

# Recapitulação

texto de apoio ao WS Unificação do SER  
ciclo "Alquimia Interior"  
por Rita Bernardino e João Gustavo  
[www.omyori.net](http://www.omyori.net)



A "Recapitulação" é um aspecto extremamente importante no processo de Cura. Ele é ainda muito pouco falado mas o seu impacto no quotidiano das pessoas é muito grande. Ao longo da nossa existência o nosso Ser acumula experiências. Em cada um desses eventos muita informação está a ser processada pelos nossos sentidos – as cores, as formas, os cheiros, os sons, além de muitas outras gamas vibracionais às quais usualmente não se dá tanta importância, como são as emoções, os pensamentos, etc. Em cada instante cada pessoa está a processar um conjunto grande de informação, está a seleccioná-la, a fazer correspondências com outros eventos semelhantes, análogos ou contrários. Em cada momento cada um decide também qual a informação mais relevante a reter, e qual pode ser desprezada ou dispensada. Vamos dar alguns exemplos concretos para tornar mais claro aquilo que estamos a falar: Pense num bebé de 1 ano. Observe como ele dá atenção a pormenores que a si lhe passam já despercebidos. Ele está a processar e catalogar informação (aquilo que qualquer Ser Humano faz nessa idade) e portanto investe muita energia nisso mesmo. Repare como um bebé de 1 ano fica visível e manifestamente mais irritado após ter estado num ambiente estranho, com muitas pessoas mais ou menos estranhas, com muitos sons, cheiros, cores etc. Isso acontece pois ele encontra-se numa fase primária de processar informação e uma situação como a descrita provoca um excesso de informação, aquilo que podemos chamar de sobre-estimulação.

Ele não tem capacidade para lidar com tanta informação nova ao mesmo tempo e essa tensão manifesta-se mais tarde ao nível físico (sob a forma de rigidez muscular, prisão de ventre, irritabilidade ou choro compulsivo). Agora pense em dois eventos semelhantes, porém com alguma diferença. Pense em duas situações sociais. A primeira dá-se no restaurante onde vai regularmente, com amigos e/ou familiares, numa situação mais ou menos usual. E pense num outro evento que é almoçar num restaurante onde nunca tinha ido, com uma gastronomia que nunca tinha experimentado, numa cidade por onde está a passear pela primeira vez e, na mesa onde estão 12 pessoas, só tem como pessoas conhecidas um casal de amigos que ainda por cima ficaram do outro lado da mesa. Com toda a garantia o seu à-vontade e relaxamento será muito maior no primeiro exemplo. Isso assim é pois no segundo caso encontra-se a lidar com um nível de informação nova muito superior, o que faz com que tenha que despender mais energia nesse processo. É natural que após 30m ou 1h já esteja mais próximo do seu nível natural de à-vontade pois a sua mente já processou as diversas "coordenadas" novas que a situação lhe apresentou.

Cada pessoa acumula então uma extensa base de dados de informações, base de dados essa que é construída a partir da sua experiência, tal como uma "caixa negra" de um avião, por exemplo. A maior parte dessas memórias encontra-se a um nível inconsciente (de acesso mais remoto), outras no subconsciente (inactivas porém de acesso relativamente fácil) ou ao nível consciente (as chamadas memórias frescas, mais ou menos presentes).

No entanto, a maioria das pessoas tem um volume muito grande de informação "por organizar", ou seja, por recapitular. Isso acontece devido a um conjunto largo de factores mas um aspecto é comum a todos eles: a estrutura psico-emocional da pessoa não teve capacidade de gerir (da melhor forma) toda a informação à qual foi sujeita num determinado momento. Pare um pouco. Respire fundo. Feche os olhos e procure parar de pensar por 10 segundos. É estatisticamente muito provável que uma série de pensamentos e memórias encadeados tenham surgido na sua mente. São constatações de informação que, no seu interior, precisa de ser recapitulada. Um outro exemplo que ajuda a compreender de que é que estamos a falar são aqueles momentos em que memórias do passado são projectadas para a nossa mente, muitas vezes aparentemente vindas do nada.

A recapitulação é então um processo de "passar a pente fino" todas as informações que ficaram "desorganizadas". Lembre-se que sempre que sentiu uma emoção negativa (ira, tristeza, raiva, angústia, medo, culpa, etc.) encontrava-se com o seu sistema cognitivo debilitado, ou seja, aquém do seu potencial para processar o evento que estava a passar. E essa informação terá ficado "pendurada" no seu inconsciente. Mais tarde, ela poderá ser compulsivamente convocada pela sua mente e então voltar a provocar-lhe as mesmas emoções negativas. Às vezes uma pessoa diz "não consigo ultrapassar uma situação que vivi no passado". Em parte, a solução passa por fazer a recapitulação desse evento, junto com todos os outros que se encontrem potencialmente interligados a ele.

O Ser Humano tem mecanismos próprios de fazer a recapitulação. Um deles é o sono e o sonho. Além disso, sempre que se dá espaço a uma actividade descontraída para a mente está-se a dar oportunidade para que os ajustes sejam feitos gradualmente (passeios na natureza, meditação, actividade desportiva, etc.). No entanto, aquilo que constatamos é que para a maioria das pessoas isso não é suficiente pois o volume de informação a recapitular é muito superior à capacidade que a pessoa tem para o fazer no seu quotidiano.

No entanto, o processo de recapitulação pode ser francamente acelerado num contexto de Cura Espiritual, no Campo de Energia Quântico de cada um. No WS Unificação do SER é isso que é feito. Para além disso, são dadas estratégias práticas e de fácil implementação para que cada um continue esse processo no seu dia-a-dia. À medida que o nível de informação recapitulada aumenta, o padrão vibratório de harmonia e bem-estar da pessoa também sobe, pois imensa energia é libertada e fica disponível para as diversas actividades no AQUI e AGORA.