Naquele momento, enquanto o observava, me apaixonei pelo menino e, no segundo em que aceitei essa emoção, senti uma conexão simultânea com aquele ponto no tempo e o que eu vivia como meu tempo presente em Washington. Tive uma compreensão muito forte de que o que eu fazia lá e o que eu estava fazendo agora aconteciam ao mesmo tempo e que aqueles momentos estavam conectados de forma significativa. Naquela fração de segundo, o amor que senti pelo menino como meu eu presente trouxe-o para o futuro que eu vivia agora.

Aí a experiência ficou ainda mais estranha. Aquela cena sumiu, e o relógio apareceu de novo. Tomei consciência de que os ponteiros também podiam se mover para a frente. Fascinado, sem inquietação ou medo, apenas observei o relógio avançar no tempo. No mesmo instante, eu estava descalço no meu quintal em Washington na noite fria. É difícil explicar que horas eram, porque era a mesma noite em que eu estava na sala de estar, mas o eu que estava fora da casa era o eu do futuro naquele agora. De novo as palavras aqui são limitadas, mas o único jeito de explicar a experiência é dizer que a personalidade futura chamada Joe Dispenza havia mudado imensamente. Eu estava muito mais evoluído e me sentia incrível – eufórico, na verdade.



Eu estava muito consciente – melhor dizendo, como aquela pessoa eu estou muito consciente. Por consciente quero dizer superconsciente, como se todos meus sentidos estivessem 100% aumentados. Tudo que eu via, tocava, sentia, cheirava, saboreava e ouvia estava amplificado. Meus sentidos estavam tão aguçados que eu tinha plena consciência de e prestava atenção em tudo à minha volta, querendo experimentar o momento na íntegra. Por causa desse aumento tão drástico em minha percepção, minha consciência e, portanto, minha energia também aumentaram. Sentir-me tão repleto daquela energia intensa me deixou mais consciente de tudo que eu sentia simultaneamente.

Só posso descrever esse sentimento como energia constante, inabalável, altamente organizada. Não era como as emoções químicas que costumamos sentir como seres humanos. De fato, naquele momento eu soube que nem poderia sentir emoções humanas normais. Eu evoluíra para além delas. Contudo, sentia amor, embora fosse uma forma evoluída de amor, não química, mas elétrica. Sentia quase como se estivesse em chamas, amando a vida com paixão. Era uma incrível alegria pura.

Eu também estava andando pelo quintal no meio do inverno sem sapatos e sem casaco, mas estava tão consciente da sensação de frio que ela era na verdade muito agradável. Eu não tinha uma opinião sobre o quanto o chão estava gelado, apenas adorava sentir meus pés tocando a grama congelada e me sentia muito conectado à sensação e à grama. Entendi que, se me dedicasse aos pensamentos e julgamentos típicos que normalmente teria sobre o frio, isso criaria uma noção de polaridade, dividindo a energia que eu experimentava. Se

eu julgasse, perderia a sensação de totalidade. A incrível sensação de energia que eu experimentava dentro do corpo era muito maior que as condições no ambiente em volta (o frio). Em razão disso, acolhi o frio sem esforço e com entusiasmo. Era vida, só isso! De fato era tão agradável que eu não queria que o momento acabasse. Queria que durasse para sempre.

Caminhei como essa versão melhorada de mim com força e conhecimento. Senti-me muito fortalecido, calmo e também transbordante de alegria pela existência e de amor pela vida. Atravessei o jardim para caminhar sobre imensas colunas de basalto dispostas nas laterais, empilhadas como grandes degraus, criando níveis para sentar à beira da churrasqueira. Adorei a experiência de caminhar descalço sobre as pedras enormes. Homenageei sinceramente sua magnificência. Continuei andando e me aproximei da fonte que havia construído; sorri ao lembrar de meu irmão e eu criando aquela maravilha.

De repente, vi uma mulher pequenina em vestes brancas cintilantes. Não tinha mais que sessenta centímetros de altura, estava em pé atrás da fonte com outra mulher de tamanho normal, vestida da mesma maneira, também radiante e cheia de luz. A outra mulher estava mais ao fundo, observando, parecia a protetora da mulher pequenina.

Quando olhei para a mulher minúscula, ela se virou para mim e fitou dentro dos meus olhos. Senti uma energia de amor ainda mais forte, como se a mulherzinha a enviasse para mim. Mesmo como aquela versão evoluída de mim, percebi que nunca tinha sentido nada como aquilo antes. Os sentimentos de totalidade e



amor aumentaram exponencialmente, e pensei: “Uau, existe mais amor do que o amor que eu estava sentindo momentos atrás?”. Não tinha absolutamente nada a ver com amor romântico. Era mais uma energia empolgante, eletrizante que despertava dentro de mim. Entendi que ela estava indicando que de fato havia ainda mais amor dentro de mim a ser experimentado. Também compreendi que ela era mais evoluída que eu. Aquela eletricidade que senti transmitiu uma mensagem para eu olhar na direção da janela da cozinha, e lembrei instantaneamente por que eu estava ali.

Olhei para a cozinha, onde meu eu presente, algumas horas antes de eu ter ido relaxar no sofá, estivera ocupado lavando a louça. Do quintal, sorri. Estava muito apaixonado por ele. Vi sua sinceridade, seu empenho, sua paixão, seu amor, sua mente sempre ocupada, tentando dar significado a conceitos, e, entre outras coisas, vi parte de seu futuro. Como um ótimo pai, me orgulhava dele e sentia apenas admiração por quem ele era naquele momento. Sentindo aquela intensa energia crescer dentro de mim enquanto o observava, eu o vi parar de lavar a louça de repente e olhar pela janela, esquadrinhando o quintal.

Ainda como meu eu futuro, consegui recordar o momento como meu eu presente e lembrei que havia mesmo parado e olhado para fora naquele instante, pois tivera um sentimento espontâneo de amor em meu peito e havia sentido que era observado ou que havia alguém lá fora. Lembrei também que, enquanto lavava um copo, inclinei-me à frente para reduzir o reflexo da luz da cozinha na janela e espiei a escuridão por alguns minutos antes de voltar a lavar o que estava na pia. Meu eu futuro

fazia com meu eu presente o que aquela bela mulher luminosa fizera comigo momentos antes. Então entendi por que ela estava ali.

A exemplo de quando olhei para a criança na cena anterior, o amor que meu futuro eu sentiu por meu eu presente de alguma forma me conectou ao meu eu futuro. Meu futuro eu estava ali para chamar meu eu presente para aquele futuro, e entendi que era o amor que possibilitava a ligação. Minha versão evoluída tinha esse conhecimento. O paradoxo é que tudo era eu vivendo ao mesmo tempo. Existe um número infinito de eus – não só os eus do passado, do presente e do futuro. Existem muitos outros eus possíveis no domínio do infinito, e não existe apenas um infinito possível, mas múltiplos infinitos. E tudo isso acontece no eterno agora.

Quando voltei à realidade física no sofá, que empalidecia comparada ao mundo dimensional onde eu estivera, meu primeiro pensamento foi: “Uau! Minha visão da realidade é muito limitada”. A rica experiência interior proporcionou uma compreensão clara de que minhas crenças, isto é, o que eu pensava saber sobre a vida, sobre Deus, sobre mim, sobre o tempo, espaço e até sobre o que é possível experimentar nesse domínio infinito eram muito limitadas e eu jamais percebera até aquele momento. Compreendi que eu era como uma criança com pouco entendimento da magnitude dessa coisa que chamamos de realidade. Pela primeira vez na vida entendi, sem medo ou ansiedade, o que a expressão “o desconhecido” significa. E soube que nunca mais seria a mesma pessoa.

Tenho certeza de que você pode imaginar que, quando algo assim acontece, tentar explicar à família ou aos



amigos pode dar a impressão de algum desequilíbrio químico no cérebro. Hesitei em falar sobre o acontecimento com qualquer pessoa; não tinha palavras para descrever a experiência e não queria energia ruim que a impedisse de acontecer de novo. Durante meses me preocupei em rever todo o processo que pensava poder ter criado a experiência. Também estava intrigado com o conceito de tempo e não conseguia parar de pensar nisso. Além da mudança de paradigma sobre o momento eterno no tempo, descobri algo mais. Depois do acontecimento transcendental naquela noite, quando voltei ao mundo das três dimensões, percebi que toda a experiência ocorrera em cerca de dez minutos. Eu acabara de viver dois eventos abrangentes, e deveria ter demorado muito mais para toda a experiência se desenrolar. A dilatação do tempo atizou ainda mais meu interesse em dedicar mais energia para investigar o que havia acontecido comigo. Esperava poder reproduzir a experiência, assim que a entendesse melhor.

Dias depois daquela noite importante, o centro do meu peito permaneceu eletrizado da mesma maneira que senti quando aquela bela mulher minúscula ativou algo dentro de mim. Eu me perguntava: “Como esse sentimento pode persistir dentro de mim, a menos que algo real tenha acontecido?”. Ao repousar a atenção no centro do peito, percebi que o sentimento aumentava. Não me interessei muito por nenhuma interação social nesse período, o que era compreensível, porque as pessoas e condições externas me distraíam daquele sentimento em meu mundo interior, e o sentimento especial diminuía. Com o tempo, a sensação enfim desapareceu por completo, mas nunca parei de pensar na

ideia de que há sempre mais amor para sentir e de que a energia que absorvi naquele domínio ainda vivia dentro de mim. Queria ativá-la novamente, mas não sabia como.

Por muito tempo, embora tentasse reproduzir a experiência, nada aconteceu. Agora percebo que a expectativa do mesmo desfecho, combinada à frustração de tentar forçá-lo a acontecer, é a pior combinação para criar uma experiência mística (ou qualquer coisa, na verdade). Me perdi em uma autoanálise, tentando entender como aquilo havia acontecido e como poderia fazer acontecer de novo. Decidi acrescentar algumas novas abordagens. Em vez de tentar recriar a experiência à noite, decidi acordar cedo e meditar. Como os níveis de melatonina são mais altos entre uma e quatro da manhã e os metabólitos químicos místicos de melatonina são os substratos responsáveis por criar um evento lúcido, decidi que praticaria meu trabalho interior às quatro da manhã todos os dias.

Antes de contar o que aconteceu, quero lhe pedir que tenha em mente que esse foi um período incomumente difícil da minha vida. Eu estava decidindo se valia a pena continuar lecionando. Tinha vivido um tremendo caos depois de aparecer no documentário *Quem somos nós?*, de 2004. Estava pensando em me afastar do mundo público e desaparecer em uma vida mais simples. Era muito mais fácil sair de cena.

### *Viver uma encarnação passada no momento presente*

Certa manhã, mais ou menos uma hora e meia depois de começar a meditação sentado, me reclinei. Coloquei alguns travesseiros embaixo dos joelhos para não



adormecer muito depressa e assim fiquei entre a vigília e o sono. Quando deitei, repousei a atenção no lugar da glândula pineal em minha cabeça. Dessa vez, em vez de tentar fazer alguma coisa acontecer, apenas me entreguei, dizendo a mim mesmo: “Que seja”. Ao que parece, foi a expressão mágica. Agora sei o que significa. Me rendi, saí do caminho, abri mão de qualquer desfecho específico e simplesmente me abri às possibilidades.

Quando dei por mim, estava me vendo como um homem forte em uma região muito quente do mundo, em um lugar que parecia o que hoje chamamos de Grécia ou Turquia. O terreno era rochoso, seco, e construções de pedras como aquelas do período greco-romano eram intercaladas com várias tendas pequenas de tecido colorido. Eu vestia uma túnica de juta que me cobria dos ombros até o meio das coxas e tinha como cinto um cordão grosso amarrado à cintura. Usava sandálias de tiras até as panturrilhas, Tinha uma cabeleira crespa e um corpo forte. Os ombros eram largos, e os braços e as pernas eram musculosos. Eu era filósofo e estudioso de longa data de algum movimento carismático.

Eu era ao mesmo tempo o eu naquela experiência e o eu presente me observando naquele tempo e espaço específico. Minha consciência estava muito mais aguçada que o normal, eu estava superconsciente. Todos os sentidos estavam aumentados, e fiquei muito ciente de tudo. Senti o cheiro familiar do meu corpo e o sabor salgado da transpiração no rosto. Adorei o gosto. Senti-me enraizado na fisicalidade e força de meu corpo. Fiquei ciente de uma dor aguda no ombro direito, mas ela não consumiu minha atenção. Vi o esplendor do céu azul e a magnificência das árvores verdejantes e das montanhas,

como se vivesse em Technicolor. Ouvi gaivotas ao longe e soube que estava perto de um grande corpo de água.

Eu estava em algum tipo de peregrinação e missão. Viajava pelo território ensinando a filosofia que havia estudado e pela qual tinha vivido toda a vida. Era tutelado por um grande mestre que eu amava profundamente devido ao cuidado, paciência e sabedoria que me proporcionara por tantos anos. Agora era minha vez de ser iniciado e levar a mensagem para mudar mentes e corações daquela cultura. Compreendi que a mensagem que eu espalhava contrariava as crenças daquele tempo e que o governo e as ordens religiosas se oporiam a mim.

A principal mensagem da filosofia que eu estudava libertaria as pessoas de qualquer tipo de obrigação a “algo ou alguém” além de si mesmas. Também inspiraria os indivíduos a demonstrar um código de princípios que lhes garantiria uma vida mais rica e significativa. Eu era apaixonado por aquele idealismo e trabalhava diariamente para viver de acordo com a doutrina. É claro que minha mensagem omitia a necessidade de religião e de qualquer dependência de governos, e isso libertaria as pessoas da dor e sofrimento pessoal.

Quando a cena ganhou vida, eu acabara de falar para uma plateia em uma aldeia relativamente populosa. O ajuntamento se dispersava quando súbita e rapidamente vários homens atravessaram a multidão para me prender. Antes que eu pudesse tentar fugir, fui agarrado. Soube que eles haviam planejado bem a estratégia. Se tivessem começado a se mover enquanto eu falava para o povo, eu os teria avistado. Eles haviam calculado tudo com perfeição.



Rendi-me sem resistência, e me levaram para uma cela onde fui deixado sozinho. Trancado em um cubículo de pedra com frestas estreitas no lugar de janelas, tive consciência do meu destino. Nada que eu fizesse poderia me preparar para o que ia acontecer. Em dois dias, fui levado ao centro da cidade, onde centenas de pessoas estavam reunidas – muitas eram as mesmas que tinham me ouvido falar dias antes. Mas agora aguardavam ansiosas a chance de assistir ao meu julgamento e tortura iminente.

Fui despido, ficando apenas com uma pequena peça íntima, e amarrado a uma grande laje horizontal com grandes sulcos abertos nos cantos, por onde passavam cordas. As cordas tinham algemas de metal nas extremidades, e fui preso a elas pelos tornozelos e pulsos. Então teve início. Um homem à minha esquerda começou a girar uma manivela que movia a pedra lentamente da posição horizontal para a vertical. Enquanto o bloco de pedra era erguido, as cordas puxavam meus membros nas quatro direções.

Quando cheguei a uma inclinação aproximada de 45 graus, a dor começou de verdade. Alguém que parecia ser um magistrado gritou, perguntando se eu continuaria ensinando minha filosofia. Não levantei a cabeça nem respondi. Ele então ordenou que girassem mais a manivela. Em dado momento, comecei a ouvir estalidos, evidência de minha coluna se deslocando em certos trechos. Como observador da cena, vi a expressão em meu rosto quando a dor aumentou. Era como olhar para um espelho e me ver – tive aguda consciência de que era eu naquela pedra.

As algemas de metal nos pulsos e tornozelos agora

rasgavam minha pele, e o metal afiado queimava. Eu sangrava. Um dos ombros se deslocou, ofeguei e grunhi de dor. Meu corpo convulsionava e tremia, enquanto eu tentava resistir ao rasgar dos membros flexionando e contraindo os músculos. Relaxar seria insuportável. De repente, o juiz berrou de novo, perguntando se eu continuaria lecionando.

Tive um pensamento: “Vou concordar em parar de lecionar; depois, quando me libertarem dessa demonstração pública de tortura, simplesmente recomeçarei”. Raciocinei que essa era a resposta certa. Agradaria ao juiz, faria cessar a dor (e minha morte) e me permitiria seguir com minha missão. Balancei a cabeça lentamente em silêncio.

O juiz me pressionou para verbalizar o não, mas eu não falava. Ele fez um gesto rápido para o torturador à minha esquerda girar a manivela. Olhei para o homem que acionava as engrenagens com a clara intenção de me machucar. Vi seu rosto e, quando nos encaramos, eu como observador reconheci instantaneamente aquela pessoa como alguém que fazia parte da minha vida atual como Joe Dispenza – a mesma pessoa em um corpo diferente. Enquanto eu assistia à cena, caiu a ficha: soube que aquele torturador ainda atormenta as pessoas, inclusive eu, em minha atual encarnação e compreendi seu papel em minha vida. Foi um estranho sentimento familiar de conhecimento, e tudo fez perfeito sentido.

Quando a laje começou a subir mais depressa, a parte inferior das minhas costas se rompeu, e meu corpo foi perdendo o controle. Nesse momento tive um colapso. Chorei de dor e também senti uma tristeza profunda consumir meu ser. Quando o peso da pedra foi liberado,



ela caiu rapidamente de volta à posição horizontal. Fiquei lá tremendo incontrolavelmente em silêncio. Depois, fui arrastado de volta para a cela na prisão, onde fiquei encolhido em um canto. Durante três dias, não consegui fazer parar os vislumbres da minha tortura.

Fui tão humilhado que nunca mais consegui falar em público. A simples ideia de voltar à minha missão criava uma resposta tão visceral em meu corpo que parei até de pensar nela. Uma noite me soltaram e, sem ser notado, cabisbaixo de vergonha, desapareci. Nunca mais consegui encarar ninguém. Sentia que tinha falhado em minha missão. Passei o resto da vida em uma caverna perto do mar, pescando e vivendo em silêncio como um ermitão.

Enquanto via a saga daquele pobre homem e sua escolha de se esconder do mundo, entendi que aquilo era uma mensagem para mim. Soube que em minha vida presente não poderia desaparecer e me esconder do mundo de novo e que minha alma queria que eu visse que tinha que continuar meu trabalho. Tinha que fazer o esforço de defender uma mensagem e nunca mais fugir das adversidades. Também reconheci que não havia falhado – eu tinha feito o melhor que podia. Sabia que o jovem filósofo ainda vivia no eterno momento presente como vários eus possíveis e que eu poderia mudar meu futuro – e o dele – nunca mais sentindo medo de viver pela verdade em vez de morrer por ela.

Cada um de nós tem diversas encarnações possíveis que existem no eterno momento presente, todas esperando para serem descobertas. Quando o mistério do eu é revelado, podemos despertar para a compreensão de que não somos seres lineares vivendo uma vida linear,

mas seres dimensionais vivendo vidas dimensionais. A beleza por trás das infinitas probabilidades que esperam por nós é que a única forma de mudar aqueles futuros é mudar a nós mesmos no momento presente infinito.



# O momento presente



Se você quer experimentar o sobrenatural em sua vida – curando o corpo, criando novas oportunidades que nunca pôde imaginar e tendo experiências transcendentais, místicas –, precisa antes dominar o conceito do momento presente, o eterno agora. Hoje em dia há muita conversa sobre estar presente no agora. Muita gente entende o básico disso (não pensar no futuro nem viver no passado), mas quero oferecer uma compreensão inteiramente diferente desse conceito. Isso vai exigir que você vá além do mundo físico – inclusive seu corpo, sua identidade e seu ambiente – e até além do próprio tempo. É aí que você transforma possibilidade em realidade.

Se você não vai além do que pensa ser e de como foi condicionado a acreditar que o mundo funciona, não é possível criar uma nova vida ou um novo destino. Então, em um sentido bem real, você tem que sair do seu caminho, transcender a lembrança de si mesmo como uma identidade e permitir que algo maior que você, algo místico, assuma o controle. Neste capítulo, vou explicar como isso funciona.

Primeiro, vamos dar uma olhada em como o cérebro funciona. Quando qualquer tecido neurológico do cérebro é ativado, ele cria intenção. Conseqüentemente, a partir de uma compreensão neurocientífica, intenção é o cérebro em ação. Por exemplo, você tem uma intenção específica de dirigir seu carro. Tem outra intenção de tomar uma ducha. Tem uma intenção diferente quando canta uma canção ou ouve música. Você usa um nível específico de intenção para executar cada uma dessas funções complexas porque provavelmente já desempenhou cada uma delas milhares de vezes e seu cérebro funciona de modo muito específico sempre que você faz uma dessas coisas.

Quando o cérebro está em ação enquanto você dirige seu carro, por exemplo, você na verdade está acionando uma sequência, padrão e combinação específicos de redes neurológicas. Essas redes neurológicas (ou redes neurais) são aglomerados de neurônios que funcionam juntos como uma comunidade – como um *software* automático ou uma macro – porque você executou aquela ação muitas vezes. Em outras palavras, os neurônios que entram em ação juntos para realizar a tarefa se tornam mais interligados.<sup>4</sup> Quando você escolhe conscientemente realizar a tarefa de dirigir o carro, podemos dizer que está escolhendo e instruindo automaticamente esses neurônios para entrar em ação e criar um nível de intenção.

Na maior parte, o cérebro é produto do passado. Foi formado e moldado para se tornar um registro vivo de tudo que você aprendeu e experimentou até esse ponto da vida. Aprendizado, do ponto de vista neurocientífico, é quando os neurônios se reúnem para formar milhares de



conexões sinápticas e essas conexões se reúnem em complexas redes neurológicas tridimensionais. Pense em aprendizado como um *upgrade* do cérebro. Quando você presta atenção a um conhecimento ou informação e aquilo faz sentido para você, a interação com o ambiente deixa impressões biológicas no cérebro. Quando você experimenta algo novo, seus sentidos escrevem a história neurológica no cérebro e mais neurônios se juntam para formar conexões ainda mais enriquecidas, promovendo o *upgrade* no cérebro.

Experiências não só aperfeiçoam o circuito cerebral, mas também criam emoções. Pense nas emoções como o resíduo químico das experiências passadas, ou *feedback* químico. Quanto mais forte o quociente emocional de um acontecimento em sua vida, mais duradoura a impressão no cérebro; é assim que se formam memórias de longo prazo. Então, se aprender significa fazer novas conexões no cérebro, lembranças são a manutenção das conexões. Quanto mais você repete um pensamento, escolha, comportamento, experiência ou emoção, mais aqueles neurônios são acionados e reunidos e mais manterão um relacionamento de longo prazo.

Na história de Anna no capítulo anterior, você aprendeu que a maior parte das experiências provêm da interação com o ambiente externo. Como seus sentidos o ligam ao ambiente externo e gravam neurologicamente a narrativa em seu cérebro, quando você vive um acontecimento com elevada carga emocional, boa ou ruim, o momento fica neurologicamente gravado no cérebro como uma memória. Portanto, quando uma experiência altera a forma como você se sente quimicamente e aumenta sua atenção para o que causou

a alteração, você associa uma pessoa ou coisa específica com a localização de seu corpo em um tempo e lugar específicos. É assim que se criam memórias interagindo com o mundo exterior. É seguro dizer que o único lugar onde o passado realmente existe é no seu cérebro – e no seu corpo.

### *Como seu passado se torna seu futuro*

Vamos olhar mais de perto o que acontece bioquimicamente em seu corpo quando você tem um pensamento ou sente uma emoção. Quando você tem um pensamento (ou lembrança), começa uma reação bioquímica em seu cérebro que o faz liberar certos sinais químicos. É assim que pensamentos imateriais se tornam literalmente matéria – tornam-se mensageiros químicos. Os sinais químicos fazem seu corpo se sentir exatamente como você estava pensando. Quando nota que está se sentindo de alguma forma específica, você gera mais pensamentos iguais àquele sentimento e aí libera mais substâncias químicas do cérebro para se sentir como estava pensando.

Por exemplo, se você tem um pensamento temeroso, começa a sentir medo. No momento em que sente medo, essa emoção o influencia a pensar mais coisas temerosas, e esses pensamentos desencadeiam a liberação de ainda mais substâncias químicas no cérebro e no corpo que fazem você sentir mais medo. Quando perceber, você estará preso em um ciclo no qual pensamento cria sentimento e sentimento cria pensamento. Se os pensamentos são o vocabulário do cérebro e sentimentos são o vocabulário do corpo, e o



ciclo de como você pensa e sente se torna seu estado de ser, então todo o seu estado de ser está no passado.

Quando você aciona e dispara os mesmos circuitos do cérebro muitas e muitas vezes porque tem os mesmos pensamentos, torna permanente o funcionamento do cérebro de acordo com os mesmos padrões. O resultado é que seu cérebro se torna um artefato de seu pensamento passado e com o tempo fica mais fácil pensar automaticamente da mesma forma. Ao mesmo tempo, quando você sente as mesmas emoções muitas e muitas vezes – como acabei de dizer, as emoções são o vocabulário do corpo e o resíduo químico de experiências passadas –, condiciona seu corpo ao passado.

Agora vamos dar uma olhada no que isso significa para você no dia a dia. Levando em conta o que acabou de aprender sobre sentimentos e emoções serem os produtos finais químicos de eventos do passado, no momento em que acorda de manhã e procura aquele sentimento familiar chamado “eu”, você está começando seu dia no passado. Então, quando começa a pensar em seus problemas, aqueles problemas – conectados a lembranças de experiências passadas de diferentes pessoas ou coisas em determinados tempos e lugares – criam sentimentos familiares como infelicidade, futilidade, tristeza, dor, pesar, ansiedade, preocupação, frustração, indignidade ou culpa. Se essas emoções estão conduzindo seus pensamentos e você não consegue pensar mais do que sente, então também está pensando no passado. Se essas emoções familiares influenciarem as escolhas que você fizer nesse dia, os comportamentos que exibir ou as experiências que criar para si, você vai parecer previsível – e sua vida vai

continuar igual.

Agora, vamos dizer que, ao acordar, você desliga o despertador e, deitado na cama, dá uma olhada no Facebook, no Instagram, no WhatsApp, Twitter, nas mensagens de texto, nos e-mails e depois nas notícias. (Você então está realmente lembrando quem é enquanto reafirma sua personalidade e se conecta à sua realidade pessoal passado-presente.) Aí você vai ao banheiro. Usa o vaso sanitário, escova os dentes, toma banho, se veste e depois vai para a cozinha. Toma um café e come alguma coisa. Talvez assista aos noticiários ou dê mais uma olhada no e-mail. É a mesma rotina que segue todos os dias.

Depois você vai trabalhar e dirige pelo mesmo velho caminho; quando chega lá, interage com os mesmos colegas que viu no dia anterior. Passa o dia fazendo as mesmas tarefas que fez ontem. Pode até reagir aos mesmos desafios no trabalho com as mesmas emoções. Depois do expediente, vai para casa; talvez pare em algum mercado no caminho e compre a comida de que gosta e que sempre come. Você prepara a mesma comida para o jantar e vê o mesmo programa de televisão na mesma hora, sentado no mesmo lugar na sala de estar. Depois se prepara para ir dormir como sempre faz – escova os dentes (com a mão direita e começando pelo canto superior direito da boca), deita no mesmo lado da cama, talvez leia um pouco, e aí vai dormir.

Se você repete a mesma rotina muitas e muitas vezes, ela se torna um hábito. Um hábito é um conjunto redundante de pensamentos, comportamentos e emoções automáticos, inconscientes, que você adquire por meio de repetição frequente. Basicamente, significa



que seu corpo agora está no piloto automático, rodando uma série de programas; com o tempo, o corpo se torna sua mente, sua intenção. Você repetiu a rotina tantas vezes que seu corpo sabe automaticamente como fazer certas coisas melhor do que o cérebro ou a mente consciente. Você simplesmente liga o piloto automático e segue sem consciência, o que significa que vai acordar na manhã seguinte e essencialmente fazer as mesmas coisas de novo. De um modo muito real, seu corpo o arrasta para o mesmo futuro previsível com base no que você tem feito repetidamente no mesmo passado familiar. Você vai ter os mesmos pensamentos, depois vai fazer as mesmas escolhas que levam aos mesmos comportamentos que criam as mesmas experiências que produzem as mesmas emoções. Com o tempo, você cria um conjunto de redes neurológicas padronizadas no cérebro e condiciona emocionalmente seu corpo a viver no passado – e esse passado se torna seu futuro.

Se você estivesse olhando para a linha do tempo do seu dia, começando por acordar de manhã e continuando até ir para a cama à noite, poderia escolher a linha do tempo de ontem ou de hoje (seu passado) e colocá-la no espaço reservado para amanhã (seu futuro) porque em essência as mesmas coisas que fez ontem serão feitas amanhã – e depois de amanhã e depois. Vamos encarar: se você mantiver a mesma rotina de ontem, faz sentido que seu amanhã seja muito parecido com seu ontem. O futuro é apenas uma reprise do passado. E é assim porque seu ontem está criando seu amanhã.

Dê uma olhada na figura 2.1 Cada uma das linhas verticais representa o mesmo pensamento, que leva à mesma escolha, que inicia um comportamento

automático, que cria uma experiência conhecida, que produz um sentimento ou uma emoção familiar. Se você continua reproduzindo a mesma sequência, com o tempo todos esses passos individuais se fundem em um programa automático. É assim que você perde o livre-arbítrio para um programa. A seta representa uma experiência desconhecida caindo em algum lugar entre você dirigindo para o trabalho no trânsito, sabendo que vai se atrasar de novo, e você tentando parar na lavanderia no caminho.

Podemos dizer que sua mente e seu corpo estão no conhecido – o mesmo futuro previsível baseado no que você fez no mesmo passado familiar –, e nesse futuro certo, conhecido, não há espaço para o desconhecido. Na verdade, se alguma coisa nova acontecesse, se alguma coisa desconhecida aparecesse em sua vida naquele momento para mudar a linha de tempo previsível do seu dia, você provavelmente ficaria aborrecido com a perturbação na rotina. Provavelmente consideraria tal coisa incômoda, problemática e muito inconveniente. Poderia dizer: “Pode voltar amanhã? Agora não é uma boa hora”.



## VIVER NO PROGRAMA

*Linha do tempo previsível da realidade conhecida*



FIGURA 2.1

Um hábito é um conjunto redundante de pensamentos, comportamentos e emoções automáticos e inconscientes que se desenvolvem por repetição. É quando você faz alguma coisa tantas vezes que seu corpo é programado para se tornar a mente. Com o tempo, seu corpo o arrasta para um futuro previsível baseado no que você fez no passado. Portanto, se você não está no momento presente, provavelmente está em um programa.

A verdade é que não há espaço para o desconhecido em uma vida previsível. O desconhecido não funciona sendo previsível. O desconhecido não é familiar, é incerto, mas também é empolgante, porque acontece de uma maneira que não se pode esperar ou antecipar. Então vou perguntar: quanto espaço você tem em sua vida rotineira, previsível, para o desconhecido?

Ao ficar no conhecido – seguir todos os dias a mesma sequência de ter os mesmos pensamentos, fazer as mesmas escolhas, demonstrar os mesmos hábitos

programados, recriar as mesmas experiências que marcam as mesmas redes de neurônios nos mesmos padrões para reafirmar o mesmo sentimento familiar chamado “eu” – você repete o mesmo nível de intenção muitas e muitas vezes. Com o tempo, seu cérebro fica automaticamente programado para fazer qualquer uma das sequências específicas com mais facilidade e menos esforço a cada vez.

À medida que cada um desses passos individuais se funde em um passo completo, ter um pensamento familiar sobre uma experiência com alguém ou alguma coisa em algum tempo cria automaticamente a antecipação do sentimento da experiência. Se você pode prever o sentimento de qualquer experiência, ainda está no conhecido. Por exemplo, o pensamento de ter uma reunião com a mesma equipe com que você trabalha há anos pode fazê-lo invocar automaticamente a emoção de como vai se sentir no evento futuro. Quando consegue prever o sentimento do acontecimento futuro – porque teve suficientes experiências passadas para torná-lo conhecido –, você provavelmente vai criar mais do mesmo. E é claro, você está certo. Mas isso é porque você é o mesmo. Da mesma forma, se está no programa automático e não consegue prever o sentimento de uma experiência em sua vida, você provavelmente vai hesitar em vivê-la.

Precisamos analisar mais um aspecto de pensar e sentir para ter o cenário completo do que acontece quando você continua vivendo no mesmo estado de ser. O ciclo de pensamento-sentimento também produz um campo eletromagnético mensurável ao redor do corpo físico. De fato, o corpo está sempre emitindo luz, energia



ou frequências que transmitem uma mensagem, informação ou intenção específica. (A propósito, quando digo “luz”, não me refiro apenas à luz que enxergamos, mas a todos os espectros de luz, inclusive raio X, ondas de telefone celular e micro-ondas). Da mesma maneira, também recebemos informação vital que é transmitida em diferentes frequências. Então, estamos sempre enviando e recebendo energia eletromagnética.

Vou explicar como funciona. Quando temos um pensamento, as redes de neurônios que ativam nosso cérebro criam descargas elétricas. Quando esses pensamentos também criam uma reação química que resulta em um sentimento ou em uma emoção, bem como quando um sentimento ou uma emoção familiar está direcionando nossos pensamentos, esses sentimentos criam cargas magnéticas. Elas grudam nos pensamentos que criam as descargas elétricas para produzir um campo eletromagnético específico igual ao seu estado de ser.<sup>5</sup>

Considere as emoções como energia em movimento. Quando alguém experimenta uma forte emoção ao entrar em uma sala, sua energia (além da linguagem corporal) é sempre muito palpável. Todos nós já sentimos a energia e a intenção de outra pessoa que está muito brava ou muito frustrada. Sentimos porque a pessoa emite um forte sinal de energia que transmite informação específica. O mesmo vale para uma pessoa muito sexual, uma pessoa em sofrimento ou uma pessoa com energia calma, amorosa; todas essas energias podem ser sentidas e percebidas. Como se pode esperar, emoções diferentes produzem frequências diferentes. As frequências das emoções criativas, elevadas, como amor, alegria e



gratidão, são muito mais altas que as emoções de estresse, como medo e raiva, porque transmitem diferentes níveis de intenção consciente e energia. (Veja a figura 2.2, que detalha algumas das diferentes frequências associadas a vários estados emocionais.) Você vai ler mais sobre esse conceito mais adiante.

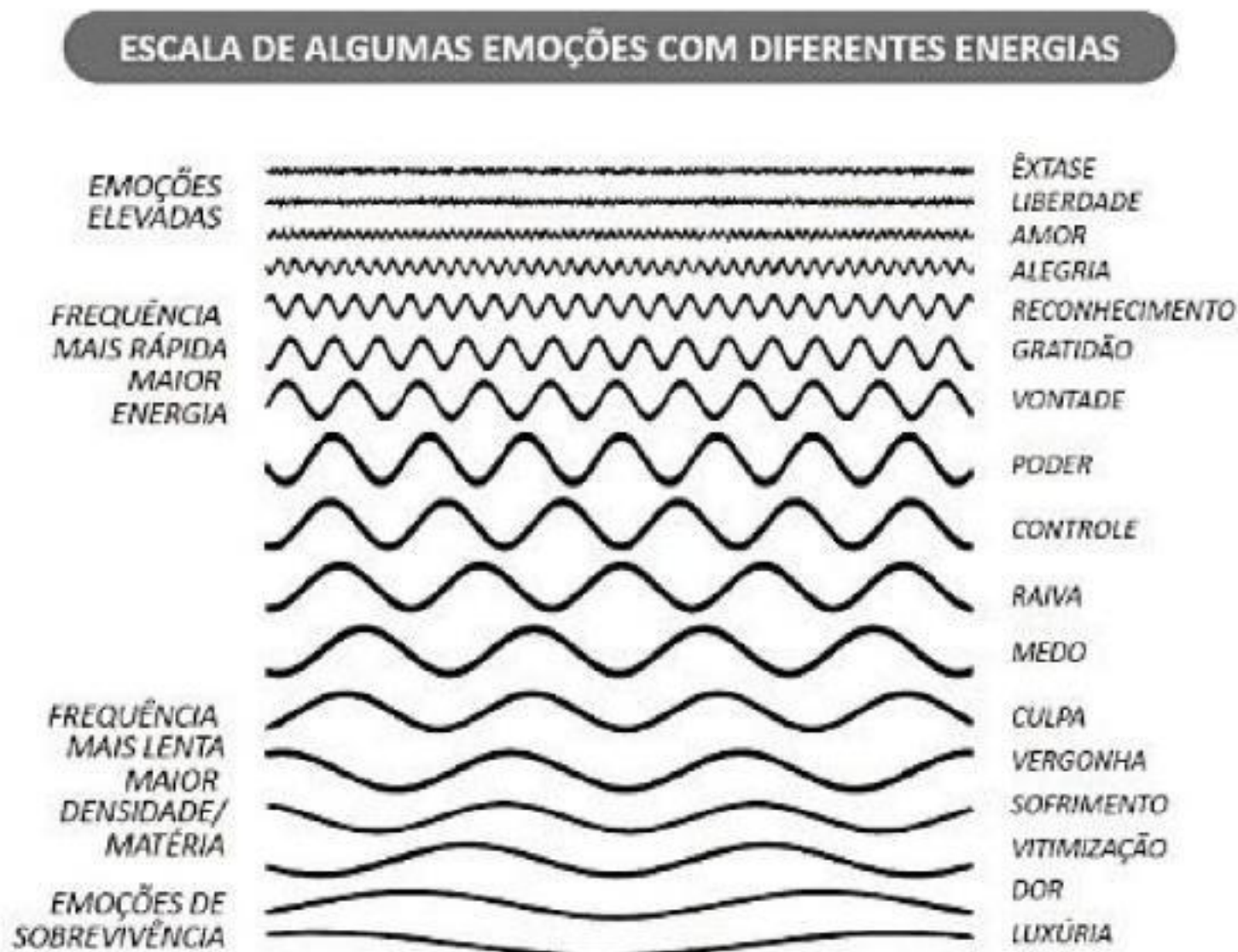


FIGURA 2.2

Emoções são energia em movimento. Toda energia é frequência, e toda frequência transmite informação. Com base em nossos pensamentos e sentimentos pessoais, estamos sempre enviando e recebendo informação.

Então, se recriamos o passado dia após dia, tendo os mesmos pensamentos e sentindo as mesmas emoções, transmitimos o mesmo campo eletromagnético muitas e muitas vezes, enviando a mesma energia com a mesma mensagem. Da perspectiva de energia e informação, isso significa que a mesma energia do nosso passado



continua transmitindo a mesma informação, que então continua criando o mesmo futuro. Assim, nossa energia é essencialmente igual ao nosso passado. A única maneira de mudar nossa vida é mudar nossa energia – mudar o campo eletromagnético que transmitimos constantemente. Em outras palavras, para mudar nosso estado de ser, temos que mudar como pensamos e como sentimos.

Se onde você coloca sua atenção é onde coloca sua energia (um conceito-chave sobre o qual vai ler mais ainda neste capítulo), no momento em que coloca sua atenção em uma emoção familiar, sua atenção e sua energia estão no passado. Se as emoções familiares estão conectadas a uma memória de algum acontecimento passado que envolve uma pessoa ou um objeto em determinado lugar e momento, sua energia e sua atenção também estão no passado. A consequência é que você está desviando energia do momento presente para o passado. Da mesma forma, se você começa a pensar sobre as pessoas que precisa encontrar, as coisas que tem que fazer e os lugares aonde tem que ir em certos momentos de sua rotina diária, está desviando atenção e energia para um futuro conhecido previsível. Dê uma olhada na figura 2.3.

## DESVIANDO ENERGIA DO MOMENTO PRESENTE

*Campo eletromagnético*  
*Toda energia está misturada na linha do tempo conhecida*

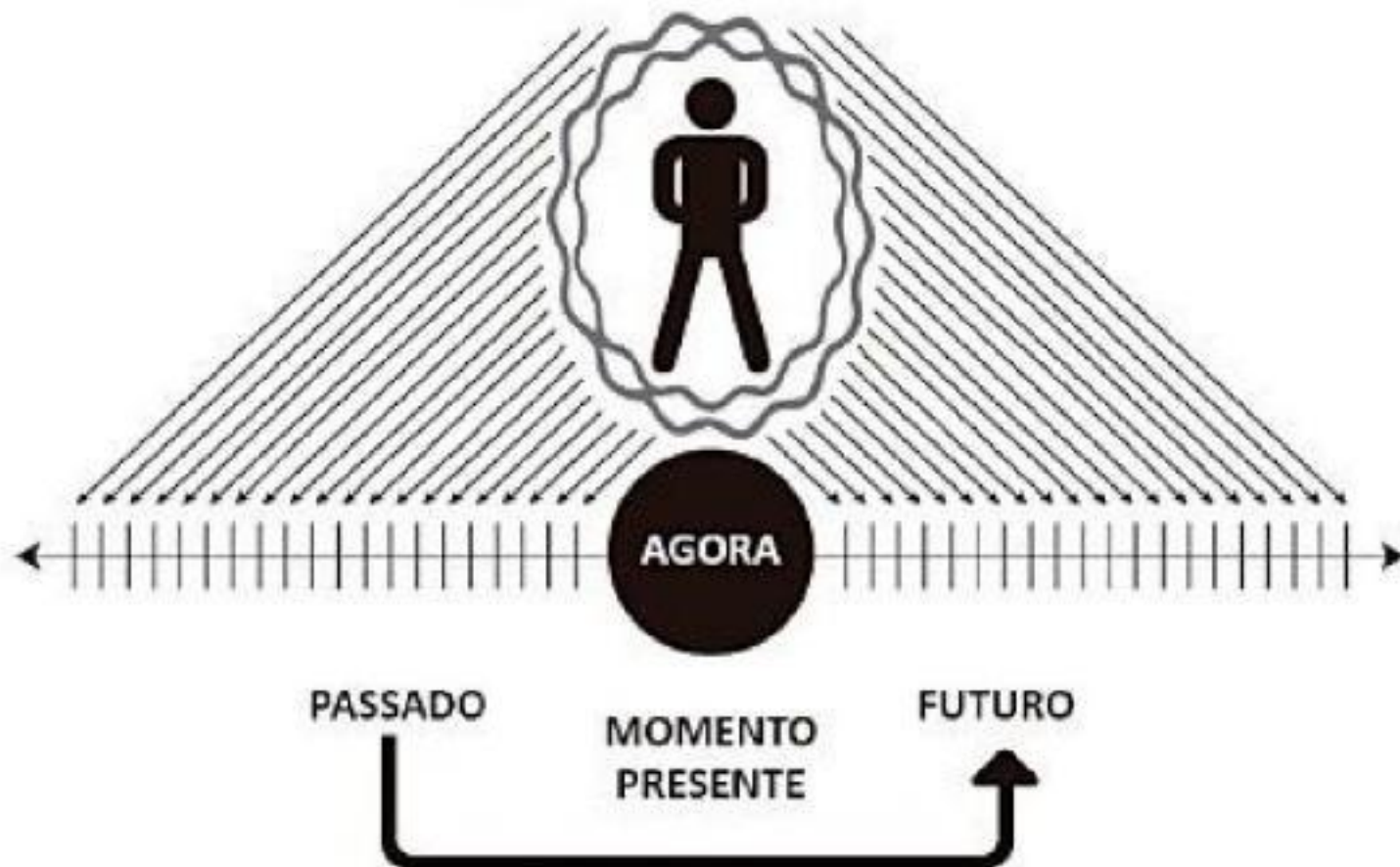


FIGURA 2.3

Se onde você coloca sua atenção é onde coloca sua energia, no momento em que coloca a atenção em sentimentos e memórias familiares, desvia sua energia para o passado e para fora do momento presente. Da mesma maneira, se sua atenção está constantemente em todas as pessoas que você tem que encontrar, lugares aonde tem que ir, coisas que tem que fazer em determinados momentos de sua realidade familiar conhecida, você está desviando sua energia do momento presente para o futuro previsível.

Toda a sua energia está agora misturada às experiências conhecidas naquela linha do tempo específica. Sua energia está criando mais do mesmo, e o corpo vai seguir a mente para os mesmos acontecimentos na sua mesma realidade. Sua energia é desviada do momento presente para o passado e o futuro. O resultado é que você tem bem pouca energia para criar uma experiência desconhecida em uma nova linha do tempo.

A figura 2.3 também mostra como a energia



eletromagnética que você emana combina em termos de vibração com tudo que você conhece. Assim, quando começa seu dia, quando pensa em ir ao banheiro, a próxima coisa que percebe é que está indo ao banheiro. Depois você pensa em tomar banho e se descobre embaixo do chuveiro, ajustando a temperatura da água. Pensa na cafeteira e projeta sua atenção e energia para a cafeteira; quando vai automaticamente até a cozinha para preparar sua xícara matinal de café, mais uma vez o corpo está seguindo a mente. Se você fez isso nos últimos 22 anos, seu corpo vai percorrer esse caminho sem nenhum esforço. Seu corpo está sempre seguindo a mente, mas, nesse caso, ele repetidamente segue a mente para o conhecido. Por isso é lá que está sua atenção e, conseqüentemente, sua energia.

Agora deixe-me perguntar: será possível seu corpo começar a seguir a mente para o desconhecido? Caso seja, você percebe que teria que mudar onde coloca sua atenção; isso levaria a mudar sua energia, o que iria requerer que você mudasse como pensa e como sente por tempo suficiente para algo novo acontecer. Pode parecer inacreditável, mas é possível. Faz sentido que, da mesma forma que seu corpo segue a mente para todas as experiências conhecidas da vida (como a cafeteira todas as manhãs), se você começasse a investir atenção e energia no desconhecido, seu corpo seria capaz de seguir a mente para o desconhecido – uma experiência nova em seu futuro.

### *Preparando a mente e o corpo para um novo futuro*

Se você conhece meu trabalho, sabe que sou apaixonado

pelo conceito de ensaio mental. Sou fascinando pelo modo como podemos mudar o cérebro e o corpo só com o pensamento. Pense por um momento. Se você foca a atenção em uma imagem específica de sua mente e fica muito presente com uma sequência de pensamentos e sentimentos repetidos, mente e corpo não saberão a diferença entre o que está acontecendo no mundo exterior e o que está acontecendo no mundo interior. Assim, quando você está totalmente engajado e focado, o mundo interior da imaginação parece uma experiência de mundo exterior, e sua biologia muda de acordo. Isso significa que você pode fazer cérebro e corpo terem a impressão de que uma experiência física já aconteceu sem haver a experiência real. Aquilo em que você coloca sua atenção e ensaia mentalmente muitas e muitas vezes não só se torna quem você é do ponto de vista biológico, como também determina seu futuro.

Aqui vai um bom exemplo. Uma equipe de pesquisadores de Harvard pegou voluntários que nunca tinham tocado piano e os dividiu em dois grupos. Metade praticou um exercício simples de cinco dedos por duas horas diárias durante cinco dias. A outra metade fez a mesma coisa, mas só imaginando estar sentada ao piano, sem mover os dedos fisicamente. As leituras cerebrais do antes e depois mostraram que os dois grupos criaram um número impressionante de novos circuitos neurais e nova programação neurológica na região do cérebro que controla os movimentos dos dedos, embora um dos grupos tenha treinado apenas em pensamento.<sup>6</sup>

Pense nisso. No cérebro das pessoas que ensaiaram mentalmente as ações parecia que a experiência havia acontecido, embora elas não tivessem movido um dedo.



Se você as pusesse na frente de um piano depois de cinco dias de ensaio mental, muitas conseguiriam tocar o exercício que imaginaram muito bem, mesmo sem nunca terem tocado nas teclas antes. Ao imaginar a atividade todos os dias, elas instalaram o equipamento neurológico relativo à experiência. Acionaram e interligaram várias vezes aqueles circuitos cerebrais com atenção e intenção; com o tempo, o equipamento se tornou um *software* automático no cérebro, e ficou mais fácil repetir tudo na próxima vez. Se tivessem que começar a tocar depois de cinco dias de treino mental, seu comportamento se alinharia facilmente às intenções conscientes, porque elas prepararam o cérebro de antemão para a experiência. Treinada, a mente pode ser poderosa nesse nível.

Estudos similares mostram o mesmo tipo de resultados com treinamento muscular. Em um estudo pioneiro na Clínica Cleveland, dez sujeitos de pesquisa com idade entre 20 e 35 anos imaginaram flexões de bíceps tão difíceis quanto podiam em cinco sessões semanais de treinamento por doze semanas. A cada duas semanas, os pesquisadores gravavam a atividade cerebral dos sujeitos durante as sessões e mediam a força muscular. No fim do estudo, os sujeitos tinham aumentado a força dos bíceps em 13,5%, embora nem tivessem usado os músculos de verdade. Eles mantiveram o ganho por três meses depois do fim das sessões de treinamento.<sup>7</sup>

Mais recentemente, uma equipe de pesquisa composta por cientistas da Universidade do Texas em San Antonio, a Clínica Cleveland e o Centro de Pesquisas da Fundação Kessler em West Orange, Nova Jersey, pediu aos sujeitos

para visualizar a contração dos músculos flexores do cotovelo. Ao fazer isso, eram orientados a instigar os músculos a flexionar com toda a força possível, adicionando uma firme intenção à forte energia mental, em sessões de quinze minutos, cinco dias por semana, durante doze semanas. Um grupo de sujeitos foi orientado a usar o que é chamado de imagem externa ou de terceira pessoa, imaginando-se a praticar observando-se em uma cena mental separada da experiência (como ver um filme). Outro grupo foi instruído a usar a imagem interna ou de primeira pessoa, imaginando que o corpo naquele momento exato estava fazendo o exercício, tornando-o mais imediato e realista. Um terceiro grupo, de controle, não treinou. O grupo que usou imagem externa (bem como o grupo de controle) não mostrou mudanças significativas, mas o que usou imagem interna teve um aumento de força de 10,8%.<sup>8</sup>

Outra equipe de pesquisadores da Universidade de Ohio engessou o pulso de 29 voluntários por um mês, garantindo que não conseguissem mover a região nem sem querer. Metade do grupo praticou exercícios mentais por onze minutos diários, cinco dias por semana, imaginando que flexionavam os músculos do pulso engessado enquanto permaneciam completamente parados. A outra metade, o grupo de controle, não fez nada. No fim do mês, quando todos os gessos foram tirados, os músculos do grupo imaginário estavam duas vezes mais fortes que os do grupo de controle.<sup>9</sup>

Esses três estudos de músculos mostram como o ensaio mental não só muda o cérebro, como também pode mudar o corpo só pelo pensamento. Em outras palavras, praticando comportamentos mentalmente e



revido de forma consciente a atividade com regularidade, o corpo dos sujeitos parecia ter executado a atividade fisicamente, mas eles nunca fizeram os exercícios. Aqueles que acrescentaram o componente emocional de fazer o exercício com todo esforço possível tornaram a experiência ainda mais real e os resultados mais pronunciados.

No estudo do piano, o cérebro dos sujeitos da pesquisa adquiriu a aparência de que a experiência imaginada já tivesse acontecido, porque eles prepararam o cérebro para esse futuro. De maneira similar, os sujeitos nos estudos de flexão muscular mudaram a aparência do corpo como se tivessem experimentado a realidade – mas apenas com o ensaio mental da atividade. É possível entender por que, quando você acorda de manhã e começa a pensar nas pessoas que vai ter que encontrar, nos lugares aonde tem que ir e nas coisas que tem para fazer na agenda cheia (isso é ensaiar mentalmente) e acrescenta uma emoção intensa a isso, como sofrimento, infelicidade ou frustração, como os voluntários do flexor de cotovelo que impeliram o músculo a flexionar sem movimentá-lo, está condicionando o cérebro e o corpo a ser como se o futuro já tivesse acontecido. Como a experiência enriquece o cérebro e cria uma emoção que sinaliza para o corpo, quando você cria continuamente uma experiência interior tão real quanto uma experiência exterior, com o tempo você muda seu cérebro e corpo – como aconteceria com qualquer experiência real.

Na verdade, quando você acorda e começa a pensar no seu dia, neurológica, biológica, química e até geneticamente (vou explicar na próxima seção), parece

que o dia já aconteceu. Na verdade, já aconteceu. Quando você realmente começa as atividades do dia, como nos experimentos relatados há pouco, seu corpo se comporta natural e automaticamente em consonância com suas intenções conscientes ou inconscientes. Se você faz a mesma coisa há muitos anos, aqueles circuitos – bem como o restante de sua biologia – são ativados de forma mais pronta e fácil. Isso acontece porque você não só prepara sua biologia todos os dias com a mente, mas também recria os mesmos comportamentos físicos a fim de reforçar ainda mais as experiências no cérebro e no corpo. E fica mais fácil viver automaticamente todos os dias, porque você continua reforçando mental e fisicamente os mesmos hábitos repetidas vezes – criando o hábito de se comportar por hábito.

### *Fazendo mudanças genéticas*

Antes pensávamos que os genes criavam doenças e que estávamos à mercê do DNA. Assim, se muita gente de uma família havia morrido de doença cardíaca, presumíamos que a chance de um indivíduo dessa família desenvolver doença cardíaca era muito alta. Sabemos agora pela ciência da epigenética que não é o gene que cria doença, mas o ambiente que programa nossos genes para criar a doença – e não só o ambiente externo (fumaça de cigarro ou pesticidas, por exemplo), mas também o ambiente interno, dentro do nosso corpo – e fora das nossas células.

O que quero dizer com ambiente dentro do corpo? Como falei anteriormente, emoções são *feedback* químico, produtos finais de experiências no ambiente



externo. Quando reagimos a uma situação em nosso ambiente externo que produz uma emoção, a química interna resultante pode sinalizar para os nossos genes ligarem (produzindo uma expressão aumentada do gene, a regulação ascendente) ou desligarem (produzindo uma expressão diminuída do gene, a regulação descendente). O gene propriamente dito não muda – a expressão do gene muda, e essa expressão é o que mais importa, porque é o que afeta a saúde e nossa vida. Portanto, embora alguém possa ter uma predisposição genética para uma doença em particular, se seus genes continuarem expressando saúde em vez de expressar a doença, a pessoa não desenvolverá a condição e permanecerá saudável.

Pense no corpo como um instrumento afinado que produz proteínas. Cada uma de nossas células (exceto as células vermelhas do sangue) produz proteínas, responsáveis pela estrutura física e função fisiológica do corpo. Por exemplo, células musculares produzem proteínas específicas conhecidas como actina e miosina, e células da pele produzem as proteínas colágeno e elastina. Células do sistema imunológico produzem anticorpos, células da tireoide produzem tiroxina, e células da medula óssea produzem hemoglobina. Algumas células do olho produzem queratina, enquanto as células pancreáticas produzem enzimas como protease, lipase e amilase. Não há um órgão ou sistema no corpo que não produza ou dependa de proteínas. Elas são parte vital do sistema imunológico, da digestão, reparação celular e estrutura óssea e muscular – diga uma estrutura, e as proteínas estão lá. De forma muito real, portanto, a expressão das proteínas é a expressão de

vida e é igual à saúde do corpo.

Para uma célula produzir uma proteína, um gene tem que ser expresso. Esse é o trabalho dos genes, facilitar a produção de proteínas. Quando o sinal do ambiente fora da célula alcança a membrana celular, a substância química é aceita por um receptor externo à célula e se dirige ao DNA dentro da célula. Ali um gene produz uma nova proteína igual ao sinal. Assim, se a informação que vem de fora da célula não muda, o gene continua produzindo a mesma proteína e o corpo permanece igual. Com o tempo, o gene começa a regulação descendente – ou vai cessar a expressão saudável de proteínas, ou vai se esgotar, como se fizesse uma cópia de uma cópia de uma cópia, fazendo o corpo expressar uma qualidade diferente de proteínas.

Diferentes classificações de estímulos regulam os genes para baixo ou para cima. Ativamos genes dependentes de experiência, por exemplo, fazendo coisas novas ou aprendendo novas informações. Esses genes são responsáveis pelas instruções recebidas por células-tronco para se diferenciarem, transformando-se em qualquer tipo de célula de que o corpo necessite em dado momento para substituir células danificadas. Ativamos genes dependentes do comportamento quando temos altos níveis de estresse ou excitação, ou em estados alternados de consciência, como quando sonhamos. Você pode pensar nesses genes como o sustentáculo da conexão mente-corpo, pois eles fornecem um elo entre pensamentos e corpo, permitindo-nos influenciar a saúde física por meio de vários comportamentos (meditação, prece ou rituais sociais, por exemplo). Quando alterados dessa maneira, às vezes em questão de



minutos, os genes podem ser transmitidos para a próxima geração.

Assim, quando você modifica suas emoções, pode modificar a expressão de seus genes (ligando alguns e desligando outros) porque envia um novo sinal químico para o DNA, que pode então instruir os genes a produzir diferentes proteínas – regulando para mais ou para menos, a fim de criar todo tipo de novos blocos de construção que podem mudar a estrutura e o funcionamento de seu corpo. Por exemplo, se seu sistema imunológico foi submetido a viver nas emoções do estresse por muito tempo e ativou certos genes para inflamação e doença, você pode ligar novos genes para crescimento e reparação e desligar os genes responsáveis pela doença. Ao mesmo tempo, os genes alterados epigeneticamente começarão a seguir novas instruções, produzindo novas proteínas e programando o corpo para crescimento, reparação e cura. É assim que você pode recondicionar com sucesso seu corpo a uma nova mente.

Como leu antes neste capítulo, se você vive pelas mesmas emoções todos os dias, seu corpo acredita que está nas mesmas condições ambientais. Esses sentimentos o influenciam a fazer as mesmas escolhas, levando-o a demonstrar os mesmos hábitos que criam as mesmas experiências que produzem as mesmas emoções novamente. Graças aos hábitos automáticos, programados, suas células estão constantemente expostas ao mesmo ambiente químico (em seu ambiente externo, bem como fora das células, mas dentro de seu corpo). Essa química sinaliza aos mesmos genes da mesma maneira – e você fica preso, porque, quando você permanece igual, sua expressão genética permanece

igual. Aí você está no caminho de um destino genético, porque nenhuma nova informação chega do ambiente.

E se as circunstâncias de sua vida mudam para melhor? Isso não deveria mudar o ambiente químico que cerca suas células? Sim, isso acontece, mas não o tempo todo. Se você passou anos condicionando seu corpo a um ciclo de pensamento e sentimento e depois sentindo e pensando, sem perceber também condicionou seu corpo a se tornar dependente dessas emoções. Aí, apenas mudar o ambiente externo arrumando um novo emprego, por exemplo, não necessariamente rompe o vício, assim como alguém dependente de drogas não conseguiria romper o vício só por ganhar na loteria ou se mudar para o Havaí. Por causa do ciclo pensamento-sentimento, mais cedo ou mais tarde – depois da novidade da experiência se esgotar – muita gente retorna ao estado emocional de base, e o corpo acredita que está na mesma antiga experiência que criou as mesmas antigas emoções.

Então, se você estivesse infeliz no antigo emprego e conseguisse outro, poderia ficar feliz por algumas semanas ou até meses. Contudo, se tivesse passado anos condicionando seu corpo para ser dependente da infelicidade, você acabaria voltando à antiga emoção, porque seu corpo sentiria falta da substância química. Seu ambiente externo pode ter mudado, mas seu corpo sempre vai acreditar mais na química interna do que nas condições externas, por isso permanece emocionalmente preso ao antigo estado de ser, viciado nas antigas emoções. Essa é apenas outra maneira de dizer que você vive no passado. Como a química interna não mudou, você não pode modificar a expressão de seus genes para



produzir novas proteínas a fim de melhorar a estrutura ou o funcionamento de seu corpo, de forma que não há mudança em sua saúde ou em sua vida. Por isso eu digo que você tem que pensar mais do que sente para fazer mudanças reais, duradouras.

No inverno de 2016, em nossa oficina avançada em Tacoma, Washington, minha equipe e eu fizemos um estudo sobre o efeito das emoções elevadas na função imunológica, colhendo amostras de saliva de 117 sujeitos de teste no início da oficina e quatro dias depois, na conclusão da oficina. Medimos a imunoglobulina A (IgA), um marcador de proteína para a força do sistema imunológico.

IgA é uma substância química incrivelmente poderosa, uma das proteínas primárias, responsável pelo funcionamento imunológico saudável e pelo sistema de defesa interna. Luta constantemente contra ataques de bactérias, vírus, fungos e outros organismos que invadem ou já vivem no ambiente interno de nosso corpo. É tão poderosa que é melhor que qualquer vacina de gripe ou reforço do sistema imunológico que se possa tomar; quando ativada, é o sistema de defesa interna primário no corpo humano. Quando os níveis de estresse (e, portanto, os níveis de hormônios de estresse como cortisol) aumentam, isso reduz os níveis de IgA, comprometendo e reduzindo a expressão do gene do sistema imunológico que produz essa proteína.

Durante nossa oficina de quatro dias, pedimos aos participantes do estudo para entrar em estados emocionais elevados como amor, alegria, inspiração ou gratidão por nove a dez minutos três vezes por dia. Se pudermos elevar nossas emoções, especulamos,

podemos melhorar nosso sistema imunológico? Em outras palavras, nossos alunos poderiam estimular os genes para IgA apenas com a mudança do estado emocional?

Os resultados nos impressionaram. Os níveis de IgA subiram em média 49,5%. A medida normal de IgA varia de 37 a 87 miligramas por decilitro (mg/dL), mas algumas pessoas tinham mais de 100 mg/dL no fim da oficina.<sup>10</sup> Nossos sujeitos de teste mostraram alterações epigenéticas significativas e mensuráveis sem ter experiências importantes no ambiente externo. Ao alcançar estados de emoção elevada mesmo que só por alguns dias, o corpo dos sujeitos começou a acreditar que estava em um novo ambiente e assim foi capaz de sinalizar para novos genes e alterar sua expressão genética (nesse caso, a expressão da proteína do sistema imunológico). (Ver figura 2.4.)

#### NOSSO ESTUDO DE IgA E CORTISOL EM TACOMA



FIGURA 2.4

Quando praticamos a manutenção de emoções elevadas e a mudança de nossa energia, podemos literalmente ativar novos genes que produzem novas proteínas saudáveis para fortalecer nosso sistema interno de defesa. Quando reduzimos nossas emoções de sobrevivência e minimizamos a necessidade de nosso sistema externo de proteção, desativamos os genes para a produção dos hormônios de estresse. (IgA



na figura acima significa imunoglobulina A salivar; cortisol representa os hormônios de estresse. Ambos são medidos na saliva.)

Isso significa que você pode não precisar de uma farmácia ou substância exógena para se curar – você tem dentro de si o poder de ativar os genes que produzem IgA em poucos dias. Algo simples como entrar em um estado elevado de alegria, amor, inspiração ou gratidão por cinco a dez minutos por dia pode produzir mudanças epigenéticas significativas em sua saúde e seu corpo.

### *Para onde a atenção vai, a energia flui*

Como onde você coloca sua atenção é onde você coloca sua energia, quando acorda de manhã e imediatamente começa a colocar sua atenção e energia em todas as pessoas que tem que encontrar nesse dia, nos lugares aonde tem que ir, nos objetos que possui e nas coisas que tem que fazer em seu mundo tridimensional, sua energia é dividida. Toda a energia criativa flui para longe de você, como ilustra a figura 2.5, para todas as coisas no mundo exterior que competem por sua atenção – o celular, o *laptop*, a conta bancária, a casa, o emprego, os colegas de trabalho, o cônjuge, os filhos, os inimigos, os animais de estimação, suas condições médicas e assim por diante. Dê uma olhada na figura 2.5. É óbvio que a atenção e a energia da maioria das pessoas são direcionadas para o mundo externo material. Isso induz à pergunta: quanta energia resta no mundo interno de pensamentos e sentimentos para criar uma nova realidade?

Considere por um momento que cada uma das pessoas ou coisas a que você dá muita atenção é conhecida em

sua vida porque você a experimentou. Como mencionei antes neste capítulo, você tem uma rede neurológica no cérebro para cada uma dessas coisas. Como elas estão mapeadas em seu cérebro, você as percebe e experimenta a partir do passado. Quanto mais experimenta, mais automáticos e enriquecidos se tornam os circuitos neurais para cada uma delas, porque a redundância das várias experiências continua reunindo e refinando mais e mais circuitos. É isso que a experiência faz: enriquece o cérebro. Assim, você tem uma rede neurológica para seu chefe, uma rede neurológica para dinheiro, uma rede neurológica para seu parceiro, uma rede neurológica para os filhos, uma rede neurológica para sua situação financeira, uma rede neurológica para a casa e redes neurológicas para suas posses do mundo físico porque experimentou todas essas coisas ou pessoas em diferentes tempos e lugares.