

Expansão de Consciência

Trata-se de técnicas terapêuticas de desenvolvimento pessoal e de abertura da consciência com enfoque na cura (não na doença) e na valorização das experiências positivas para ajudar a pessoa a reconstruir-se, a abrir-se ao positivo, à alegria de viver, à luz, ao seu potencial de inteligência total. Filosoficamente, isto agrada muito a todos, seja qual for seu objetivo, sua busca, isto é, seja visando o desenvolvimento pessoal no trabalho, nos estudos, nos relacionamentos, na vida cotidiana em geral, seja visando a cura física ou psicológica e/ou abertura aos potenciais interiores para alcançar uma vida plena, em todos os aspectos. A idéia básica é o reconhecimento do potencial de transformação que todo ser humano tem, abrindo e expandindo a consciência às múltiplas dimensões do Ser que cada um é.

Por isso, a expansão de consciência provoca experiências transformadoras profundas e radicais no indivíduo, quanto à sua visão de homem e de mundo, quanto à maneira de viver seu corpo, suas emoções, seu psiquismo e seu espírito, que é humano no tempo e divino na eternidade.

Na Expansão de Consciência, nossa mente transcende os limites do espaço/tempo e da causalidade linear.

Confundida, muitas vezes, com "estado alterado", "modificado" ou "estado não ordinário de consciência", ela é, pelos seus objetivos e resultados, muito mais ampla pois, como o nome mesmo indica, não há perda da consciência, nem nenhum tipo de descontrole. A consciência que o indivíduo tem de si mesmo apenas se expande, se alarga, abrangendo outras dimensões de si mesmo, enquanto consciência individual e coletiva. Sem perda da identidade própria, a pessoa sente que é, simultaneamente, alguém ou algo mais e que está, ao mesmo tempo, em outro lugar, pois é a consciência que transcende os limites do espaço, do tempo e da causalidade linear. De uma certa maneira, estando a consciência em expansão, o indivíduo, durante um período, transcende o tempo linear, mergulhando num universo governado pela "sincronicidade¹" (no sentido junguiano). Nesse período, ele vive experiências que desafiam o paradigma científico existente e o chamado "bom senso" defendido pelo nosso mental.

¹ **Sincronicidade**, no sentido junguiano, é a ocorrência de eventos que coincidem no tempo e no espaço, que nem sempre obedecem às leis da causalidade, mas que estabelecem conexões psicológicas significativas.

Como a expansão da consciência ocorre em consequência de uma decisão consciente do indivíduo, ela seguramente leva a uma evolução espiritual e a um despertar dos potenciais inconscientes, tais como habilidades, conhecimentos e sabedoria que toda pessoa possui.

Realizada a partir de técnicas de relaxamento profundo, viagem imaginária e/ou de respiração "holotrópica", dentre outras, ela conduz à meditação, à regressão, à projeção no futuro, às chamadas experiências oceânicas ou cósmicas e às de identificação, isto é, ela conduz ao mergulho nas profundezas do inconsciente individual e até mesmo no inconsciente coletivo e no planetário. Por isso, ela permite o acesso às memórias inconscientes de nossa infância, nascimento e vida fetal, o despertar dos potenciais individuais, como também o acesso ao futuro, que depende da consciência do presente para se realizar.

Nessa viagem interior, não há guia, não há mestre, pois o próprio indivíduo - visto e sentido como ser holístico, global - é que é o guia, o mestre, não importa qual é seu ponto de partida, sua religião, suas crenças ou em que nível de consciência ele se encontra naquele momento. Numa vibração de amor incondicional, o terapeuta o acompanha para ajudá-lo a confiar em sua dimensão mais elevada, em seu próprio processo de abertura.

Antena Emissora/Receptora de todo o Universo

O homem tem um cérebro. Mesmo que a ciência tenha localizado nele o chamado "centro da memória", ele não é a memória, não é a consciência do homem. Mas é através do cérebro que a consciência se expande, pois há um equilíbrio entre o infinitamente pequeno e o infinitamente grande. Por isso, quanto mais se trabalha e se compreende o infinitamente pequeno, mais se alcança o infinitamente grande. Sendo o homem o microcosmo, ele é a gota que contém todo o oceano. Como no universo tudo é vibração, é ritmo, é criação permanente, o que se passa no interior do homem é o que se passa no universo. E o que se passa no infinitamente grande somos nós que o criamos, pois tudo é extremamente interligado. Por isso, o nível de consciência de cada homem tem repercussões sobre todo o universo e não podemos fazer qualquer coisa, a qualquer um, de qualquer maneira, sem sofrermos as consequências como ser individual e como ser coletivo. A sabedoria está em reconhecer que a grandeza do homem está na compreensão dos seus limites. É por isso que, ao se desligar da sua consciência cósmica,

planetária, o homem se identificou com o seu ego, com o seu pequeno eu, esquecendo-se de que é seu próprio criador. O que cada um faz ou pensa e o que acontece a um tem reflexos sobre tudo e todos, não sendo, portanto, algo vindo de fora, exterior e alheio à responsabilidade do homem.

Através do nosso cérebro, que funciona como uma antena, nos tornamos co-responsáveis por tudo que acontece no universo.

Nosso cérebro recebe influências exteriores e gera influências sobre o exterior. Funcionando como uma antena, é através dele que o homem é emissor e receptor de todo o universo, podendo ter acesso a tudo. Em sua atividade, ele produz eletromagnetismo em 4 níveis diferentes, que podem ser medidos por eletroencefalograma (método criado por H. Berger). Segundo ele, há 4 tipos de ondas vibratórias: Beta, Alfa, Teta, Delta.

No nível beta o cérebro emite ondas de 40 ciclos/segundo e a pessoa está 80% desperta. Fisicamente, ela está em estado de vigília, de olhos abertos, percebendo o mundo físico através dos seus sentidos. Tudo o que é ligado à lógica, ao raciocínio, ao pensamento, isto é, a uma atividade mental, corresponde a esse nível, que é o da consciência do mundo material, percebida através dos nossos cinco sentidos.

As ondas vibratórias emitidas pelo cérebro em estado alfa são de 12 ciclos/segundo. Fisicamente, a pessoa está de olhos fechados, com os sentidos parcialmente adormecidos, num estado de descontração e relaxamento profundo, que corresponde ao pré-sono ou adormecimento. Esse nível, que é comum antes do sono profundo e um pouco antes de acordar totalmente e que Jung chamou de estado "hipnagógico", corresponde ao que chamamos estado de "consciência superior", pois a pessoa ultrapassa a barreira mental e entra num estado de percepção extra-sensorial, tendo pensamentos intuitivos e criativos.

No nível teta, as ondas cerebrais são de 8 ciclos/segundo e a pessoa está de olhos fechados, inconsciente e com todos os sentidos adormecidos. O corpo está apenas na sua função automática e a pessoa se encontra insensível à dor. Esse estado corresponde ao de hipnose profunda.

A atividade cerebral no nível delta é muito lenta, isto é, de ½ a 4 ciclos/segundo. Nesse nível, os sentidos estão completamente adormecidos e a pessoa está totalmente

inconsciente – o que corresponde a um estado de coma profundo, de sono profundo ou de anestesia geral.

O sono nosso de cada dia

Como o nome mesmo indica, no processo de expansão de consciência, a pessoa não está inconsciente, isto é, a sua consciência está apenas em expansão. Por isso, nós trabalhamos em estado alfa e ajudamos a pessoa a permanecer nesse estado, pois ele lhe permite controlar o que acontece. Caso contrário, ela pode trazer cargas emocionais do passado sem compreendê-las.

Os estados teta e delta são considerados "estados visionários" pois, estando a consciência mental totalmente adormecida, a pessoa se encontra imersa no inconsciente. Nesse caso, tanto o sono nosso de cada dia, quanto o coma profundo ou uma anestesia geral podem se tornar extraordinários processos de auto-ajuda. Embora algumas pessoas passem por profundas transformações graças às memórias individuais ou coletivas que trazem das experiências de cirurgia ou de coma, a maioria delas não se lembra do que aconteceu, nem procura compreendê-las depois. Entretanto, o processo acontece assim mesmo no nível inconsciente, podendo se manifestar no nível consciente ou não. Daí, a importância de um acompanhamento especial pré e pós operatório para ajudar a pessoa a viver a experiência de maneira consciente, compreendendo o seu significado para a sua vida.

A cada noite bem dormida, reabastecemos nossa consciência cotidiana de uma nova e mais elevada compreensão da vida.

Também, é importante reconhecer a importância do sono profundo (e conseqüentemente, dos sonhos) na nossa vida. Através dos sonhos, a consciência nos coloca em contato com mensagens e ensinamentos simbólicos necessários à nossa vida diurna. Assim é que a cada noite bem dormida, estamos inconscientemente reabastecendo nossa consciência cotidiana de uma nova e mais elevada energia de compreensão da vida. No caso de insônia, o que acontece é o contrário, isto é, a pessoa, estando demasiadamente voltada para o mundo exterior, não consegue desligar-se das solicitações externas e reabastecer-se das energias da sua consciência superior.

Descobrendo potenciais interiores

Considerando-se que, em estado de vigília, normalmente o nosso cérebro produz ondas em ritmo beta, seja com a finalidade de meditação, de auto-conhecimento, de busca do potencial interior, de cura ou de regressão, a expansão da consciência começa sempre com relaxamento físico e mental, quando o nível da atividade cerebral se torna mais lento, produzindo ondas alfa. Nesse estágio, a pessoa se torna calma, tranquila, em paz e harmonia consigo mesma, pois quanto mais profundo é o relaxamento, mais lenta é a atividade cerebral e mais a consciência se expande.

Nessa fase de profundo relaxamento, a pessoa tem a sensação de estar flutuando e seu campo visual (por detrás dos olhos fechados) se torna rico em cores e, às vezes, animado por formas geométricas. Segundo Grof, essas visões geométricas "refletem a arquitetura interna da retina e de outras partes do sistema ótico". A partir daí, começam a aparecer os sinais físicos de expansão da consciência, tais como ligeira palidez, as pálpebras "piscam" ou tremem intensamente e, sobretudo o tom de voz muda sensivelmente, tornando-se mais calma e suave ou mais grave, ou infantil, e etc, conforme os conteúdos que emergem do inconsciente da pessoa. Tenho encontrado alguns clientes que, nesse estágio, falam línguas que jamais estudaram e outros que falam até mesmo línguas há muito desaparecidas. Isto, além de se descobrirem com capacidades, nunca antes imaginadas, que se manifestam à medida que avançam em sua caminhada interior.

Embora nosso enfoque privilegie a experiência "positiva", esse mergulho no mundo interior pode despertar memórias "negativas", dolorosas do passado - memórias essas bloqueadas no inconsciente da pessoa, mas que continuam a influenciá-la, sendo muitas vezes a origem dos seus males do presente. Por isso, nesse processo de expansão da consciência, o indivíduo se desperta para o seu potencial de cura, inclusive física, compreendendo que na vida nada é negativo ou positivo, pois tudo contém ensinamentos, e que a doença ou sofrimento, não é castigo, nem fruto do acaso. Ela é uma expressão da alma através do corpo, é um ensinamento que deve levar o homem a transformar-se interiormente e a evoluir. É a consciência da doença e a aceitação das suas causas reais que permitirão acelerar o processo de cura.

Encontrar as causas profundas, a origem real de uma doença ou de um problema permite melhor compreender o caminho de vida, abrir a consciência para o Ser interior,

aliviar os sofrimentos da existência, viver uma vida mais rica e, sobretudo mudar o futuro.

Portanto, esse trabalho de expansão de consciência, além de possibilitar uma abertura ao potencial de inteligência e de criação, presentes em todo ser humano, permite também que a pessoa se liberte das seqüelas do passado, das experiências "negativas" que a fazem ver o mundo, a vida e a si mesma através de uma percepção limitada, contaminada pelas suas ambivalências de amor e ódio, pelas suas "máscaras" sociais, pelos seus medos, julgamentos, culpas, apegos, conceitos e preconceitos. Liberar conscientemente as memórias "negativas" do inconsciente, esvaziando-o, permite que o indivíduo tenha acesso às suas memórias "positivas", libertando-se para uma vida mais feliz. Por isso, a expansão da consciência provoca experiências transformadoras profundas e radicais no indivíduo.

A comunicação consciente com o inconsciente permite o acesso aos nossos potenciais de cura, conhecimentos, habilidades, dons e sabedoria.

Além de possibilitar auto-conhecimento, cura física, emocional e espiritual, nossas técnicas de expansão de consciência não têm apenas objetivo de regressão, mas também de projeção no futuro, que existe em potencial no coração de cada um de nós e pode ser construído em função das compreensões alcançadas no presente. Elas ajudam, também, a pessoa a descobrir, ampliar e utilizar, à luz da consciência do presente, seus potenciais interiores de conhecimentos, habilidades, dons e sabedoria. Isto, porque "o mundo interior não se reduz apenas às memórias do passado nele depositado, ele continua uma permanente atualidade, um eternal presente. Sua ordem não é apenas a reconstituição do Ser, mas a sua revelação". Por isso, transformando-se de dentro para fora, a pessoa se renova em todos os aspectos. Com a sua consciência expandida, ela passa a ver e a compreender as pessoas, o mundo e os acontecimentos, não sob um ângulo ou outro, nem limitados a um aspecto ou outro, mas à luz da totalidade.

Isis Dias Vieira – Psicóloga (CRP 01-7234)