



## INTRODUÇÃO À PARTE DOIS

As técnicas de *unificação de opostos* são ferramentas mentais para ajudá-lo a desatar os nós da mente e oferecem uma maneira muito rápida de equilibrar a sua vida e o seu despertar. Elas nos foram dadas para os tempos particularmente acelerados em que vivemos. São princípios antigos, verdades de escolas de mistérios e tradições antigas, que foram remodelados para a época moderna.

Os sete capítulos seguintes progridem a partir do método básico, polaridades, em direção a um nível mais evoluído de processamento que inclui: as técnicas de triângulos e quadrados, algumas aplicações avançadas das técnicas, assim como o desenvolvimento e fortalecimento do observador neutro, ou testemunha. Os métodos podem parecer pequenos e simples diagramas, mas são em verdade uma expressão incrivelmente precisa de leis metafísicas profundas.

Já que você, neste ponto, provavelmente possui uma boa idéia de porque deseja fazer a purificação do ego, o propósito desta seção é oferecer os métodos de como fazê-lo. Os primeiros três capítulos da segunda parte contêm os três exercícios principais associados aos ensinamentos de O Casamento do Espírito – polaridades, triângulos e quadrados. Cada um funciona em nível levemente diferente de consciência, relativo à mente, emoções e ao corpo.

O trabalho com o primeiro exercício, polaridades, traz mudanças fundamentais de consciência que estão alinhadas com processos mentais, ou com um de nossos corpos sutis chamado de *corpo mental*. É a mais simples das técnicas e cada capítulo é, progressivamente, construído sobre seus princípios, levando-nos em direção a técnicas mais avançadas.

O trabalho com o segundo exercício, triângulos, traz como efeito mudanças significativas e limpeza de emoções, ou do que chamamos *corpo emocional*. Esse nível de consciência é freqüentemente mais difícil de abordar devido ao fato de estar enterrado no subconsciente, aquilo que aciona as emoções em cada um de nós.

O trabalho com o terceiro exercício, quadrados, ajuda a manifestar as mudanças mais profundas e duradouras na consciência – tanto que, de fato, podemos curar e aumentar a vibração do corpo físico.

A combinação desses três exercícios resulta em uma abordagem holística de purificação e de cura – propiciando mudança nos corpos mental, emocional e físico. Não é importante, neste ponto, que você compreenda por completo as distinções entre os exercícios. Em estágios mais avançados de prática, quando já estiver trabalhando nos exercícios por algum tempo, você poderá intuir qual exercício é o melhor para determinada instância de sua vida. Você também será capaz de mover-se para frente e para trás nas técnicas, uma vez que julgue necessário, para obter melhores resultados em uma situação particular. Apresentamos os exercícios nesta ordem, devido à forma como são fundamentados uns nos outros.

Os quatro capítulos restantes da segunda parte contêm sugestões para obter-se o máximo de eficácia dos exercícios. Além disso, são expostas técnicas mais avançadas. Elas também se referem à combinação e/ou modificação de exercícios para atingir metas específicas.

## ESTANDO CONSCIENTE DE SEU PROPÓSITO

Antes de explorar o que vem a ser, na verdade, purificação do ego, daremos também uma olhada no que não é. Em primeiro lugar, o trabalho de purificação não se refere à *reparação* ou *reorganização* da estrutura egóica. A maioria dos trabalhos psicológicos e muitas outras formas de crescimento pessoal estão associadas à reestruturação da personalidade para que seja mais funcional e saudável. Ter uma estrutura egóica saudável e funcional é muito importante para se poder mover mais profundamente na autodescoberta. Mas a *purificação* é uma característica definidora do trabalho de O Casamento do Espírito. O trabalho deste livro transforma e limpa o ego para que, definitivamente, nada que não seja o *Self* fique, para que a sua luz clara possa brilhar sem obstruções. A melhor analogia é aquela que Ram Dass utilizou, comparando o ego a uma prisão. Não queremos reorganizar a mobília no interior da prisão; queremos abri-la para que não seja mais uma prisão.

Em segundo lugar, esse trabalho não é sobre o *fazer*. Muitas pessoas se confundem sobre esse aspecto do trabalho de purificação do ego. Elas imaginam: “se a iluminação é sobre não *fazer* nada, então por que tenho que *fazer* esse trabalho?”. Não é um *fazer*; é um *desfazer*. Estamos desfazendo a personalidade, o que leva à liberação e ao movimento em direção à testemunha neutra.

Em terceiro lugar, o trabalho que estamos apresentando aqui não se refere ao *livrar-se* do ego. Algumas vezes as pessoas confundem o trabalho de purificação do ego com isso. A confusão está baseada em uma concepção errônea de que, pelo fato de estarmos tentando limpar o ego, estaremos implicitamente considerando que o ego é mau ou que há algo de errado em possuí-lo. A maioria das pessoas neste mundo está no ego e permanecerá desta forma. Este é um mundo no qual as pessoas aprendem com o ego. Um ego é apenas uma estrutura. É uma maneira de organização da consciência para que possa assumir uma forma. Seria muito difícil para a consciência estar aqui no mundo sem um ego ou sem uma estrutura na qual pudesse se apoiar. O ego é a xícara de chá, e a consciência é o chá, preso e contido na xícara. A consciência precisa de uma estrutura, que a mantenha dentro dos limites da forma, para que possa estar presente no mundo. Não é uma questão de bom ou mau. Uma má interpretação como esta viria da criança pequena – a criança interior que está preocupada em ser má ou não, ou em querer sentir-se bem, defendendo-se, afirmando ser boa e não má. O trabalho que estamos fazendo está além do bem e do mal. É sobre mover-se para a unidade e melhorar sua vida. Estamos procurando um tipo completamente novo de estrutura egóica – algo que não esteja bloqueado ou obscurecido por muitos detalhes desnecessários e extenuantes, velhas memórias de experiências negativas da infância, ou todos os tipos de idéias obsoletas, destituídas de poder ou que afetam a sua vida de forma negativa. Você fica melhor sem esse tipo de coisa. Pode viver bem mais facilmente sem elas. A nova forma é sábia, abrangente e fundamentada na verdade.

Então, se o processamento parece um ataque ao ego, isso só poderia ser verdade em sua interpretação. Seria sobre sentir-se atacado, pois, é claro, você não é o ego de nenhuma maneira. O ego é apenas a organização estrutural que possibilita à consciência existir neste mundo. Estamos limpando a estrutura para que suas linhas sejam simples, limpas, estéticas e equilibradas. Você ainda terá um ego quando terminar este trabalho. Ele será mais equilibrado porque saberá quem você realmente é – não mais será identificado pela personalidade.

## PROJETOS NA CONSCIÊNCIA

O sistema de existência humana, a que chamamos de *sistema separado*, ou de *sistema de dualidade*, é uma estrutura mantida no lugar pela aceitação inconsciente de cada pessoa, ao estar de acordo com o seu conjunto de regras. É uma estrutura que está, em grande parte,

escondida em nosso subconsciente. Logo que nos tornamos conscientes de sua existência, a rígida influência que essa estrutura tem em nossas vidas começa a diminuir.

A dor e a raiva, de alguma forma, não parecem tão reais, quando vemos que possuem amor ou alegria como oposto. Quando nos damos conta de que são apenas frequências que passam por nós, levamos tudo com menos seriedade, e nos tornamos muito menos imersos nelas. O conteúdo da vida, o colorido, é o que nos engana o tempo todo. Enganamo-nos com o cenário sempre mutante. Não vemos que a estrutura de base é apenas um jogo – o jogo da vida, é claro.

Na medida em que começamos a explorar o funcionamento do jogo da vida, liberamo-nos dele. Estar liberado não significa que iremos embora e que não jogaremos mais. Jogamos muito melhor e nos sentimos mais livres. Não somos tão bombardeados ou machucados com o conteúdo. Nada parece tão real. Divertimo-nos muito mais com o jogo quando sabemos que ele não é real.

Então, estamos examinando a estrutura da consciência humana como uma forma de analisar o sistema em que vivemos. Fazendo uma analogia: se quiser aprender sobre um grande prédio, como procederia? Talvez você possa tomar o elevador para o décimo andar e olhar para baixo, para que tenha uma visão diferente. Ou pode olhar para dentro de uma das salas, para ter uma idéia do que se encontra em seu interior – espelhos com molduras douradas, quadros e mobília fina. Mas basicamente o que está olhando é a superfície, o conteúdo, o equipamento do prédio. Se você quiser conhecê-lo muito mais profundamente, a solução óbvia seria ir à Prefeitura e olhar o projeto, os planos criados pelo arquiteto no processo de projetar o prédio. Se quiser conhecê-lo em detalhes, precisa ver como foi estruturado e montado. Precisa localizar as instalações hidráulicas e elétricas, as caixas de força, os cabos de elevadores e tudo o que estiver escondido quando você está dentro do prédio, obtendo um ponto de vista totalmente novo a respeito da construção. É isto o que estamos fazendo. Estamos dando uma nova olhada na consciência humana, observando a planta e vendo como funciona. Teremos uma idéia muito mais clara quando a virmos até o núcleo. Não seremos simplesmente enganados pelos espelhos, mobília fina e armadilhas da vida, os deleites superficiais do prédio.

Fazendo isso, começamos a ver que o *Self* permeia todo o prédio. O *Self* está por todo o prédio – em cada átomo seu, mesmo no ar das salas. Não há nada que ele não seja. Entretanto, até que tenhamos examinado os projetos e a estrutura básica, geralmente não estaremos conscientes disso. É apenas após termos ido à Prefeitura e *acordado* para a estrutura básica que não mais nos enganaremos pela aparência superficial. Fazendo isso, tornamo-nos conscientes – testemunhas da coisa toda. Tornar-se a testemunha é o nascimento do despertar para nossa verdadeira natureza como *Self*.

E isto é a vida. A maior parte das pessoas vê apenas a superfície. Mas se deseja despertar, você precisa ver a planta – porque quando a vê, vê a si mesmo. Você examina o mundo através de sua própria personalidade. As bordas de sua personalidade são em verdade as bordas do mundo – seu mundo –, sua descrição do mundo.

Então é hora de você examinar e olhar cuidadosamente para quem você é e quem você pensa ser, em forma humana. Na medida em que faz isso, à medida em que progride, você despertará para um novo ser – o verdadeiro – e renunciará à sua forma velha. Isto não significa que desaparecerá em uma cortina de fumaça e sumirá sem deixar rastros. Não, ainda haverá um corpo. Se ficar em frente a um espelho, ainda verá um corpo. Outras pessoas verão seu corpo; você parecerá o mesmo. Mas não é; está diferente. No interior, você vê o mundo de forma diferente. Tem uma descrição diferente de quem é porque viu as plantas. Isto lhe dá uma tremenda vantagem ao lidar com sua vida, porque tem a maestria do *ser* egóico, em lugar de ele ter maestria sobre você. Em vez de ser varrido pela montanha russa da vida e ser enganado pelas armadilhas do mundo, você estará vivendo a partir da consciência da alma. Estará vendo o mundo com olhos límpidos e vivendo na verdade.

## DESENVOLVENDO A MENTE CORRETA – SUA TESTEMUNHA NEUTRA

Para que possamos *ver* nossos padrões de pensamento e de comportamento, precisamos nos desidentificar da personalidade – das emoções, pensamentos e dores/prazeres físicos que constituem a vida diária. Podemos perceber nosso mundo a partir de uma perspectiva mais desapegada, algo similar a estar no ponto de apoio em uma gangorra. À medida em que os gatilhos emocionais mandam o *ser* egóico para cima ou para baixo, na espiral da gama de emoções baseadas em padrões de resposta arraigados, há uma parte de nós, aquela conexão com o *Self*, que permanece como observador desapegado de tudo o que está ocorrendo. Da perspectiva desta testemunha neutra, e à proporção em que podemos acessá-la mais e mais, poderemos compreender porque as coisas acontecem da forma que acontecem na vida, o que é o primeiro passo em direção a uma mudança positiva.

Como acessarmos e cultivarmos, inicialmente, um relacionamento com a testemunha neutra? Paradoxalmente, pareceria que uma consequência natural do trabalho com os exercícios da Parte Dois seria o desenvolvimento do que chamamos testemunha neutra. É um cenário *do que vem primeiro: o exercício ou a testemunha*? Neste caso, você precisa fazer o exercício para poder praticar o estar consciente a partir de uma perspectiva desapegada. Na medida em que sua testemunha neutra se desenvolve, os exercícios consumirão menos tempo e fornecerão resultados mais poderosos.

Neste ponto, é o bastante que você compreenda o conceito de testemunha neutra e deseje acessá-la para seu próprio crescimento. Faça uma oração e peça ajuda. Você também pode utilizar algumas das sugestões do Capítulo 14 – “Desenvolvendo a Testemunha”, para fortalecer o progresso. Existem também alguns sinais simples que o ajudarão a julgar se você está realmente no estado de testemunha neutra, em determinados períodos de sua vida. A nível mental, você pode se dar conta, de tempos em tempos, de estar em conexão com pessoas e coisas à sua volta. Pode ser que também vivencie compreensões mentais da verdade, que poderiam resultar em uma recém-descoberta tolerância e amor para com os outros, ou em sabedoria. Em nível emocional, você pode vivenciar um episódio de tristeza e choro, mas, ao mesmo tempo, manter uma percepção de que está bem. Você desce pela espiral negativa, mas está consciente e desapegado na descida.

Pode ser também que você vivencie estados tais como compaixão, generosidade e humildade, que também são indicadores do estado de testemunha. Em nível físico, mesmo em face a situações de estresse, você poderá sentir calma interior e um sentido geral de paz, batimentos cardíacos menos acelerados e respiração vagarosa e profunda.

Então, temos dois lados de um par de opostos. Bem no meio está o ponto de equilíbrio, o ponto de apoio. Aí se situa a testemunha neutra. A neutralidade possui grande poder. Se puder manter uma posição de neutralidade, poderá desapegar-se de experiências negativas mesmo enquanto estiverem ocorrendo com você.



Lembre-se de que, no começo, o desapego é muito difícil. Nós funcionamos no automático e nos prendemos aos dramas da vida porque não podemos nos controlar. Podemos mesmo nos ver escolhendo nos prender, o que é como um *loop* em um programa de computador. Por isso é importante praticar os exercícios, continuando a dedicar tempo e energia ao trabalho interior – o que finalmente nos possibilitará assumir o papel da testemunha neutra, voluntariamente, sob qualquer circunstância.

## COMO UTILIZAR A PARTE DOIS

Demore-se em cada capítulo; eles não foram feitos para serem lidos correndo. Cada técnica o ajudará a mover muita energia presa; então, é importante que você se respeite e ao seu corpo, na medida em que aprende a processar. É melhor que assuma um ritmo, através da seção, de acordo com o seu próprio discernimento. Terá maior proveito se levar pelo menos uma semana em cada capítulo, pois cada técnica levará tempo para ser dominada e os exercícios no final de cada capítulo são formulados para levarem alguns dias para serem completados. Você pode fazer dessa seção seu próprio curso de seis semanas. Ou, se preferir uma abordagem mais informal, mova-se em seu próprio ritmo. Especialmente, é de suma importância tomar bastante tempo digerindo e praticando a técnica do Capítulo 9 (Polaridades), já que esta é fundamento para as demais técnicas.

A meta última é a de você fazer das técnicas de processamento um instrumental próprio. Não há maneira certa ou errada de fazer isso. Existem algumas sugestões de transformar-se a teoria em prática, no final de cada capítulo, para ajudá-lo a iniciar. Por favor, não deixe que esse formato o restrinja. As ferramentas são oferecidas no intuito de ajudar, de forma que qualquer pessoa pode tomá-las livremente, adaptá-las, construir sobre elas, colorilas e utilizá-las como achar melhor. Seja criativo com as técnicas. Invente seu próprio estilo. Compartilhe com outros.

As técnicas são apresentadas em sua ordem corrente porque o método de cada capítulo é construído baseado no método do capítulo anterior. Mas quando tiver terminado de aprender todos os métodos, pode utilizá-los da forma que desejar. Aplique-os em sua vida como achar que deva, de acordo com sua intuição e discernimento.

Você pode utilizar um caderno em branco para fazer qualquer dos métodos. Se você estiver empenhado na mudança, é uma excelente idéia manter um bom caderno. Na medida em que continua a fazer o trabalho de purificação, você estará explorando seus padrões de pensamento e de comportamento mais profundamente. Porque a vida é cíclica, você irá querer revisar o que fez previamente. Verá como todos nós circulamos em volta da mesma coisa, repetidamente. As chances são de que, da próxima vez em que fizer o processo, irá muito mais profundamente. Mantenha um bom diário e isto o ajudará a aterrar suas experiências no mundo físico. Você as traz do reino das idéias (e sem forma) e lhes dá forma, tornando-as mais tangíveis para si mesmo.

Os métodos de O Casamento do Espírito não são feitos para serem a única ferramenta que utilizará. É melhor complementar seu trabalho de processamento com outras formas de prática espiritual, tais como: meditação, hatha ioga, terapia de liberação emocional ou outras.

Há uma história/testemunho no final de cada capítulo. Cada uma foi escrita por uma pessoa que obteve experiências de transformação profundas com as técnicas de processamento de O Casamento do Espírito. Espero que seus exemplos aprofundem sua compreensão do potencial do processamento e o inspirem a continuar o trabalho. É importante lembrar-se de que esses exemplos dão boas histórias porque dizem respeito a assuntos espetaculares. Mas, freqüentemente, leva-se mais tempo para se obter esse tipo de resultado. O grau de mudança que experimenta em seu mundo exterior depende do quanto esteja maduro para a transformação e de quanto de dedicação investida em seu trabalho espiritual.

**Aqui estão algumas sugestões para tornar seu processamento prazeroso e bem-sucedido:**

- Escolha uma hora adequada, sem interrupções, permitindo tempo o bastante para terminar pelo menos um exercício completo. Especialmente no início é importante concentrar-se integralmente. Você pode, entretanto, passar inicialmente alguns dias lendo o capítulo, enquanto trabalha em seu primeiro exercício, e isto é o esperado.
- Escolha um ambiente sossegado.
- Desligue a campainha do telefone.
- Compre um caderno novo dedicado exclusivamente ao processamento.
- Compre duas cores diferentes de caneta.
- Um dicionário de sinônimos e antônimos também é de utilidade.
- Lembre-se de datar cada seção de processamento.

Se as técnicas forem de utilidade, você poderá descobrir que sua utilização torna-se um caminho de vida. Para muitas pessoas isto é verdadeiro. Perceberá que, através da sua utilização, elas irão ajudá-lo a dominar a arte de viver no mundo da dualidade. A vida se torna mais fácil, prazerosa e positiva. Você estará dançando com a graça divina.