

CURAR *para a* **IMORTALIDADE**

A nova medicina das imagens mentais

Dr. Gerald Epstein



Do original em língua inglesa
HEALING INTO IMMORTALITY
A new spiritual medicine of healing stories and imagery
Copyright © 2010 by Gerald Epstein
Direitos para a língua portuguesa adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Editoras assistentes: **Saete Del Guerra**
Tradução: **Silvana Vieira**
Projeto gráfico: **Gabrielly Silva**
Diagramação: **Triall**
Ilustrações: ©1977 by **Wynn Kapit e Lawrence M. Elson**
Capa: **Buono Disegno**
Imagem de capa: **Naluwan/Shutterstock**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

*Este livro não pretende substituir qualquer tratamento médico.
Quando houver necessidade, procure a orientação de
um profissional especializado.*

Editora Ágora
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.editoraagora.com.br>
e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil



SUMÁRIO

Apresentação	9
Introdução	13
1. A medicina da mente: tornando visível o invisível....	27
Acaso e providência divina	30
Lógica e verdade.....	39
Verdade e realidade na cura	42
Vontade de poder e vontade de amor.....	45
2. O universo espelho.....	51
Espelhamento.....	51
A crença cria a experiência.....	59
Os sistemas de crença e as crianças.....	71
3. O escudo moral.....	75
Os mandamentos e a vida cotidiana.....	83
Os três votos	103

4. As sete chaves da cura	105
Purificação	106
Fé	108
Perdão.....	109
Dor.....	110
Quietude.....	111
Reversão.....	112
Sacrifício	114
5. O relacionamento de cura.....	117
6. Por que adoecemos	133
Dúvida	134
Expectativa	141
Negação	145
Tornando-se um observador	155
7. Como recuperamos a saúde.....	161
Vontade voluntária	162
Imaginação	165
Memória	173
8. Exercícios para a autocura	183
Exercícios com imagens	184
Exercícios com espelho	214
Exercícios com espirais.....	219
Exercício do plano de vida.....	221
Exercícios de parar.....	223
Exercícios de descrição	225
Canto.....	226
Oração	229
Exercícios para ressurreição.....	233
9. Ressurreição: cura para a imortalidade	235
Apêndice.....	251
Índice remissivo	255

APRESENTAÇÃO

Em 1974, lá estava eu sentado no jardim da minha professora Collete Aboulker-Muscat, em Jerusalém, num lindo dia de junho, prestes a iniciar um aprendizado de nove anos em medicina espiritual ocidental. Acabara de finalizar algumas imagens mentais que me haviam levado a níveis de realidade onde eu conhecera meu guia interior. Tomava uma xícara de chá de hortelã com bolo de mel, enquanto apreciava o delicioso aroma que exalava do jasmineiro ali perto. Um homem magro, de óculos, que nenhum de nós dois conhecia, passava pela rua e aproximou-se para espiar o jardim. Vendo-nos naquele ambiente idílico, retumbou com sua voz grave e ruidosa: “Isso me faz lembrar do tempo das profecias”. Dizendo isso, afastou-se. Nunca mais vi esse homem, até que, em janeiro de 1986, voltei a encontrá-lo na livraria Paraclete, na cidade de Nova York.

A Paraclete tem um vasto sortimento de livros religiosos e espirituais de todas as crenças. Naquele dia, eu estava procurando

Dr. Gerald Epstein

livros sobre imagens mentais. Alguns deles, como os manuais de imagens terapêuticas escritos durante a Idade Média e o Renascimento por Santo Inácio e Santa Hildegard de Bingen, assentam-se sobre uma perspectiva religiosa. Eu havia separado e empilhado seis livros sobre o balcão e aguardava na fila do caixa, onde uma ou duas pessoas à minha frente também esperavam sua vez de pagar. De repente, um homem magro, de óculos, barba por fazer, vestindo um sobretudo com a gola levantada, passou roçando por mim, pegou os livros e começou a folheá-los um a um, soltando cada um deles ruidosamente sobre o balcão, com evidente desagrado. Em seguida, afastou-se e, ao fazê-lo, virou-se na minha direção, apontou para um livro que se encontrava na mesa perto dele e disse que eu deveria comprá-lo. Baixei o olhar para ver qual era o livro. Meditações sobre os 22 arcanos maiores do tarô. Senti um misto de curiosidade e ceticismo. Embora hesitante, peguei o livro e me pus a folheá-lo. Diagramas saltavam das páginas à minha frente (sou louco por diagramas): a estrela de Davi, a árvore da vida, a cruz grega, além de outros desenhos de cunho religioso-espiritual. Fiquei tão empolgado que decidi comprar aquele livro e deixar os outros. Saí pela porta principal, a mesma pela qual o homem acabara de sair, e quis agradecê-lo, mas, quando cheguei à rua, não consegui avistá-lo.

Pensando depois, concluí que nessas duas ocasiões, em Jerusalém e Nova York, eu fora visitado por um anjo, assim como Abraão quase 3.900 anos antes. Os dois encontros foram essenciais para mim: me indicaram uma nova direção e mudaram para sempre minha vida. Gosto de pensar, pelo menos, que aquele homem era um anjo, pois é essa a experiência que guardo dele. Meditações sobre os 22 arcanos maiores do tarô tornou-se desde então instrumento para minha reflexão e compreensão da saúde e da doença. Tenho a sensação de que o escritor — que assina “Amigo desconhecido” — fala comigo diretamente, com infinita sabedoria e inspiração.

Curar para a imortalidade

Minha vida foi abençoada com a presença de pessoas incomuns, de natureza sensitiva e espiritual, que influenciaram meu pensamento e meu desenvolvimento pessoal. Conheci swamis, lamas, mestres zen e sufistas, rabinos cabalistas, médiuns renomados e agentes da cura de várias linhas, até finalmente me relacionar e trabalhar com Colette. Foi, sem dúvida, uma trajetória movimentada e frutífera, que definiu os rumos da minha vida e conduziu a este livro.

INTRODUÇÃO

Curar para a imortalidade representa um retorno, o regresso para a casa da visão ocidental sobre o espírito e a doença. Na última metade do século 20, muitas pessoas se voltaram para o Oriente em busca de alimento espiritual e caminhos de cura. Muitos de nós ansiávamos por compreender as realidades mais profundas, esotéricas, e a sabedoria espiritual que não parecíamos encontrar nas religiões institucionais do Ocidente — o judaísmo, o cristianismo e o islamismo. Por um tempo, o Oriente nos ajudou a preencher esse vazio. Tive a sorte, porém, de descobrir a tradição ocidental graças à benevolência de minha professora, Colette Aboulker-Muscat. Acredito que, como ocidentais, nascemos nessa tradição não por acaso, mas com o propósito de usá-la para encontrar nosso próprio caminho para a totalidade espiritual e a saúde. Sendo médico, canalizei minhas descobertas para o exercício da medicina, na esperança de restabelecer os elos com as condutas e a sabedoria antigas.

Dr. Gerald Epstein

Neste livro, forneço um guia básico para unificar o espírito e o corpomente¹ e assim curar-nos de várias enfermidades e condutas prejudiciais à saúde, a fim de manter o bem-estar. Discuto relatos da tradição religiosa ocidental que nos ensinam o que fazer e como agir para promover a saúde, o bem-estar e a harmonia em nós mesmos e nas pessoas à nossa volta. Apresento várias técnicas eficazes para o restabelecimento da saúde, entre elas as sete chaves para a cura e inúmeros exercícios com imagens — pontes salutaras entre o espírito e o corpomente. Não é preciso ser ocidental para se beneficiar desses métodos e ensinamentos, tampouco ser oriental para tirar proveito das tradições de sabedoria do Oriente. No entanto, se você é ocidental, talvez se identifique por inteiro com essa nova visão — ou melhor, com esse resgate — do significado pleno de saúde e de espiritualidade sadia.

Este livro reúne os resultados de meus quase 30 anos de prática médica e investigação clínica da mente e de suas funções, bem como de minha procura, ao longo da vida, de caminhos para que cada um encontre seu verdadeiro eu. Não é só um livro sobre medicina do corpo, da mente e do espírito; é um livro também sobre minha odisseia pessoal desde as fileiras da medicina convencional até o campo dessa “nova” medicina, que existe, na verdade, há cinco mil anos.

Minha trajetória começa aos 19 anos, quando um colega de faculdade me deu o livro *O homem contra si próprio*, de Karl Menninger. Depois de lê-lo, decidi me tornar psiquiatra e psicanalista, pois queria aprender mais sobre o poder da mente e seus efeitos em nossa vida. Assim, comecei a ler Freud na faculdade e finalmente alcancei meus objetivos depois de me formar em Medicina.

1. Espiritualistas e holísticos acreditam, ao contrário do pensamento cartesiano, que corpo e mente são indivisíveis, constituindo uma entidade única que denominam de “corpomente”. [N. E.]

Curar para a imortalidade

Mas os meus interesses começaram a se desenvolver muito antes de eu ingressar na faculdade. Na infância, junto com meu amigo Allen Koenigsberg, pesquisei sobre a percepção extrassensorial e a hipnose. Na época, aos 13 anos, cunhei um termo para a experiência dos fenômenos extrassensórios: “consulta aos céus”. Imaginava que havia no céu um “grande livro” no qual todos os acontecimentos já estavam registrados. Ao mesmo tempo, intuía a existência de um eixo, ou realidade, vertical — o sentido de subida e descida da mente, conhecido em todas as culturas do mundo como a direção do movimento rumo à liberdade, para longe dos grilhões da doença, do sofrimento e da escravidão. Trinta e cinco anos mais tarde, ao descobrir o mundo da imaginação com Madame Muscat, vim a saber que minha intuição estava correta. Ela me mostrou que o eixo vertical é o caminho para a liberação, sendo a imaginação e as imagens mentais a escada para subir e descer nesse eixo. Sempre em busca de expandir minha compreensão, na faculdade aventurei-me pelo pensamento oriental, com sua ênfase no voltar-se para dentro, e comecei a meditar. Investiguei também as raízes de minha religião ocidental e finalmente, em 1974, mergulhei no reino sem limites da imaginação. Foi então que iniciei meu aprendizado de nove anos com Madame Muscat sobre as técnicas mentais e a expansão da consciência na tradição ocidental.

Todo esse desenvolvimento me levou a reconhecer, tanto na vida pessoal quanto profissional, a poderosa influência da mente não só na origem como na cura de todas as enfermidades. Discorri detalhadamente sobre essa compreensão em meus livros anteriores: *Imagens que curam* (Summus, 2009), *Waking dream therapy* (Human Sciences Press, 1981; ACMI Press, 1992) e *Studies in non-deterministic psychology* (Human Sciences Press, 1980; ACMI Press, 1993). Em *Waking dream therapy*, apresento uma abordagem terapêutica inovadora que permite explorar nosso eu mais profundo, pelo poder da imaginação, e utilizar as imagens sensoriais que descobrimos durante essa viagem interior. Com esse método de

Dr. Gerald Epstein

usar a imaginação, chega-se ao autoconhecimento e à autocompreensão de maneira rápida e profunda, assim como à cura. Em *Imagens que curam*, concentro-me nas dificuldades e enfermidades físicas e emocionais mais comuns e proponho para elas exercícios de cura usando imagens mentais. Esse livro é uma espécie de cartilha, que introduz o leitor no fantástico mundo das imagens mentais e ensina-o a criar imagens personalizadas.

Em todos os meus livros, utilizo o termo “imagens mentais” em vez de “imagens visuais” ou “visualização”. “Imagens mentais” implica o uso de todos os sentidos no processo de imaginar, não apenas a visão. Na verdade, porém, as imagens visuais constituem cerca de 90% do que se passa na mente.

Neste livro, explicarei quais tendências da mente predominam no desenvolvimento de distúrbios físicos e emocionais e quais de suas funções prevalecem na cura da enfermidade. Em outras palavras, explicarei por que adoecemos e como recuperar o bem-estar. Acredito que assim posso ajudar as pessoas a descobrir caminhos, hoje esquecidos, para a cura genuína. Apresentarei um novo modelo médico, um modo diferente de encarar a doença e a saúde, que aceita e compreende a função da mente de uma maneira que faz sentido. Refiro-me a ele ora como “medicina da mente” ora como “medicina espiritual”. Espero também reintroduzir a mente na psiquiatria, visto que ela praticamente desapareceu do processo de cura ao se privilegiarem as “soluções” bioquímicas e farmacêuticas. Até agora, a medicina convencional do Ocidente não foi capaz de incorporar adequadamente as funções e tendências da mente ao modelo que desenvolveu para a compreensão da saúde e da doença. Esse modelo reconhece a separação entre corpo e mente que existe em nossa cultura e acredita que, nessa equação, a mente tem pouca ou nenhuma importância no desencadeamento ou na cura da doença.

Essa cisão entre mente e corpo na tradição ocidental ocorreu há cerca de 350 anos, durante o período ironicamente chamado de “Era das Luzes”, quando René Descartes, o filósofo francês,

Curar para a imortalidade

disse que só é real o que pode ser compreendido pela razão, e o inglês Francis Bacon afirmou só ser real o que pode ser percebido pelos sentidos no mundo externo. Eles e os filósofos que os sucederam, especialmente durante a Revolução Industrial, relegaram ao purgatório da insignificância todos os modos ilógicos de pensamento e modos não empíricos de percepção. Essa bomba filosófica partiu o indivíduo em dois — a cisão corpo-mente —, causando um trauma do qual só agora, lentamente, começamos a nos recuperar.

Minha intenção neste livro é ajudar a restaurar e restabelecer a continuidade mente-corpo que, por milhares de anos antes, se sustentara como um fato. Antes de ocorrer essa ruptura no pensamento ocidental, no século 17, nossos antepassados tinham uma concepção de mundo bastante diferente da nossa. Não viviam essa separação entre sua consciência e o mundo à sua volta, ou entre eles. O homem antigo, medieval e renascentista via o mundo como uma unidade. A partir do Iluminismo, começamos a nos afastar do mundo e dos outros. Dividimos o universo em dois: o físico (tudo que fosse diretamente percebido pelos cinco sentidos) e o não físico (tudo que os sentidos não pudessem apreender diretamente). Físico tornou-se sinônimo de objetivo; e não físico, de subjetivo. Físico também foi associado a corpo e realidade; e subjetivo, a mente e irreabilidade. Esses preconceitos macularam nosso pensamento até recentemente. Por meio da experiência pessoal e da experimentação, descobri a verdade da realidade subjetiva ou, para ser mais preciso, das realidades subjetivas. A imaginação, as imagens mentais, os sonhos, os devaneios, as alucinações são todos realidades subjetivas. Não se pode medi-los nem quantificá-los fisicamente. Suas qualidades são incalculáveis.

O objetivo deste livro é ajudá-lo a treinar sua mente de outro jeito, reeducar seu corpomente de maneira integral, para que você tenha uma vida nova e saudável, em harmonia com sua verdadeira natureza e o mundo à sua volta. Ele é um incentivo para que você favoreça sua própria cura, participe dela, experimentando o

reino da imaginação a fim de alcançar uma compreensão maior de si mesmo.

Por fim, a novidade neste livro, aquilo que supera tudo que já foi escrito e publicado no campo de estudos da mente-corpo, é que não se trata simplesmente de um conjunto de técnicas que podem provocar uma mudança significativa. Ele também fornece um contexto mais amplo de compreensão, do qual essas técnicas são apenas uma parte — uma estrutura social, moral e espiritual que inclui Deus, o Ser infinito do qual emana tudo que conhecemos. Os livros da sabedoria ocidental dizem que Deus, na verdade, se fez menor, contraiu-se e retirou-se para dentro de si mesmo, a fim de permitir que o mundo criado viesse à tona. Essa contração foi um ato de grande misericórdia e amor. Serve-nos de modelo para entender como favorecer nossa cura. Discorrerei sobre isso ao discutir o relacionamento de cura, mas o simples fato de conhecer esse contexto essencial da vida, e saber como foi que passamos a existir, permitirá que as técnicas de cura que aqui ensino se estabeleçam; contribuirá para que elas se imprimam indelevelmente em nosso corpomente e permaneçam conosco para sempre, em vez de serem apenas mais um paliativo.

A medicina do corpomente que ofereço parte do princípio de que existem causas e curas imateriais e invisíveis para todas as doenças — causas que não se podem observar, medir e calcular de maneira direta e objetiva por meio dos cinco sentidos. Ela contraria o modelo médico ocidental, que atribui as enfermidades a “agentes” patogênicos — mais especificamente, micro-organismos como bactérias e vírus. Ninguém até hoje soube explicar direito por que algumas pessoas sucumbem imediatamente a esses patógenos, enquanto outras não são afetadas por eles ou, quando são, se recuperam mais rápido. A resposta está no reino invisível da mente, na imaginação.

A realidade invisível corresponde ao que alguns chamam de realidade espiritual. Ela está por trás da realidade sensorial cotidiana, aquela que é visível, objetiva, física. Descobrimos e expe-

Curar para a imortalidade

rimentamos a realidade invisível voltando nossos sentidos para dentro, quando usamos a imaginação e seu processo funcional de imagens mentais.

A realidade invisível compõe-se de muitos níveis ou mundos, todos eles concretamente reais. Embora não tenham volume ou massa substantiva que possamos perceber com os sentidos, esses mundos exercem o importante papel de configurar e influenciar a realidade visível. Não são apenas metáforas do mundo exterior, físico, que experimentamos quando estamos acordados; são tão reais quanto ele. Esse aspecto constitui uma das teses principais deste livro. Também chamo essa realidade espiritual invisível de realidade vertical. Essa realidade sem substância e impossível de localizar transmite sua influência para a realidade visível a fim de dar forma, na verdade, criar o mundo visível, cotidiano. No campo da espiritualidade religiosa, a influência da realidade vertical se encontra no relato da criação, no primeiro livro da Bíblia, o Gênesis. A criação se originou de uma fonte invisível que fez aparecer o mundo visível. A cura é um ato igualmente criativo, que requer um movimento ascendente pelo eixo vertical da imaginação, para dentro da realidade espiritual invisível.

As pessoas me perguntam se precisam acreditar em Deus ou na realidade invisível para ocasionar a cura. Respondo que isso não é necessário para fazer os exercícios e as técnicas que apresento neste livro. Basta fazê-los e observar o que acontece. No entanto, durante sua execução, é importante deixar de lado o ceticismo e participar do trabalho com fé. Quem experimentou o caminho da medicina da mente alcançou resultados maravilhosos.

O lugar central que os contextos social e moral da doença e do bem-estar ocupam na medicina mental ou espiritual é uma contribuição do Ocidente para a cura. Nenhuma abordagem médica oriental integrou os elementos sociais e mentais a suas práticas, embora o Oriente reconheça a extrema importância da mente na origem das enfermidades. A abordagem oriental é passiva na motivação da cura, ao passo que a abordagem ocidental é ativa.

Dr. Gerald Epstein

Na medicina mental, a mente e o corpo funcionam em total parceria; eles formam uma unidade. Quando examinamos nossas doenças e aflições, percebemos o significado dos sintomas. Reconhecemos o seu valor, no sentido de que nos alertam não só para um problema físico, mas também para as dificuldades sociais e morais mais amplas que enfrentamos nas situações da vida. Quando aceitamos a integração mente-corpo, como faziam os antigos, cada órgão do corpo assume um significado no nível emocional e social.

Por exemplo, tratei vários pacientes com doença cardíaca. Eles passaram a entender e valorizar suas experiências de vida, conseguindo identificar que sua cardiopatia começou a se manifestar após o término de uma relação amorosa ou a perda de um ente querido. Embora o coração seja tido, desde os tempos remotos, como a sede do amor, se olharmos a mente e o corpo como coisas separadas, então os sintomas jamais terão outro significado senão o de manifestações físicas de natureza puramente mecânica, sem relevância para os aspectos emocional, mental ou social da vida. É dessa maneira convencional que a medicina ocidental vê a hipocondria, por exemplo, em que o paciente apresenta vários sintomas de uma vez ou sintomas persistentes para os quais não se encontra nenhum distúrbio orgânico. Em geral se diz que tal pessoa tem mania de doença, ou seja, seus problemas “estão todos na mente” e, portanto, não vale a pena prestar-lhes muita atenção. No entanto, essa pessoa está comunicando seu sofrimento por meio de sintomas físicos. O corpo fala de nossas circunstâncias de vida usando uma linguagem própria, expressando-se fisicamente. Todas as experiências de vida falam conosco, seja por intermédio dos sonhos, das emoções ou das reações físicas. Os médicos e os pacientes precisam aprender essa linguagem.

Um paciente produzirá sintomas até que alguém ouça e escute o que ele está dizendo, ou até que ele próprio entenda as mensagens de seu corpo. Por exemplo, um incômodo no ombro pode

Curar para a imortalidade

“dizer” que ele está carregando as dificuldades sozinho ou arcando com responsabilidade além do que pode suportar. Do mesmo modo, um problema cardíaco “fala” de mágoa, despeito ou decepção — algum revés amoroso que se reflete no coração físico. Portanto, o nome científico de uma doença não é relevante na medicina do corpomente. Os sintomas são importantes porque nos alertam para o fato de que os fatores da vida estão em ação e precisamos cuidar do que está acontecendo — ou seja, procurar e corrigir as tendências insalubres. A natureza do sintoma fornece dicas do tipo de processo mental que podemos utilizar para eliminar o distúrbio (discuto isso no Capítulo 7). Na cura do corpomente, porém, podemos examinar os sintomas no contexto mais profundo de toda a nossa situação atual, pois conectamos os sintomas aos demais aspectos da nossa vida. Uma medicina que não incorpore a mente como vontade significativa tenderá a isolar e separar o sintoma da pessoa, examinando-o de maneira objetiva e distante, sem relação com o restante de sua vida.

* * *

O primeiro capítulo, “A medicina da mente”, é uma introdução ao papel da realidade invisível na saúde e ao modo como ela atua em nossa vida por meio de sua principal função invisível, a mente. Esse capítulo compara a visão de mundo espiritual do Ocidente com sua atual visão científica da realidade.

O Capítulo 2 descreve a relação entre as realidades objetiva e subjetiva — de que maneira elas se espelham. Aplico aqui o antigo aforismo ocidental que diz “O que está em cima está embaixo” para propor um novo e viável modelo de medicina.

O Capítulo 3, denominado “O escudo moral”, permite aperceber-nos das aplicações médicas e curativas dos dez mandamentos como prescrições para uma vida sadia, moderada, feliz e sem doenças.

Dr. Gerald Epstein

O Capítulo 4 identifica e explica as faculdades mentais que cada um de nós pode desenvolver para ocasionar a própria cura. Chamo-as de “as sete chaves da cura”.

O Capítulo 5, “O relacionamento de cura”, oferece uma nova e revigorante perspectiva sobre a importância da relação entre o agente da cura e o paciente, e também sobre o paciente como agente da própria cura, e de que maneira essa relação contribui para promover a cura.

“Por que adoecemos”, o Capítulo 6, define três tendências da mente que operam em todos nós, criando problemas físicos e emocionais.

O Capítulo 7, “Como recuperamos a saúde”, fornece os três remédios, inerentes ao funcionamento da mente e do coração, que atuam na cura dos problemas físicos e emocionais.

O Capítulo 8 traz vários exercícios de cura que fazem uso de imagens mentais e da vontade.

O último capítulo detalha minha visão do que esse novo modelo de medicina pode nos proporcionar — ou seja, a imortalidade, pela superação da doença e da morte, tal como a concebiam nossos antepassados e os sábios antigos. Nosso movimento em direção a essa imortalidade ou possibilidade de ressurreição depende mais de nosso esforço interior e da expansão da consciência que de autoridades ou instituições médicas.

Ao longo deste livro, discuto os relatos bíblicos e sua relevância para a saúde, o bem-estar e a compreensão do espírito. Começo afirmando que a Bíblia é uma história moral do mundo. Mais do que relatar os acontecimentos, ela conta como a história foi vivenciada e de que maneira se produziram as maravilhas e os desastres que caracterizam a vida na Terra. A Bíblia declara, logo no início, que uma realidade invisível, intangível e oculta aos nossos sentidos, chamada Deus, criou o mundo físico. Essa criação foi verdadeira, perfeita, bela, boa, moral — termos sinônimos usados em seu sentido absoluto.

Curar para a imortalidade

Para compreender plenamente os relatos bíblicos em seu sentido espiritual, não podemos tomá-los como metáforas. A palavra “metáfora”, tal como a entendemos hoje, indica que existe algo real por trás de algo irreal. Os psicólogos freudianos, por exemplo, ao descreverem um sonho no qual aparece um rifle, possivelmente dirão que ele não é, de fato, um rifle, mas um pênis. Assim, algo — um rifle — se revela à nossa percepção no sonho, mas não é considerado uma realidade autônoma, com características próprias e significados inerentes. Ao contrário, só ganha significado por meio daquilo a que ele se refere, o pênis — este, sim, com significado “real”. O valor do rifle reside meramente na sua dependência de alguma outra coisa, à qual está relacionado. Sua própria existência depende dessa relação. Metáfora denota essa relação de dependência. No entanto, eu veria o rifle como algo real, concreto, com valor intrínseco e independente, que dispensa qualquer ponto de referência para justificar sua existência. Ele tem um significado próprio que se mostra a nós para transmitir uma mensagem pela verdadeira linguagem da mente — a imagem.

O contraste entre essas duas formas de interpretar a linguagem da mente sintetiza toda a diferença entre uma psicologia de causa e efeito baseada na dependência, como a psicanálise e todas as suas variantes, e o processo de cura da medicina espiritual, baseado no espírito e centrado na autoridade que cada um tem sobre si mesmo. Não precisamos depender de nada nesta vida para encontrar a cura. De fato, nossa saúde depende de nos tornarmos autoridades em nós mesmos. Consequentemente, não usamos a linguagem baseada na dependência, típica da metáfora. Portanto, quando lemos sobre o desafio colocado a Adão e Eva, de escolher entre o bem e o mal, devemos ver e perceber aí as pessoas reais e a escolha real. Tendo em mente que aceitamos toda experiência como algo real e concreto, os relatos da Bíblia devem ser lidos literalmente, mas não apenas assim. A sabedoria espiritual do judaísmo afirma que devemos interpretar a Bíblia em quatro níveis:

Dr. Gerald Epstein

1. Como verdade concreta e literal.
2. Como analogia.
3. Como alegoria moral.
4. Como relato arquetípico.

A migração de Abraão de sua terra natal, Ur, para a Caldeia, por exemplo, é reconhecida como um acontecimento literal. Mas é também uma analogia à migração interior (o externo e o interno refletindo-se um no outro). É ainda uma alegoria sobre a necessidade de deixar o próprio lar e o ambiente conhecido a fim de encontrar a liberdade; e um relato arquetípico de como devemos viver no cotidiano, assim como Abraão — que, para encontrar Deus, precisou romper com a cultura vigente.

É dessa maneira que peço a você para ler as referências bíblicas. Existe uma realidade invisível que foi habitada por Adão e Eva. Sim, eles existiram, assim como Caim, Abel e todos os demais. Quando a Bíblia fala de pessoas como Enoque e Elias, que não morreram, é no sentido literal. Não se trata de relatos metafóricos; são todos acontecimentos literais, assim como a ressurreição de Jesus. Para a vida espiritual, tudo é, a princípio, concretamente real.

Em vários momentos ao longo do caminho, reitero propositalmente certas histórias bíblicas. O objetivo é recordar-lhe da importância dessas histórias e imprimir em sua psique o significado delas. Em cada ocasião, o relato serve para ampliar e aprofundar sua compreensão. A repetição atua como um cântico ou um mantra, conferindo mais força ao tema central da discussão.

Estabelecendo relação com os episódios bíblicos, menciono o fato de Eva ter comido a maçã primeiro, dando-a depois a Adão. Como no universo espiritual nada acontece por acaso, não foi à toa que Eva foi a primeira a provar do fruto. Ao fazer isso, ela assinala um aspecto significativo da tradição espiritual do Ocidente: a mulher ensina o homem. A mulher conduz o homem na vida ou o devolve à vida. Eva conduz Adão nesta vida terrena, que é

Curar para a imortalidade

agora nossa universidade, onde devemos aprender as leis da compreensão espiritual que, um dia, nos permitirão transformar este planeta repleto de violência em um lugar de amor, justiça e misericórdia. Essa transição já está acontecendo, à medida que a dominação patriarcal do passado cede lugar ao impulso matriarcal do amor, da sabedoria e da cooperação.

Uma última recomendação: trabalhe experimentando as técnicas e métodos que apresento para descobrir se elas funcionam para você. Não acredite simplesmente no que eu digo. A cura é uma jornada interna de autodescoberta que todos podemos empreender. Torne-se você mesmo a autoridade no assunto da sua própria saúde.

1.

A MEDICINA DA MENTE

tornando visível o invisível

[...] coloquei diante de vocês a vida e a morte,
a bênção e a maldição. Agora escolham a vida,
para que vocês e os seus filhos vivam.

—Deuteronômio, 30:19²

A medicina da mente, ou medicina espiritual, é aquela que nos move na direção do espírito, da realidade invisível. É uma medicina de verdade e amor. O texto original que inspira este livro é a Bíblia, ela mesma o texto vivo da cura médica. A medicina espiritual se baseia em um ensinamento essencial, o de que possuímos os meios para curar-nos usando os processos mentais internos. Podemos-nos tornar autoridades em nós mesmos e assumir a

2. Essa e outras passagens bíblicas da presente tradução valeram-se da Nova Versão Internacional da Bíblia, disponível em www.bibliaonline.com.br. [N. E.]