

# ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*



Guia para descobrir as  
paisagens mais fascinantes  
da sua personalidade



SEXTANTE

# SUMÁRIO

DESTINO FINAL: MUNDO INTERIOR .....	9
CARTAS DE NAVEGAÇÃO .....	12
PORTOS ENCANTADORES .....	16
TUDO CERTO PARA ZARPAR?.....	25
1. Auto-hipnose .....	26
2. Autossugestão .....	34
3. Sonhos lúcidos.....	40
4. Autoscopia .....	45
5. Meditação samádi.....	50
6. Meditação vipassana .....	55
7. Ioga.....	61
8. Tai chi chuan.....	69
9. Chi kung .....	76
10. Treinamento autógeno.....	84
11. Respiração holotrópica .....	90
12. Projeção psíquica .....	96
13. Metacognição .....	100
14. Hakomi .....	105
15. Psicologia transpessoal.....	111
16. Pulsos binaurais .....	117
17. Madalena de Proust .....	122
18. Método paranoico-crítico.....	129
19. Psicologia da Gestalt .....	134
20. Viagem xamânica .....	139

21. Ho'oponopono.....	144
22. Tigelas tibetanas.....	149
23. Mantras.....	154
24. <i>Focusing</i> .....	158
25. Psicoterapia corporal.....	162
26. Eutonia.....	166
27. Relaxamento muscular progressivo de Jacobson.....	170
28. Terapia bioenergética.....	174
29. Eneagrama da personalidade.....	178
LANÇAR ÂNCORA!.....	183
GLOSSÁRIO DE NAVEGAÇÃO.....	185
Agradecimentos especiais.....	190

*“Estou traçando um novo mapa.  
Eu me aventuro como explorador de áreas psíquicas;  
sou um cosmonauta do espaço interior,  
e não faz sentido explorar áreas  
que já foram visitadas a fundo.”*

DAVID BOWIE

*“Fechei os olhos para poder ver.”*

PAUL GAUGUIN

*“Algum dia, em qualquer parte, em qualquer lugar,  
incessantemente você encontrará a si mesmo,  
e esse, apenas esse, pode ser seu momento  
mais feliz ou mais amargo.”*

PABLO NERUDA

## Destino final: mundo interior

**E**M 3 DE AGOSTO DE 1492, o navegador Cristóvão Colombo se preparava para zarpar rumo às Índias quando olhou fixo para a tripulação e disse: “O mar trará a cada homem uma nova esperança, assim como dormir traz novos sonhos.”

Dois meses depois, em 12 de outubro de 1492, desembarcou em Guanahani, nas Bahamas, a aproximadamente 14 mil quilômetros do destino original. Um pequeno erro de navegação acarretou uma das maiores descobertas da humanidade. Foi um descobrimento inesperado, fruto do desconhecimento.

Na América, as vidas começavam e acabavam. As civilizações perduravam ou caíam no esquecimento: maias, incas, astecas, cheroquis, apaches, sioux... culturas extraordinárias que existiam à margem do imperialismo europeu do século XV. Até que, certo dia, a aurora trouxe as velas latinas das naus *Santa Maria*, *Pinta* e *Niña*; com isso o mapa-múndi mudou para sempre.

Os seres humanos são, entre tantas outras coisas, uma coleção de mapas, alguns deles inexplorados. Ainda que se tenha demonstrado que a famosa frase “O ser humano usa apenas 10% da capacidade do cérebro”, falsamente atribuída a Einstein, não passa de um mito, fruto de um mal-entendido, a maioria das pessoas pouco conhece de seu interior.

O que me faz chorar? Por que isto me emociona? Por que sinto tristeza, raiva, nervosismo, ansiedade, alegria e medo no decorrer do mesmo dia? Como funciona aquilo que está *aqui dentro*? Como é o meu mapa interior?

Se alguma vez você já se fez qualquer dessas perguntas, ou mesmo que, pelo contrário, nunca tenha pensado nisso, talvez sinta vontade de explorar um território indômito: *o seu interior*.

Está disposto a zarpar rumo a terras inóspitas, embarcar em busca de um destino incerto que, apesar de tão próximo, pode se revelar completamente estranho e misterioso?

Navegar em direção às águas profundas que banham suas emoções, seus medos, seus desejos e suas convicções – em suma, seu jeito de ser e estar no mundo – é uma aventura rumo ao desconhecido. Um processo de busca e transformação interna, embora apaixonante, não deve ser empreendido de qualquer jeito e requer planejamento para você não naufragar enquanto tenta alcançar a essência do seu ser. Além disso, essa viagem tem ponto de partida, mas não tem um destino final claro, tampouco duração determinada. Ela pode levar a vida inteira. Portanto, nunca é demais se preparar bem antes de zarpar.

### **“Conhece-te a ti mesmo”**

Diz-se que este célebre aforismo estava esculpido na fachada do templo de Apolo, em Delfos. Ao longo da história, uma infinidade de pensadores, filósofos, poetas, psicólogos, profetas e guias espirituais – entre outros – tem se esforçado para dar sua pequena contribuição no intuito de nos ajudar em uma travessia certamente complexa.

Muito antes de essa inscrição figurar no sopé do monte Parnaso, o homem demonstra ter uma sede infinita de conhecimento. O ser humano é o único animal que tropeça duas vezes na mesma pedra, mas é também o único que nunca desiste de ir além.

Superamos os 384.400 quilômetros que nos separam da Lua, exploramos os quase 150 milhões de quilômetros quadrados de superfície terrestre, navegamos pelos mais de 360 milhões de quilômetros quadrados de mares e oceanos, subimos nos cumes mais altos e mergulhamos nos abismos mais profundos. Nada deteve nosso afã de explorar, descobrir e saber. E, no entanto, nossa mente, algo tão intrínseco a nós, permanece desconhecida.

Por ironia, parece que, quando se trata de percorrer os meandros do nosso ser mais profundo, analisar as próprias emoções ou conversar com os medos, esse afã conquistador adormece. A inquietação, o inconformismo e a coragem de ir sempre um pouco além desaparecem e dão lugar a uma aceitação cega – como quando olhamos para um relógio de parede e temos consciência de que ele marca as horas, mas não sabemos como seus ponteiros se movem.

No entanto, estamos aqui para fazer algo diferente. Estamos aqui para tirar o relógio da parede, desaparafusar a parte de trás, examinar as engrenagens e investigar. É o momento de arregaçar as mangas, se encher de coragem e mergulhar nessa infinidade de peças para entender os tiques e os taques do nosso cérebro. Será um longo percurso, mas enfrentar esse processo de autoconhecimento, aceitando com honestidade todas as descobertas, pode se tornar a maior das aventuras.

## Cartas de navegação

**Q**UEM SOU EU? De onde venho? Para onde vou? Essas são as perguntas fundamentais que acompanham o ser humano desde que ele é capaz de raciocinar. A procura por respostas para essas questões nos ajuda a dar um sentido à vida e a tudo o que nos acontece. Assim, para nos conhecermos um pouco melhor, é inevitável empreender uma longa viagem com destino ao nosso interior, nos aquietarmos e nos distanciarmos dos pensamentos que nos fazem adormecer, bem como despertar para uma nova realidade, mais consciente e vívida nos níveis físico, mental, emocional e espiritual.

A busca interior é uma longa jornada. Por isso, antes de partir, convém preparar as cartas de navegação e uma pequena bagagem: uma mochila sem objetos materiais, mas lotada de atitudes, valores e condutas capazes de ajudar durante o caminho tortuoso. O segredo é despachar uma mala leve e nunca esquecer que a verdadeira felicidade não é carregar, mas se desprender.

Para começar, libere dentro de você espaço suficiente para a paciência e pense no conselho de Ortega y Gasset: “Caminhe devagar, não se apresse. O único lugar aonde você precisa chegar é a si mesmo.” Muitas das virtudes mais apreciadas têm relação íntima com a paciência: a generosidade, a tolerância, a esperança, a vontade, o equilíbrio... Apesar disso, a paciência passa por maus momentos, em uma sociedade acostumada a conseguir tudo rapidamente, quanto antes. No entanto, ela será essencial quando você for exercitar a reflexão e a tranquilidade necessárias para observar os hábitos e as reações que podem estar boicotando seu crescimento e desenvolvimento pessoais.

Tão importante quanto a paciência em sua bagagem de turista interior é a força de vontade necessária para não esmorecer no percurso. Explorar o “eu” interior não será tarefa fácil, e você vai precisar de doses extras de motivação para não abandonar o objetivo diante das dificuldades que inevitavelmente surgirão. Por isso, também é importante você levar um certo nível de tolerância à frustração. Talvez, no começo, a viagem não seja do jeito que você imaginou, talvez demore a chegar ao destino ou se perca no caminho. Permita-se errar. Permita-se cair no chão e ali ficar até recuperar o fôlego para levantar. Permita-se aprender com todas as experiências.

E lembre-se de que essa viagem não precisa ser solitária. Caso prefira, você pode procurar um companheiro que caminhe a seu lado e lhe dê a mão quando a subida for muito íngreme. Assim como você usa uma bússola ou um GPS quando vai a algum lugar desconhecido, é uma boa ideia receber ajuda ou apoio de um especialista na técnica ou no método escolhido para mergulhar no eu interior.

Agora, você já tem a paciência, a força de vontade e o apoio na mochila. Mas ainda resta lugar para a autoconsciência. Estou falando da nossa capacidade de observar a nós mesmos e identificar, interpretar, avaliar e modificar manifestações internas e externas. A chamada “inteligência emocional” surge na autoconsciência e na capacidade de se sintonizar com as sensações, os sentimentos, as intenções e as emoções que nascem dentro de você para entender como reage e se comporta diante da realidade.

A autoconsciência deve vir acompanhada de um esforço considerável de sua parte para ser honesto sobre tudo o que visualizar dentro de si. De nada adiantará encontrar os códigos de suas emoções e seus comportamentos se você não se atrever a encará-los “olho no olho” e reconhecer como afetam sua vida. Ao longo do caminho, você certamente descobrirá fatos desagradáveis ou

incômodos a respeito da sua personalidade. Portanto, é necessário viver o processo com sinceridade e ser capaz de executar uma autoavaliação realista.

Por outro lado, garanto que você também terá uma grata surpresa ao encontrar em si valores que não acreditava ter e atitudes das quais não sabia ser capaz. Essas descobertas compensarão os achados perturbadores. Assim, ponha na bagagem muito senso de humor para ajudar a relativizar a superação dos obstáculos que encontrar pelo caminho.

A viagem que você está prestes a empreender também requer boa capacidade de observação e muita concentração. Lembre-se de que, ao olhar para dentro de si, você precisará de *óculos* diferentes dos que usa para observar a realidade externa. Portanto, aprenda a observar de forma diferente, a acalmar a mente com técnicas de concentração, exercícios, respiração e a se dispor a olhar além do que recomenda sua mente analítica, sem lançar mão de mecanismos de defesa que boicotem a essência da viagem.

Você já tentou focalizar um objeto que não para de se mexer? Por exemplo: quando o trem chega e você tenta manter o olhar na cena em movimento. É complicado, certo? O mesmo acontece quando você observa seu interior. Se na sua mente há um amontoado de pensamentos em um vaivém incessante, fica muito complicado atingir a concentração necessária para fixar toda a sua atenção no ponto mais profundo do seu ser. Então, ponha também em uma de suas cartas de navegação este inspirador poema de Pablo Neruda, para ajudar a compreender a necessidade de fazer menos e ser mais:

### **Calar-se**

Por uma vez sobre a terra  
não falemos em nenhum idioma;  
por um segundo, nos detenhamos;  
não movamos tanto os braços.

Seria um minuto fragrante,  
sem pressa, sem locomotivas;  
todos estaríamos juntos  
em uma quietude instantânea.  
Os pescadores do mar frio  
não fariam mal às baleias,  
e o trabalhador do sal  
olharia suas mãos rotas.  
Os que preparam guerras verdes,  
guerras de gás, guerras de fogo,  
vitórias sem sobreviventes,  
vestiriam um traje puro  
e andariam com seus irmãos  
pela sombra, sem fazer nada.  
Que não se confunda o que quero  
com a inércia definitiva:  
a vida é só o que se faz,  
não quero nada com a morte.  
Se não podemos ser unânimes  
movendo tanto nossas vidas,  
talvez não fazer nada uma vez,  
talvez um grande silêncio possa  
interromper esta tristeza,  
este não nos entendermos jamais  
e nos ameaçarmos com a morte.  
Talvez a terra nos ensine  
quando tudo parece morto  
e logo tudo está vivo.  
Agora contarei até doze,  
tu te calas e eu me vou.

## Portos encantadores

“**C**OMO VAI?” CERTAMENTE você já ouviu essa pergunta uma infinidade de vezes. E, quase de modo automático e inconsciente, costuma responder com um lacônico “Tudo bem, e você?”. Mas o que esse “bem” engloba? A que você se refere? O que está avaliando? Na maioria dos casos, você pensa na saúde, na família, no trabalho, na conta-corrente... Em tudo o que faz parte do mundo exterior e que, em tese, o faz se sentir bem.

Mude o foco. Detenha por alguns instantes sua torrente de pensamentos, acalme a mente, olhe para dentro de si e pergunte ao seu eu mais profundo: “Como vai?”

Caso não tenha esse costume, é provável que ouça o fluxo incessante de pensamentos acompanhados das respectivas emoções que suscitam. É como se uma neblina espessa e persistente tapasse a visão da sua essência mais profunda, como se esses pensamentos e, em última instância, sua mente tomassem conta de você. Chamamos de “mente egoica” aquela em que cada lembrança, opinião, crítica, reação ou emoção acentua o ego.

O autor Eckhart Tolle descreve essa situação quando se refere à mente como “um instrumento soberbo, se usado corretamente. No entanto, caso seja usado de modo incorreto, torna-se destrutivo. Mais especificamente, você não está usando a mente de forma errada: em geral, você simplesmente não usa a mente – é ela que usa você. Essa é a doença. Você acredita que você é a sua mente. O equívoco é esse. O instrumento se apoderou de você”.

### **A mente engana**

Se você prestar atenção, perceberá que sua mente não des-cansa nem durante o sono. Ela parece sempre presente, sempre

irrequieta na sua realidade mais imediata. Pode tanto estar no presente como retroceder ao passado ou pular para o futuro. É inconformista e gasta muita energia para rejeitar o que você é e tentar realizar mudanças em seu interior. É extremamente cautelosa e sempre se protege, planejando saídas ou soluções para qualquer tipo de situação, real ou fictícia. É hedonista e gosta de fantasiar, aproximando-se de tudo aquilo que lhe dá prazer. Também se mostra um tanto covarde e não hesita em se afastar ou evitar o que lhe causa temor ou aversão. Sempre se relaciona com as emoções e com o corpo, afetando-os ou sendo afetada por eles. E não consegue agir de forma holística, porque é incapaz de se apoderar da realidade como um todo.

### **Mecanismos de defesa**

Em face de tudo isso, não devemos estranhar que a mente gere confusão, conflitos, instabilidade e sofrimento. Ainda assim, convencidos de estar dizendo a verdade, respondemos “Tudo bem” quando nos perguntam como vamos. Mas o que de fato acontece é que a mente engana e distorce a realidade, criando uma proteção contra a ansiedade ou o estresse que a pergunta provoca. E, consciente ou não, para isso ela usa uma série de mecanismos de defesa dos quais nos valem diariamente para enfrentar um acontecimento ou uma situação estressante e nos permitir continuar funcionando normalmente.

Com certeza, em algum momento você já pôs em prática a maior parte desses mecanismos psicológicos. Veja a seguir uma lista com os mais comuns:

- **Racionalização.** É o que todos fazemos quando nos valem de explicações racionais para tentar justificar determinadas atitudes, crenças ou comportamentos passíveis de crítica. Por exemplo, quando programamos o despertador para acordar cedo e, no momento em que ele toca, nós nos

convencemos de que a tarefa pendente não é tão importante e que poderemos cumpri-la mais tarde.

- **Repressão.** A mente se encarrega de eliminar ou expulsar uma ideia ou um sentimento da nossa consciência. Costuma ocorrer quando afastamos da mente um comportamento nosso que ninguém conhece, mas que nos envergonha.
- **Regressão.** Acontece quando a pessoa reproduz condutas do passado para resolver uma dificuldade. Por exemplo: quando uma criança sente ciúme pela chegada de um novo irmãozinho e volta a urinar na cama.
- **Isolamento.** Consiste em reduzir o grau de implicação em circunstâncias que podem ser decepcionantes. Diante de um conflito, separamos a situação dos sentimentos que ela provoca. Esse mecanismo é usado, por exemplo, pelas pessoas que, diante de uma crise conjugal, começam a passar mais tempo no trabalho para não enfrentar o problema.
- **Projeção.** Aparece quando você atribui a outra pessoa algum defeito moral ou falha que você reconhece em si. Nesse caso, a defesa psíquica consegue pôr para fora esses conteúdos ameaçadores. Um exemplo simples é o das pessoas que sempre atribuem seus atrasos ao trânsito ou a alguém.
- **Negação.** Consiste em não reconhecer algum aspecto doloroso da realidade, rechaçando os dados que os sentidos nos trazem. É um mecanismo de defesa típico de quem tem algum tipo de vício, como o alcoolismo.
- **Compensação.** Consiste em desenvolver uma capacidade positiva para tentar compensar uma deficiência física, social ou intelectual. É comum, por exemplo, em pessoas que demonstram uma atitude dominadora no ambiente de trabalho para esconder sua insegurança ou seu complexo de inferioridade.

Para você se aprofundar de verdade no seu eu interior, é essencial se abrir e ser totalmente sincero. Os mecanismos de defesa dificultam as coisas e embaçam seu horizonte. O primeiro passo para superá-los é aprender a reconhecer esses padrões improdutivos de resposta emocional, encará-los e nunca negá-los.

Comece tomando ciência de tudo o que sente e que desencadeia determinados mecanismos psíquicos – e conscientize também as pessoas próximas. Para isso, convém que você se familiarize com seus padrões de pensamento da mesma forma que conhece seus padrões corporais. Você sabe o que fazer ou evitar quando está resfriado ou com dor de cabeça, não é? Pois então: aja da mesma forma ao se deparar com uma situação complexa ou problemática: com sinceridade e sem se enganar.

### **Navegando pelas emoções**

Para você se aprofundar na essência do seu ser, é necessário ter disciplina, autocontrole e uma boa dose de coragem para entrar *naqueles lugares* que não costuma visitar. Mas, caso queira se conhecer melhor e se livrar dos mecanismos de defesa, o primeiro passo é conhecer bem suas emoções e como elas se fazem presentes em sua mente em qualquer situação ou acontecimento, seja do passado, do presente ou do futuro. Durante a viagem pelo seu interior, essas emoções funcionam como portos encantadores que você deve aprender a visitar com certa frequência para entender como percebe a realidade e, a partir daí, trabalhar para melhorar ou transformar determinadas condutas.

A palavra “emoção” vem do termo latino *emotio*, que faz referência ao impulso que induz a ação. Os psicólogos a definem como o sentimento ou a percepção dos elementos e das relações da realidade, ou da imaginação, que se expressa fisicamente por meio de alguma função fisiológica, como expressões faciais ou alterações nos batimentos cardíacos. Entre suas reações de conduta constam o choro, a agressividade, etc.

Para nos ajudar a navegar por elas, em 1980 o professor e psicólogo norte-americano Robert Plutchik criou a **Roda das emoções**. Segundo ele, o ser humano vive uma série de emoções que ajudam na nossa adaptação às demandas do ambiente, ainda que cada uma à sua maneira. Eis algumas delas:

- **Alegria.** É o estado mental ou sentimento ligado à satisfação, ao prazer, ao deleite ou à felicidade relacionada à qualidade de vida. Muitos a definem como o estado de espírito mais confortável, ainda que sua sensação costume ser efêmera e pouco perdure. É a emoção que dá mais energia e direção ao aproveitarmos a vida plenamente, e motiva a buscar o que dá prazer.
- **Confiança.** É a crença de que você desejará e conseguirá agir da forma adequada em determinada situação. É uma emoção que surge no interior e deve ser trabalhada no nível individual, ainda que tenhamos a tendência de esperar que ela chegue de fora para dentro, por meio da aceitação dos outros.
- **Medo.** Um dos lugares mais custosos de visitar durante as viagens pelo eu interior. Gera ansiedade, dúvida, angústia e todo tipo de sensações negativas e desagradáveis. Hoje em dia, é bem frequente sentirmos essa desconfortável emoção primária, provocada pela percepção de um perigo real ou imaginário. Aceitar que o medo existe, que é real e normal e que, de um jeito ou de outro, afeta a todos pode ser útil ao enfrentá-lo. Olhando-o nos olhos e definindo um plano de ação, você também pode reduzir seu impacto. Além disso, pode ser útil assumir que todos somos fortes o bastante para enfrentar os temores que nos espreitam e não deixar que nos paralisem. Por fim, podemos pedir ajuda – recorrer a amigos, parentes, colegas ou especialistas para explicar o que está acontecendo.

- **Tristeza.** É a emoção oposta à alegria e, portanto, uma das que menos queremos viver. Caracteriza-se pela redução do ânimo e costuma surgir quando nossas expectativas não são cumpridas ou quando a dor supera a alegria. Junto com o medo e a raiva, forma a primeira linha de defesa afetiva contra as ameaças externas. Pode afetar de modo considerável os processos de pensamento e, com isso, gerar isolamento. No grau mais intenso, toma a forma de depressão.

De acordo com Plutchik, as emoções primárias podem se combinar e produzir uma gama ainda mais ampla de experiências, conforme fica nítido na tabela a seguir:

<b>Emoção Primária</b>		<b>Emoção Primária</b>	=	<b>Emoção Secundária</b>
Alegria	+	Expectativa	=	Otimismo
Confiança	+	Alegria	=	Amor
Medo	+	Confiança	=	Submissão
Surpresa	+	Medo	=	Deslealdade
Tristeza	+	Surpresa	=	Decepção
Aversão	+	Tristeza	=	Remorso
Raiva	+	Aversão	=	Desprezo
Expectativa	+	Raiva	=	Susto

### **Uma olhada na consciência**

A consciência é uma função elementar que determina nossa capacidade de nos relacionarmos com o ambiente e com nós mesmos. Por meio dela, percebemos tudo o que acontece, tanto fora quanto dentro de nós. Uma consciência pode passar por diferentes estados, e de cada um surge uma série de processos mentais característicos, níveis de pensamento e graus de evolução interna. Esses graus de consciência costumam aparecer acompanhados de conteúdos mentais como sentimentos, atitudes, desejos, preconceitos, pensamentos, etc. – estados que não são

exclusivos das pessoas, como muitos acreditam. Os animais também vivenciam muitos desses processos, embora tenham uma consciência mais perceptiva, com a qual encaram situações que nós, seres humanos, somos incapazes de solucionar.

É o caso dos esquilos. Para enfrentar o inverno, esses pequenos roedores podem esconder sementes em centenas de lugares e lembrar no momento oportuno onde se encontram. Já a ovelha é capaz de reconhecer características faciais de até cinquenta membros do seu rebanho.

Por outro lado, a consciência do ser humano é reflexiva e funciona a partir do conhecimento tanto de si quanto dos demais.

Ao longo da história, correntes filosóficas, religiões, cientistas e escolas de psicologia se aprofundaram no estudo da consciência. Uma das origens desse conhecimento é a tradição filosófico-psicológica dos Upanixades, dos Vedas, do taoismo e do budismo. Em termos de conhecimento e aprofundamento da consciência e de seus diferentes estados, o Oriente sempre esteve um passo à frente do Ocidente. Seu enfoque está ligado à ideia de *iniciação*, entendida aqui como uma conquista progressiva dos estados de consciência cada vez mais elevados. A tradição hindu, por exemplo, relaciona esses estados com os centros energéticos situados no eixo vertical do corpo, onde a consciência pode se fixar. O budismo, por sua vez, diferencia dois tipos de consciência: a pessoal, de caráter genético, e a cósmica, formada pela consciência pré-histórica, pela consciência do sonho e pela consciência pura que surge durante o *zazen*. Considerada a base do zen-budismo, essa prática consiste apenas em permanecer sentado para realizar a meditação de mente aberta, sem apego aos pensamentos que fluem.

À medida que se aprofunda o autoconhecimento da consciência, vivencia-se uma série de estados interiores que determinados autores classificam como: vivência estética, vivência emocional, regressões conscientes, sonhos lúcidos, alucinações,

ilusões perceptivas, telepatia, clarividência, clariaudiência, iluminação intelectual, intuição transcendental, iluminação mística, êxtase, ioga natural, *fanaa* islâmico, *zikr* sufi, experiência climax, levitação, desdobramento físico-espacial, vivência transpessoal, estado de graça, ioga da unidade, ascese, consciência cósmica, meditação transcendental da unidade, êxtase cristão, supraconsciência, samádi védico-hinduista, satori zen-budista, nirvana e plena divinização.

O estado alterado de consciência ocorre quando esta é modificada por diferentes técnicas e métodos que transformam as percepções do indivíduo (o lado interno), do seu mundo (o lado externo) e das relações entre as duas instâncias e que podem chegar a se dissolver em uma experiência em que não existe *dentro* ou *fora*.

*O turista interior* é um guia completo que apresenta os principais métodos de indução de estados alterados de consciência. Essa alteração, segundo Stanislav Grof, pai da psicologia transpessoal, “é para a psicologia o que o microscópio é para a biologia, ou o telescópio para a astronomia”. Isto é, uma mudança interessante que permite ao ser humano se debruçar sobre as regiões mais ocultas da mente e buscar respostas, como bem define Hermann Hesse em seu romance *Sidarta*:

Sidarta começava a alimentar o descontentamento em si. Começou compreendendo que o amor do pai, o carinho da mãe e o afeto do amigo, Govinda, não o fariam feliz toda a vida. Isso não o satisfazia nem lhe bastava. Ele começava a perceber que seu venerável pai e os outros professores, junto com os sábios brâmanes, já haviam lhe transmitido a parte mais importante de sua sabedoria. Pressentia que eles já haviam enchido seu recipiente até a borda, mas, mesmo assim, o recipiente ainda não estava cheio.

Os sacrifícios e a invocação dos deuses eram excelentes... Mas isso era tudo? E o que acontecia com os deuses? Por acaso

os deuses não eram seres criados, como eu e você, súditos do tempo, passageiros? Fazia sentido, então, oferecer sacrifícios aos deuses? Onde vivia, onde batia seu coração eterno? Onde, senão no próprio eu, em nosso interior, no que há de indestrutível que cada um carrega dentro de si? Mas onde se encontrava esse eu, esse interior, esse último fim? Não é carne nem osso, não é pensamento nem consciência: assim ensinam os grandes sábios. Então, onde? Onde estava? Havia outro caminho para chegar ao eu, ao atmã... algum caminho que valeria seguir?

Ao longo da história, as tradições espirituais do mundo se aprofundaram nessa viagem interior, nesse renascimento da consciência, para além do simplesmente pessoal, buscando alcançar o entendimento do eu profundo. Para além da consciência comum – empenhada em se agarrar às coisas que é capaz de perceber pelos cinco sentidos, ao mundo multidimensional de nossas experiências contemplativas, que o budismo chama de “a verdade relativa presidida pelo eu” – encontra-se a verdade absoluta, um caminho reservado para quem realiza a viagem rumo ao autoconhecimento com a certeza de que todas as respostas residem dentro de si.

## INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/edorasextante](https://instagram.com/edorasextante)



[skoob.com.br/sextante](http://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta se cadastrar diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

Editora Sextante  
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)