



INSTITUTO NOKHOOJA

A Presença

"Nós podemos apenas trabalhar com aquilo que dispomos no momento; necessitamos apenas da atenção, da presença e da vontade da atitude. O que resta das nossas vidas primatas e que não necessitamos, é o envolvimento mecânico e a oclusão da atenção." (E.J.Gold)

Para que possamos compreender o significado do termo "Presença", precisamos discutir também o termo Essência. Em primeiro lugar, podemos dizer que a Presença e a Essência estão relacionadas diretamente com o próprio Criador. Diz-se que no momento da criação, o Absoluto espalhou sua Essência por todos os seres criados e retirou sua Presença, para que estes pudessem então evoluir em direção a graus crescentes de conscientização. Podemos dizer que a Essência é Una e todos os seres, sem exceção, compartilham dela. Este elemento é o responsável pela existência de tudo. A busca da Essência por reencontrar novamente a Presença e tornar-se completa mantém todos os seres em movimento harmônico, como que girando em torno de um polo atrator.

A Presença do Criador pode ser correlacionada com o seu Poder ou Vontade. Parece ter sido necessário retirar a Presença da criação para que esta pudesse evoluir. Do contrário, a criação permaneceria encantada e de certa forma, paralisada diante da Presença. No entanto, estar continuamente diante da Presença constitui-se a meta, mesmo que inconsciente, de todos os seres.

Podemos afirmar que tudo no ser humano que verdadeiramente "é", ou existe, resume-se aos elementos que ele herdou do Criador. Tais elementos são a Essência e a capacidade da Presença. Os outros conteúdos que foram desenvolvidos a partir desses elementos não têm uma existência verdadeira: são constructos que surgiram da interação com a realidade e de certa forma, fazem parte daquilo que os indivíduos normalmente associam com a sensação de ser. Os papéis de pai, esposa, professor, médico, etc., ou seja, a Personalidade, nada mais é que uma casca desenvolvida ao redor da Essência. Ela surge, durante o crescimento do indivíduo, por causa da interação da própria Essência com a realidade.

Podemos dizer que ao nascer, o indivíduo é composto basicamente por uma Essência cuja expressão é feita em termos de elementos genéticos. No recém-nascido notamos que sua Essência está mergulhada num oceano onde não existe o aspecto do "eu". Com as primeiras experiências começa a romper-se esse estado e dá-se a geração da percepção de dois campos ainda muito abrangentes mas já ligeiramente diferenciados. O recém-nascido começa a perceber que existe algo fora dele, um ambiente ainda muito abrangente, mas que é externo e separado de si.

A partir disso, o indivíduo passa a ser requisitado no sentido de desenvolver comportamentos e reações que o permitam sobreviver e se desenvolver na realidade. A Consciência (tomar ciência de algo) surge a partir dessa necessidade. Faz-se necessário estabelecer relações, gerar modelos, comparar estímulos e respostas para que o indivíduo possa se adaptar de forma eficiente ao ambiente. Nesse processo ocorre a separação de uma porção da Essência que se diferencia na Personalidade, como um acúmulo de experiências e informações que permitem ao indivíduo lidar com a realidade.



INSTITUTO NOKHOOJA

Com esse processo, a sensação da Presença também se contrai e passa a centralizar-se no volume de seu corpo físico e nas reações que este apresenta aos estímulos externos e paulatinamente, leva o indivíduo a confundir sua sensação de ser com o próprio corpo.

Temos então uma situação na qual, embora ainda existam a Essência e a Presença primordiais e unitivas, começam a surgir elementos de uma Essência e Presença "corporais" ou "individuais". Estas últimas mantêm laços mal definidos com as primeiras, pois a parte não é capaz de conter o todo. Com o decorrer do crescimento e das experiências do dia a dia, o acesso às experiências oceânicas primordiais se torna cada vez mais raro.

Como já dissemos, a Essência apresenta como característica relacional a Presença, ou seja, a sensação de "ser" aquilo que é percebido. Assim, para ela, não existe nenhuma necessidade da memória que normalmente, acaba por confundir o evento do momento com algo já vivido. Por isso a Presença está correlacionada com "sensação", basicamente. De forma oposta, a Personalidade, por se apoiar em elementos da Consciência, está sob o efeito de comparações, experiências prévias, memórias ou seja, de elementos do passado que se superpõem ao evento do momento presente e o direciona a uma comparação, como se houvesse uma "ilusão" de que aquilo já é conhecido e que as respostas mais adequadas são as mesmas que foram apresentadas anteriormente. Por isso, a mecanicidade é tão comum nas respostas e percepções restritas à Personalidade e tende a se fixar como um padrão, que envolve tanto o nível perceptual quanto o reacional.

O caminho de desenvolvimento do ser humano, de maneira geral, fica estacionado nesta situação. Embora ainda existam as dimensões primordiais e unificadoras do ser, estas permanecem esquecidas e como que, desativadas. Permanecem como potenciais a serem novamente resgatados e então, desenvolvidos em sua plenitude.

O papel da Consciência aqui é fundamental de ser bem compreendido. Ela reflete a capacidade de expressão da Presença do Absoluto ou seja, permite com que o divino venha a experienciar a Si próprio e então nesse caso, e apenas nesse caso, a Essência pode vir a aprender. Podemos dizer que por ser Una e estar presente em todos os seres, a Essência, ao conscientizar-se dos eventos da realidade, estaria como que reconhecendo a si mesma. A medida que a Essência (que é fundamentalmente inconsciente) vai tendo acesso a níveis crescentes de conscientização, ela vai descobrindo, de forma crescente, a existência dela própria em toda a realidade.

Dentro de cada ser haveria portanto, um elemento divino em busca por conhecer a si mesmo nas diferentes formas e situações. E a Essência faz isto através do processo de conscientização. Iremos analisar os níveis da Consciência em detalhe em um outro trabalho. Aqui é necessário dizer que, o desenvolvimento dos conteúdos comportamentais, valores, qualidades e características da Consciência humana será expresso de duas formas. Uma delas contém todos os elementos aprendidos e vivenciados na forma de memórias e é chamado de Inconsciente. A outra contém os elementos que são entendidos como sendo "aceitáveis", "saudáveis" ou "permitidos" pelo indivíduo ou sociedade e que se expressam no dia-a-dia; tal conjunto é chamado de Consciência Ordinária ou Personalidade. Ainda assim, por ter se separado da estrutura essencial fundamental, a Consciência possui um aspecto "potencial" que ela intuitivamente percebe como



INSTITUTO NOKHOOJA

algo a ser ainda desenvolvido, algo que mantém laços mal definidos com a Essência. À isso damos o nome de Superconsciente ou seja, o conjunto de experiências, conhecimentos e comportamentos que o indivíduo poderá vir a desenvolver, caso consiga restabelecer um contato com sua Essência. Resumindo, a Consciência surge a partir do momento em que o ser humano diferencia-se do Todo, e se expressa de três formas: na Personalidade, no Inconsciente e potencialmente no Superconsciente que é a tentativa de, novamente, voltar ao estado de união com a Essência original.

Voltando um pouco, devemos nos lembrar que no início do crescimento, a Essência é ampla e absoluta. Porém com o decorrer das experiências de vida, a Personalidade começa a se desenvolver e a se diferenciar da Essência. Com o tempo a relação da Essência com a Personalidade diminui e a Personalidade se afirma como um elemento manipulador da realidade e deixa a Essência "de lado", abandonando-a como algo inútil. A Essência poderá então passar por um processo de atrofia ou mesmo de "morte" (absoluta não-expressão). Tal processo só poderá ser revertido numa situação de Escola, que visará de um lado diminuir o papel preponderante da Personalidade, informando o postulante e levando-o a ter experiências do aspecto relativo das crenças, emoções e atitudes tidas como absolutas, inflexíveis e 100% corretas da Personalidade, e ao mesmo tempo treinando a sua Essência, através de vários métodos, principalmente os que envolvem o trabalho com as Almas (tema a ser abordado em outra oportunidade.)

Se o praticante for capaz de sentir realmente que a Personalidade e seus aspectos não constituem a meta final de sua vida, ele poderá obter benefícios dos exercícios propostos pelas Escolas de Sabedoria para ativar a sua Essência. Do contrário, a Personalidade se "disfarça" de Essência e passa a manipular o indivíduo, fazendo-o acreditar que ele está se transformando. A Personalidade se apropria do vocabulário e arsenal do Trabalho voltado para a Essência e passa a usar desses elementos para o proveito próprio. A diferença se torna clara ao compararmos o tempo real que gastamos em atividades da Essência versus o tempo gasto em elocubrações, intelectualizações e demais atividades que são improdutivas para uma proposta de desenvolvimento dela.

É importante aqui aprofundar a discussão sobre o processo de identificação. A identificação é uma das características que levam gradualmente o indivíduo a perder o contato com a sua Essência e confundir o seu próprio ser com a Personalidade. Como a própria palavra sugere, a identificação acontece quando os eventos, tanto externos (situações corriqueiras do dia-a-dia) quanto internos (fantasias, emoções) "fascinam" o indivíduo e o levam quase a confundir a si mesmo com o evento. A sensação de ser desaparece e a pessoa mergulha no evento, esquecendo-se de si próprio. Com o tempo, a sensação de ser desaparece quase que totalmente e o indivíduo passa a "sentir" que "é" as suas próprias fantasias, os papéis que ele atua diante das situações corriqueiras, etc. Esse processo acaba por afastá-lo de forma cada vez mais intensa do seu ser interno.

A identificação porém, tem um outro lado. Ela parece ter sido desenvolvida como uma forma de permitir o aprendizado. Ao que parece, esta é uma das características que permite ao indivíduo interagir com a realidade e aprender a manipulá-la. E mais, ela poderá ser transformada numa ferramenta importante, nos processos mais avançados no Trabalho, onde o indivíduo deve



INSTITUTO NOKHOOJA

justamente "mergulhar" dentro de objetos, situações ou emoções voluntariamente geradas. Porém, existe uma distinção básica entre a identificação comum e o estado que deve ser buscado nessas práticas. Nestas últimas, irá existir sempre presente a sensação de ser dentro da prática, onde sou "eu" que mergulho e aprendo com o objeto, situação ou emoção. É como se tivéssemos a sensação da Presença antes de se "identificar" com o evento.

Isso implica em que, num primeiro momento, o indivíduo se desidentifique de sua Personalidade e então permita a Essência entrar em cena e interagir com o evento. Nesse caso, é a Essência que aprende e não apenas a Personalidade.

Com a discussão apresentada acima fica mais fácil compreender a definição clássica que se dá de Presença, como sendo a "sensação de ser". Na verdade, podemos dizer que a afirmação constante do estado de Presença é a própria afirmação contida no verbo "ser". Por isso, ela é sempre equacionada com o momento presente. Ela não deve ser confundida com a atenção, apesar de depender dela, pois não existe Presença no estado de desatenção. Mas ela transcende a atenção em si pois contém um elemento superior de consciência que é unitivo, já que, como dissemos, a Presença é um atributo do próprio Criador e esse atributo está presente em toda a criação. Estar em estado de Presença significa estar unido à essa corrente do ser, toda ela submissa à ordem primeira do Criador que foi dada à criação: "Seja!".

A Presença não é apenas uma forma de registro do corpo, do ambiente, dos sons, etc.; isso ainda é atenção. Por mais complexa e sofisticada que seja a capacidade de registro, isso apenas mostra que existe uma boa capacidade de atenção. As pessoas tendem a confundir a sensação do corpo ou a atenção voltada para a esfera emocional ou intelectual com a Presença.

O homem é chamado de microcosmo pois é um espelho do macro. A Presença do homem é espelho da Presença maior, mas essa Presença maior não é a do homem. Não se pode falar da "minha" Presença ou da Presença do outro; só se pode falar da Presença ou da experiência da Presença.

Classicamente, a Presença é também correlacionada com o momento onde Moisés se encontra diante da sarça ardente no deserto, e Deus se apresenta a ele como "eu sou o que sou". A Presença é uma afirmação, um poder, uma capacidade de ver, compreender, reconhecer, de estar isolado da lei do acidente, do mundo da confusão de línguas e estar diante do "eu sou", presente.

Ela deveria funcionar como um pano de fundo para as atividades corporais, emocionais ou mentais, uma vez que ela está baseada na sensação de ser do indivíduo. Porém, geralmente, essa sensação de ser não é trabalhada a contento. Bennett refere-se a essa sensação da seguinte forma: "Na filosofia, a idéia da imutabilidade do ser levou à idéia de alguma coisa extremamente imprecisa e inerte. Nada poderia estar mais afastado da verdade. O ser é potencialidade, o poder de organizar. Para nós, o ser é o que nos permite a manutenção da nossa unidade em meio a todas as atividades mentais, emocionais e corporais. Quanto 'maior' o nosso ser, tanto mais poderemos harmonizar e manter unidas as várias funções."

Como a Presença é uma expressão divina, ela corresponde à uma forma que o ser humano tem de



INSTITUTO NOKHOOJA

sentir e expressar a Presença divina a partir dele mesmo e através dele para com o universo. Aqui, porém, devemos falar de uma hierarquia, pois, enquanto que na Essência não existem diferenciações entre o eu e o todo, na Presença existem gradações ou níveis. Não é possível imaginar que a Presença do Absoluto não se manifeste qualquer que seja o lugar ou momento, mas existem pontos onde ela está tão limitada que pode ser considerada ausente ou neutra, como por exemplo no Absoluto Negativo ou Mundo de 192 Leis (ver o tópico anterior: O Raio de Criação).

Cada estado do ser define um estado de Presença e forma de contato com a realidade. Se o indivíduo está dormindo, a sua Presença é tão pequena que ele só consegue registrar os elementos do mundo interno ou algo do mundo externo que o surpreenda.

Assim, a qualidade de Presença que o indivíduo pode exercer depende do seu treinamento. Podemos dizer que a Presença determina a qualidade de relação do indivíduo com a realidade, como se a realidade acontecesse dentro de sua esfera de Presença. Por isso, dependendo da capacidade do indivíduo em estar presente, a faceta da realidade que estará aberta a ele poderá ser mais abrangente, mais emocional e mais repleta de significados. Exemplificando: se pensarmos em termos dos centros superiores, os indivíduos que estão trabalhando, por exemplo, o Corpo Intelectual Superior terão uma capacidade de Presença que abrange as realidades desse nível como um todo. A realidade com a qual o indivíduo desse nível entra em contato é significativamente diferente da realidade vivida por alguém adormecido ou que vive apenas no nível do Centro Motor. "O ser de duas pessoas pode diferir um do outro tanto quanto o ser de um mineral e de um animal.", G. afirma.

Portanto, faz-se necessário exercer níveis cada vez mais completos de Presença. Se o indivíduo está num nível de Presença muito baixo, ele pode ser comparado a um vegetal, e conseqüentemente, ele terá o mesmo nível de poder, funções e capacidades de um vegetal. Se ele tem um nível de consciência um pouco melhor e, portanto, uma Presença melhor, existe um reconhecimento melhor da Essência. Pois, como dissemos no começo, é função do ser humano consciente reconhecer a existência da Essência em toda a criação. Essa função pode ser cumprida através do treinamento adequado da capacidade da Presença. A Presença representa um "olho de reconhecimento", e esse reconhecimento consiste justamente no reconhecimento da existência do Absoluto em todas as coisas; num nível básico é um reconhecimento baixo, num nível elevado é um reconhecimento quase infinito.

O conjunto de técnicas que envolvem o trabalho com a Presença, inicia-se, como já foi dito, com o trabalho sobre a atenção e a auto-observação. Deste ponto vai-se em direção à desenvolver no praticante níveis crescentes da "sensação de ser" e com o tempo, ajuda o indivíduo a desenvolver uma percepção que é fundamental, mas muito difícil de ser desenvolvida. Essa percepção baseia-se, finalmente, em sentir que não se "é" o corpo físico, ou seja, a Essência ou o verdadeiro ser do indivíduo não "é" o corpo. Ao contrário, ela está além do corpo físico. Porém, através da sensação da Presença, ela pode ser expandida em direção à outros objetos ou eventos, permitindo-lhe assim, conhecer mais da realidade, coisa que lhe é impossível enquanto o indivíduo a mantiver aprisionada exclusivamente em seu corpo físico.



INSTITUTO NOKHOOJA

Como a Presença é uma sensação que não está restrita ao corpo físico, ela pode ser expandida para muito além dele, ou restrita à um único ponto no interior do corpo, ou ainda, ser colocada num objeto externo e a isto chamamos Morfologia da Presença.

Devido à praticidade e facilidade, no início da prática a Presença é geralmente associada ao corpo. É preciso que haja um certo cuidado por parte dos orientadores, para que as pessoas não parem nesse estágio inicial. Aos poucos, o praticante é levado a conectar a sua sensação de Presença com partes do corpo (pés, mãos, cabeça, etc.). Depois com "blocos" do corpo, não necessariamente conectados, como por exemplo, a cabeça e o joelho ao mesmo tempo. Depois, passa-se por um processo de "sutilização" da Presença, no qual o praticante é levado a sentir a sua sensação de ser associada com algo mais sutil, que pode então se libertar do corpo e se associar com objetos externos. A partir daí, existem muitas possibilidades em níveis crescentes de sofisticação.

A capacidade de expansão da Presença permite que incluamos nela grandes volumes ou cenários onde é a própria Presença que preenche completamente todos os espaços. A capacidade da concentração permite a introdução de modificações nos processos que servem como foco da atenção. Ou seja, essa técnica, em níveis mais sofisticados, permite que o praticante se transforme em cenários complexos sobre os quais existe certo grau de controle, uma vez que se pode interferir em seus processos. Tal habilidade é bastante importante para a técnica conhecida por "Viajar no Labirinto", assunto a ser abordado em outro trabalho.

Esta técnica não deve ser confundida com as ditas "viagens astrais", bastante em moda atualmente. É um processo totalmente consciente e voluntário. O indivíduo desenvolve essa capacidade de forma gradual e através de um esforço intenso, pois implica numa prática contínua.

Mais tarde, o trabalho de Morfologia de Presença se desenrola no trabalho com Morfologia de Emoções. O indivíduo é levado a sentir-se como "sendo" uma emoção, voluntariamente gerada e mantida. Essa prática pressupõe o treinamento prévio dentro das técnicas de ativação do Centro Emocional Superior e pressupõe que haja a existência de um Corpo Astral já razoavelmente bem desenvolvido, assuntos que foram tratados anteriormente.

Esses processos todos buscam aumentar a possibilidade da Essência em experimentar o Universo, de forma cada vez mais ampliada e liberta de condicionamentos restritivos. Em sua busca pelo Absoluto ela deve necessariamente, expandir-se no sentido de aumentar seu conhecimento e experiência ao máximo. Ao entrar em contato com uma grande gama de eventos, a Essência, aos poucos, passa a reconhecer a Si mesma em tudo, e a experienciar esse Todo em seu aspecto de Unidade, pois, apesar de presente em toda a criação o Criador é Uno e é à essa experiência que devemos conduzir nossa Essência.

Como já foi dito em outras tradições antigas, só podemos apreender ou conhecer o Criador quando formos capazes de nos transformar verdadeiramente, no sentido de nos assemelhar a Ele. Isso não significa que devemos desenvolver a pretensão de sermos Ele. Isso não é cabível. Mas devemos buscar, em nosso caminho de retorno, levar junto conosco a experiência de estar diante dEle. Devemos ser capazes de vê-lo em toda a criação, expressando-se de forma velada,



INSTITUTO NOKHOOJA

experimentando a si mesmo em todas as suas gradações e nuances. Quando servimos de instrumento e verdadeiramente nos entregamos (ou aniquilamos nosso ego) podemos participar dessa "dança", onde a Essência pode experimentar a si mesma, e através da Presença, vir a conscientizar-se de seu próprio Ser. Se formos capazes de nos transformarmos em olhos, corpo e coração do próprio Criador, estaremos cumprindo com nosso papel, de permitir a Ele vir a experimentar e conhecer a si mesmo. São essas experiências que devemos levar de volta. É a Consciência da Presença divina, velada em todos os seres, a experiência da Multiplicidade da sua forma e da Unidade de sua Essência que devemos entregar a Ele no momento de retorno.

Existe um provérbio que diz: "Pobre do Rei cujos escravos se vestem de farrapos". Devemos sempre ter em mente que, qualquer que seja nossa atitude em relação à essa oportunidade que chamamos de vida, ainda assim, no final, seremos aceitos de volta. Porém, poderemos voltar de mãos vazias ou então revestidos com a qualidade que nos é possível conquistar, se trabalharmos sinceramente.

Certamente, em seu infinito Amor, o Criador ama a tudo incondicionalmente. Falta a nós sermos capazes de aprender sobre esse Amor e expressá-lo igualmente pelo Criador. É como se precisássemos nos transformar em amantes reais, e isso implica em transformações profundas em nossa estrutura de ser. Um amante verdadeiro não dorme e em sua paixão: ele busca pelo Amado em todos os lugares e mais, encontra-o em todos os eventos, por mais insignificantes que sejam e se entrega à Ele, desejoso de cumprir todos seus anseios. No momento da União, espera-se que sejamos capazes de devolver a Ele a experiência de Estar em todos os lugares e de Ser cada pequena partícula da criação.

Proposta para exercícios básicos com a Presença

- 1) Procure um lugar onde você possa ficar tranquilo e sozinho sem ser incomodado (talvez seu quarto) e então, sentado em uma posição confortável, procure ampliar a percepção de seu corpo físico colocando sua atenção sobre ele. Utilizando a atenção adicione a isto o conjunto de seus pensamentos (porção intelectual do Centro Motor) e o conjunto de seus sentimentos (porção emocional) gerando um estado onde o foco total de sua atenção está em sua "sensação de ser". Perceba-se existindo no momento presente e ocupando um lugar relativo. Perceba que em nenhum momento você perde a consciência de si mesmo ou de "ser". A isso damos o nome de estado de presença.
- 2) Depois de alguma prática com o exercício anterior, volte ao seu quarto e refaça o exercício. Então, vagarosamente estenda sua presença para além de seu corpo em direção ao ponto sobre o qual você está sentado, ao chão, às paredes, aos móveis, e finalmente ao ambiente como um todo. Faça com que estas coisas sejam uma espécie de expansão de seu corpo físico. Faça esse exercício várias vezes até obter um bom resultado.
- 3) Escolha um ambiente de sua casa e um objeto específico Coloque-o numa distância relativamente próxima e mantenha-se conectado a ele com sua sensação de presença apesar da distância.



INSTITUTO NOKHOOJA

- 4) Depois de bem treinado no exercício anterior vá a um ambiente diferente e faça a expansão de sua presença pelo ambiente tentando integrá-la a sons, cheiros, cores, temperatura e sentir a "impressão" que esse ambiente lhe causa. Dessa forma, você associa a qualidade da "atenção difusa", treinada no capítulo sobre Atenção, com a sensação de Presença.
- 5) Escolha um ambiente de sua casa e, colocando-se num determinado ponto dentro dele, tente senti-lo intensamente. Concentre-se em sua sensação de presença e na presença de cada um dos objetos. Seja metucioso e gaste algum tempo nesse estado. Depois, saia de casa e dê uma caminhada curta (pode ser uma volta no quarteirão) e tente projetar-se, enquanto anda, no ambiente de sua casa novamente, na mesma posição em que você estava anteriormente, tendo diante de si os mesmos objetos e cenário. Faça isso algumas vezes. Cuide dos detalhes e da sensação de realmente estar lá e não apenas usar a imaginação.
- 6) Em casa (ou num ambiente tranqüilo), tente despertar e intensificar sua sensação de presença. Então novamente saia de casa para dar uma caminhada e sinta como se você estivesse andando em algo mais denso que o ar, por exemplo, como se você estivesse andando num 'mar de gelatina'. Veja o túnel que você deixa atrás de si à medida que caminha, e sinta esse túnel unindo você ao lugar onde você começou a caminhar.
- 7) Procure ativar seu estado de presença cada vez que você passar por baixo do batente de uma porta.

Exercícios básicos para treinar a Morfologia da Presença

- 1) Tente gerar a sensação física de: (tente gerar uma sensação física que você possa dizer que esteja nitidamente associada com):
 - Vigor físico
 - Estar no meio de uma tempestade
 - Estar caindo num elevador
 - Estar tomando um banho quente
 - Estar correndo numa rua deserta
 - Estar no meio de uma multidão
 - Estar no topo de uma montanha, sozinho
 - Estar se sentindo doente
 - Sentir dores pelo corpo
- 2) Tente gerar a emoção de: (procure gerar uma postura ou sensação física ou tensão muscular, etc., que esteja associada com a emoção gerada de):
 - Estar apavorado
 - Se sentir plenamente seguro
 - Estar apaixonado por algo ou alguém
 - Estar com medo
 - Estar ansioso
 - Estar satisfeito
 - Estar contente



INSTITUTO NOKHOOJA

- Estar descontente
- Estar com raiva

3) Tente gerar a imagem de: (tente gerar uma sensação física associada com a postura emocional de uma situação real que você esteja vivendo neste preciso momento):

- Procurando ansiosamente por alguém
- Esperando calmamente por um amigo Tendo nojo de um pedaço de carne podre no seu prato
- Explodindo de alegria por ter ganho na loteria esportiva
- Perdido numa parte desconhecida da cidade
- Sendo assaltado numa via escura
- Fazendo amor com alguém que eu quero muito
- Sendo espancado por uma pessoa estranha
- Sendo acarinhado pelo meu pai ou minha mãe, ou por ambos.

4) Procure meditar no seguinte poema, extraído da tradição oral (citado por E. J. Gold):

"Eu fui uma gota no ar.

E fui uma estrela a brilhar.

Eu fui uma palavra num livro.

Eu fui um livro no Primeiro Lugar.

Eu fui a luz de uma lâmpada... Um ano e um dia...

Eu fui uma espada na mão. Eu fui um escudo na batalha. Eu fui a corda de uma harpa,
Fascinada no ciclo de doze meses Na espuma da maré.

Eu fui um feixe de lenha no fogo. Eu fui um carvalho na grotta.

Não há NADA

Que eu já não tenha sido".