

A QUINTA FORÇA ou A ENERGIA DO CORAÇÃO

Este artigo descreve a quinta força, que o autor designa «Energia "V"»

PARTICULARIDADES DA QUINTA FORÇA

Com base nas pesquisas sobre energia “V”, segue-se uma relação de vinte características preliminares dessa energia. Em cada uma delas estão incluídos comentários de transplantados e healer's que explicam e parecem fundamentar essas características.

1. A energia “V” é mais rápida que a velocidade da luz. A mais de 300.000 quilômetros por segundo, ela propaga-se em todas as direções, dentro das pessoas e para fora delas e é responsável pelos efeitos “não-locais” de ocorrências como telepatia, cura à distância e o poder da oração intercessora.

Os efeitos da energia “V” são ilimitados. Podemos senti-la a irradiar de alguém que nos é caro ainda que essa pessoa esteja a mil quilômetros de distância. Um transplantado cardíaco descreveu a velocidade sem limites da conexão da energia “V” nas seguintes palavras: *“Sei que eu estava totalmente inconsciente, mas eu podia senti-la antes e depois da minha cirurgia. O que eu quero dizer é que, enquanto esperava ali, eu podia sentir a energia da minha mulher que vinha da sala de espera. Tinha a impressão de que a recebia até mesmo quando minha mulher estava em casa e eu ainda estava no hospital”*.

2. A energia “V” é não-local ou livre dos limites de espaço e tempo conforme os conhecemos. Ela está em toda parte ao mesmo tempo, o que significa que entrar em sintonia com essa energia não é tanto uma questão de “transmitir ou receber” mas mais de “estabelecer conexão”.

Segundo as evidências das pesquisas PEAR(*), a energia “V” parece estar à nossa volta como o ar que respiramos. Parece que estamos imersos nela, todos nós. É mais algo que “somos” do que “transmitimos” e “recebemos”. A disseminação dessa energia foi identificada por um transplantado cardíaco que disse: *“Posso sentir a energia da minha doadora. É como se eu fosse ela e ela fosse eu. A energia não parece provir de parte alguma. Ela simplesmente existe. Não a estou a receber, parece-me simplesmente que eu sou essa energia”*.

3. A energia “V” atravessa, intacta, qualquer substância conhecida e nada se lhe opõe ou a desvia.

Parece não haver obstáculo conhecido à energia “V”. Ao contrário de outras formas de energia, ela não se propaga no sentido de ir de um lugar para outro. Visto que está perpetuamente em toda parte, nada constitui um escudo contra a sua influência. O seu poder sutil foi descrito por uma enfermeira especializada em transplantes: *“Eu podia sentir a energia do coração explantado através do recipiente metálico. Pude senti-la assim que trouxeram o coração para a sala de cirurgia”*.

4. A energia “V” é amiúde acompanhada de um campo electromagnético e das outras três formas de energia conhecidas (gravidade, força nuclear fraca e força nuclear forte), mas difere de todas elas quanto à capacidade, mensurabilidade, condutibilidade, velocidade e recepção.

Talvez a energia “V” seja tão difusa que é encontrada em todas as formas conhecidas de energia ou talvez todas essas formas de energia sejam manifestações diferentes da energia “V”. Essa mescla de influências energéticas é mencionada no comentário de um cirurgião que faz transplantes: “Sei que a energia de alguns pacientes faz minhas máquinas trabalharem melhor ou com maior regularidade. Seja como for, alguns pacientes parecem estabelecer conexão com as máquinas de maneira mais eficiente do que outros e existem aqueles cuja energia parece perturbar as máquinas”.

5. O coração é singularmente composto de energia “V” e comunica-a e transmite-a de maneira própria, mas ela também se propaga no campo eletromagnético (CEM) criado pelo coração.

O CEM do coração é cinco mil vezes mais intenso que o campo criado pelo cérebro e, além de sua imensa potência, tem efeitos subtis e não-locais que se propagam dentro dessas formas de energia. Mecanismos supercondutores de interferência quântica, magnetocardiogramas e magnetoencefalogramas que medem campos magnéticos fora do corpo mostram que o coração gera acima de cinquenta mil femtoteslas (medida de CEM), em contraste com menos de dez femtoteslas registrados em medição do cérebro.

Por causa de seu intenso potencial energético, é possível que o coração seja o centro principal da condução da energia “V”. O papel do coração como uma central dessa energia assim foi descrito pela esposa de um transplantado cardíaco: *“Logo que entrei no quarto do hospital, depois de ele ter recebido o coração novo, senti-me atraída para ele. Sentia tanta energia emanando do seu coração que parecia um íman. Fez o meu coração bater irregularmente”*.

6. A energia “V” ocupa todo o espaço na forma de feixes de energia vibratória que podem se manifestar como partículas ou como ondas. Estas contêm a informação que se transmite dentro de todas as pessoas e coisas e também para elas.

Frequentemente julgamos que matéria é uma coisa e energia é outra, mas, como já ficou dito, o facto quântico é que energia e matéria são manifestações da mesma substância energético-informativa. Matéria, energia e informação podem unir-se para serem transmitidas como energia “V”. Aquilo que os especialistas em física quântica denominam princípio de dualidade “onda-partícula” foi associado à energia “V” em uma descrição de uma doadora de coração (ela submeteu-se a um “transplante múltiplo”, isto é, recebeu o coração e os pulmões sadios de um dador; o seu coração (ainda saudável) também foi dado a outro paciente; desta maneira, unidos ao coração original, os pulmões têm maiores probabilidades de serem bem-sucedidos.) Disse ela: *“Acho que houve um certo espaço de tempo lá em que estive morta. Não havia a sensação de que eu tivesse deixado de existir. Ao contrário, era como se eu nunca tivesse estado mais unida a tudo e a todos. Acho que, por alguns instantes, em vez de me perceber como corpo, percebi-me como energia. É como se o céu não fosse um lugar para onde se vai, mas um processo do qual voltamos a fazer parte e que nos faz lembrar de que sempre estivemos unidos a tudo e a todos. Às vezes, tenho a sensação de que ainda posso sentir o meu coração, onde quer que ele esteja. Acho que é porque a energia que era o meu coração ainda está em mim e está unida à substância que é o meu coração agora noutro corpo”*.

7. A energia 'V' é amiúde conduzida eficientemente por elementos mais densos, mas parece sofrer refração de objectos mais sólidos ou de metal. É absorvida melhor e mais rapidamente por matéria orgânica, como seres humanos, animais e plantas.

Embora a energia “V” seja não-local e esteja permanentemente em toda parte, ainda assim parece, às vezes, reger-se também por algumas das regras que afectam as outras

formas de energia. Parece impregnar mais facilmente tecidos vivos e células e irradiar-se mais vigorosamente de coisas vivas. Esta essência vital da energia “V” foi descrita por um membro do Clube do Coração Higiano mencionado na introdução, que disse: *“Quando trouxeram as plantas de plástico para o meu quarto, elas não me passaram nenhuma sensação. Não eram permitidas quaisquer plantas de verdade porque o meu sistema imunológico poderia reagir negativamente, ou eu poderia ser contaminado por algum agente infeccioso delas ou da terra do vaso ou qualquer outra coisa. Quando finalmente permitiram a introdução de plantas verdadeiras, comecei a sentir a energia no meu quarto. Sem dúvida, elas me deram uma injeção de energia”*.

8. Quanto aos seus efeitos, a energia “V” é não apenas não-local (omnipresente), mas também de entropia negativa (não se desintegra e desaparece), formativa (criadora e não-destrutiva) e organizadora (integrativa e não-dissidente). Os seus efeitos são precisamente o oposto daqueles da 'Segunda Lei da Termodinâmica' e da entropia que diz que tudo se desintegra gradualmente.

A energia “V” não parece diminuir com a passagem do tempo. Enquanto todas as outras formas conhecidas de energia seguem a maioria das leis físicas de Newton, a energia “V” aparenta ser uma energia criadora e conectiva. Em vez de desgastar as coisas, parece dar-lhes coesão. Aparenta ser uma das mais intensas, integrativas e conectivas no universo. Um dos meus transplantados cardíacos descreveu nos seguintes termos o impacto positivo e construtivo dessa energia: *“O meu coração novo não somente salvou a minha vida; criou uma vida inteiramente nova dentro de mim. Sinto-me recomposto, um novo ser, mais forte e mais cheio de energia.”*

9. As variações da energia “V” antecedem mudanças biofísicas somáticas e observáveis.

Quando dizemos que estamos “tendo uma sensação” de que algo está para acontecer, é possível que estejamos sintonizando a energia “V” e sua mensagem cifrada. Uma enfermeira especializada em transplantes relatou assim a sua sensação de iminência propiciada pela energia “V”: *“Numa cirurgia, sei quando tudo vai dar certo e quando vai haver problemas. Mesmo enquanto os cirurgiões trabalham e tudo parece estar a ir muito bem, há um instante, imediatamente antes da ocorrência, em que, como se fosse o prenúncio de uma tempestade, posso sentir uma variação na energia”*.

10. A energia “V” está relacionada à ocorrência do fenômeno quântico, o que significa que ela actua segundo os princípios de não-localidade, relatividade e independência com relação aos princípios newtonianos de tempo e espaço lineares. Quando estamos sintonizados na energia “V” podemos experimentar uma sensação de liberdade das limitações de tempo e espaço.

Os nossos corpos podem parecer “matéria”, mas são principalmente espaço. Visto que as nossas moléculas vibram dentro de um enorme espaço que as rodeia, e como esse espaço pode estar ocupado inteiramente pela energia “V”, e como cada uma de nossas 75 trilhões de células é também principalmente energia, podemos experimentar a sensação de estarmos libertos dos nossos corpos e das limitações do mundo exterior quando entramos em sintonia com a nossa energia subtil. Um transplantado cardíaco relatou-me essa experiência pessoal da natureza da energia “V”: *“O meu novo coração alterou toda a minha percepção de tempo. Talvez seja porque eu temia que o meu tempo estivesse a esgotar-se, mas agora isso já não me preocupa tanto. Vivo muito mais no presente do que no futuro.”*

11. Embora a energia “V” caracteristicamente não se revele ao mundo da visão e do tacto, ela às vezes manifesta-se de várias maneiras perceptíveis, tais como espirais, nuvens em volta do corpo (aura), luminescência, formas etéreas, etc..

Dúvidas da ciência sobre a existência da energia “V” podem derivar, em parte, das diversas descrições incomuns que se fazem dela. Visão de anjos, luminescências estranhas, luzes, halos e auras podem realmente ser indício de uma manifestação da energia “V”, mas essas descrições podem parecer tão bizarras que intimidam aqueles que se esforçam para aceitar a hipótese de uma força vital. Exemplo de um desses casos foi narrado pela mãe de uma pessoa que doou o coração: *“Quando disseram que meu filho estava morto e só uma máquina o mantinha vivo, eu ainda conseguia ver a energia dele. Era como uma nuvem suave que o envolvia, principalmente no tórax, que emanava dele como uma névoa. Quando o vi novamente, depois de lhe retirarem o coração, não consegui mais ver a energia. O corpo estava ali, mas o meu filho não estava. Acho que a essência dele - seja qual for o nome que quisermos dar - se foi com o coração e está agora no peito de outra pessoa”.*

12. Embora seja plausível que a característica não-local da energia “V” signifique que ela é onnipresente, parece haver, às vezes, vestígios da sua presença a indicar que ela aparenta fluir para lá e para cá, de uma pessoa ou coisa para outra.

Um dos aspectos mais poderosos da energia “V” é sua capacidade de conectar sistemas. Às vezes, principalmente quando duas pessoas estão unidas por laços de afeição, a sua energia “V” pode até tornar-se visível, especialmente àquelas pessoas que estão amando. Esta conexão fluente da energia “V” foi descrita pela enfermeira Betsy que cuidava de mim na U.T.I. após o meu transplante de medula. Ela disse-me: *“Eu podia ver uma conexão entre você e a sua mulher. Assemelhava-se a uma teia branca e luminosa e eu conseguia vê-la até mesmo quando você estava a dormir. E quando a sua mulher estava perto, você se aquietava e os seus órgãos vitais se equilibravam”.*

13. Existe um princípio relacionado à não-localidade denominado teorema de Bell. Trata-se de uma lei da física quântica que diz que, uma vez conectados, os objectos se influenciam para sempre, não importa onde ou quando. De forma semelhante a esse teorema, a energia “V” parece ser “viscosa” no sentido de que um fluxo invisível de energia sempre conectará dois objectos que já tenham estado conectados de alguma forma no passado.

Essa “viscosidade” ou natureza de conexão permanente da energia “V” é uma das características mais salientes nos relatos de receptores de transplantes de coração. Disse um doente transplantado, de vinte e seis anos: *“Estarei ligado ao meu dador para sempre. Não se passa um dia sem que eu o sinta. É como as pessoas que conheci e realmente estimei. Não importa onde estejam, basta eu pensar nelas e posso senti-las no meu coração como se estivessem comigo”.*

14. De todas as formas de energia, esta é a mais conhecida e é aquela sobre a qual mais se escreveu. É mencionada em antigos documentos de ocultismo e espirituais como a força intrínseca e vital de toda a criação.

Enquanto a ciência moderna realça a importância de estudos comparados, existe também validade na consistência e durabilidade autêntica de relatos de culturas antigas relativamente à existência de uma força vital sutil. Um dos meus mentores havaianos, um *kahuna* (curandeiro) disse: *“Todos os curandeiros conhecem a força a que você se refere.*

Os nossos ancestrais e os ancestrais deles conheciam-na e ensinavam-na. Chamavam-na de 'mana', que vem do na'au, as entranhas, e do pu'uwai, o coração. É tão real quanto o oceano, tão poderosa quanto o vento e infinita como o céu nocturno”.

15. Duas das mais antigas e consagradas formas de medicina, a chinesa e a japonesa, são baseadas na energia subtil, denominada “Qui” ou “Chi” na China e “Ki” no Japão.

Dois dos mais testados e confiáveis métodos de curar, a medicina chinesa e a japonesa, sempre fundamentaram sua abordagem na existência de uma força vital. Um médico de família realçou a importância de não desconsiderar o foco energético desses dois sistemas: *“A medicina moderna luta com o facto de que a forma de energia que os chineses conhecem há séculos poderá de facto existir. O nosso sistema mecanicista de negação apresenta uma ruptura. Todo médico e toda enfermeira já sentiu alguma versão dessa energia; utilizamos técnicas que parecem empregar alguma forma dela e todos os pacientes com os quais conversei parecem conhecer um pouquinho sobre ela. Quem já ficou doente alguma vez sabe o que acontece quando ela é bloqueada ou é interrompida.”*

16. Tão difusa é a energia 'V' que povos nativos e sistemas antigos de religiões deram-lhe mais de cem nomes diferentes e nela baseiam os seus métodos de cura. Na Índia e no Tibete ela é denominada “prana”. Os polinésios chamam-na “mana”; os sufis conheciam-na pelo nome de “baraka”; os judeus da tradição cabalística chamam-na “yesod”; os iroqueses, “orendam”; os pigmeus Ituraca, “megbe”; e os cristãos chamam-na “Espírito Santo”.

Não apenas as medicinas chinesa e japonesa, mas quase todas as outras formas, com exceção da moderna biomedicina, reconhecem e deram nome à energia subtil, que, segundo elas, é decisiva para a saúde e a cura. Outro *kahuna* havaiano descreveu a universalidade da energia “V”: *“Não somente os nossos ancestrais, mas todos os ancestrais em toda parte conheciam bem os poderes de 'mana' e deram-lhe nomes, porque tantas pessoas sábias em tantos lugares dariam um nome a algo que não existe?”*

17. Muitos psicólogos modernos lidaram com a energia 'V' e deram-lhe nome. Alguns a chamaram de “quinta força” e energia “X”. O psicólogo Wilhelm Reich denominou-a “orgónio” e Sigmund Freud chamou-a “líbido”; Franz Anton Mesmer (como o biólogo Luigi Galvani) chamou-a “magnetismo animal”. Karl von Reichenbach deu-lhe o nome de “odic forcem”, na Rússia, os psicólogos costumavam denominá-la “bioplasma”.

Do contacto com o desenvolvimento emocional e o sofrimento, quase todas as formas de psicoterapia elaboraram a sua própria versão da energia “V” que actua como uma força vital motivadora. Assim se expressou uma hipnoterapeuta para descrever sua versão da energia “V”: *“Chamo-a simplesmente de energia “H”. Há muitas explicações para o hipnotismo. Muitos dizem que é uma forma de dissociação da consciência, ou, como está a ser denominada mais recentemente, neodissociação; dizem também que é uma espécie de disjunção da consciência em que outros aspectos dela continuam a funcionar. Na minha opinião, implica um contacto com outra forma de energia da qual todos partilhamos”.*

18. O coração pode transmitir energia “V” juntamente com a electricidade presente na sua própria actividade. Enquanto a amplitude normal de frequência da actividade eléctrica do cérebro se situa entre 0 e 100 ciclos

por segundo (CPS), a maior parte dessa actividade oscila entre 0 e 30 CPS. A frequência normal do coração é 250 CPS. Visto que a energia “V” se pode propagar sincronicamente com outras formas de energia, o coração talvez seja o mais poderoso transmissor e receptor dessa energia.

A maioria das nossas mensurações do funcionamento do coração é de natureza eléctrica. Já que a energia “V” poderá ser um componente ainda não-mensurável dessa energia cardioeléctrica, o coração mais uma vez surge como candidato a ser o principal mecanismo de energia “V” no corpo. Uma enfermeira cuja função é fazer electrocardiogramas relatou a sua sensação da energia “V” entre os impulsos eléctricos que estava a registar. Disse ela: “Às vezes, faço um ECG a um paciente e percebo vibrações completamente diferentes vindas de outro paciente, embora os gráficos dos dois sejam exactamente iguais. Jamais vou dizer isto ao cardiologista, mas creio que dentro do ECG ocorre outro rastreamento que os nossos olhos não vêem”.

19. Um dos mais antigos mananciais de ensinamentos de cura, a literatura do yôga alude a centros de energia “V” como “chakras”, palavra sânscrita que significa roda e que descreve vórtices de energia.

Há muitos fisioterapeutas e outros profissionais da área de saúde que lidam principalmente com reabilitação e falam de “níveis de energia bloqueados” e “rupturas da energia subtil”. Uma fisioterapeuta que utiliza o yôga na sua clínica descreveu a sua concepção da energia “V”: “Para mim não há surpresas nesse assunto de energia “V”. Creio que o mundo inteiro está a sofrer de algum tipo de disfunção de energia subtil. O quarto chakra é o chakra do coração e é essencial para nos conectarmos energéticamente com os outros chakras, com a terra, com tudo e com todos”. (Os sete chakras, ou centros de energia do corpo, são explicados em detalhe no capítulo 11.)

20. Embora muitas pessoas da comunidade da biociência não reconheçam a energia ‘V’, outras tantas relatam a sua influência e procuram incluir o poder dela nos seus métodos de cura.

A Dr^a Shafica Karagulla, neurologista e psiquiatra, constitui um exemplo de profissional médico respeitado que estudou a energia “V”. Ela alude à “percepção sensorial superior”(*) como algo sensível à energia “V”. A Dr^a Karagulla entrevistou dezenas de médicos que a informaram serem sensíveis a essa energia e concluiu: “Quando muitos indivíduos dignos de confiança relatam independentemente o mesmo tipo de fenómeno, é hora da ciência tomar conhecimento do facto.”

(*) No original, HSP, *higher sense perception* (N.T.)

RENDENDO-SE AO ENCANTO

Eliphas Levi descreveu a energia “V” ou energia subtil da vida como a “imaginação da natureza [...] o grande Arcano da Magia.” Referia-se à natureza misteriosa, encantada e difusa, embora evasiva, da energia “V”. Emily Dickinson escreveu: “A vida é um encanto tão delicado que tudo concorre para o romper.” Realmente, o atarefado cérebro não cessa de romper o encanto imaginado pelo coração e as memórias que ele transmite. A subtil energia “V”, contudo, está sempre dentro de nós e podemos tornar-nos mais conscientes da sua presença não através de esforços maiores, mas moderando a marcha e aquietando-nos, voltando-nos para o mistério de nossa natureza da mesma maneira que um girassol se volta para o sol, conforme sugestão de Marsilio Ficino, filósofo do século XV.

A enfermeira Julie Motz, que pratica a cura pela energia já participou em muitas cirurgias de transplante no Columbia Presbyterian Medical Center. Ela descreve assim as suas

experiências com as influências da energia “V”: “A idéia de que a informação é uma forma de energia, e de que o coração utiliza energia para se comunicar com o resto do corpo e dele receber comunicação, bem como para transmitir e receber comunicação do exterior do corpo, condiz com experiências que tive durante cirurgias de transplantes cardíacos”. Ela teoriza que cada forma de energia tem o seu próprio equivalente emocional singular, insinuando que a gravidade pode nos fazer sentir pesados quando estamos zangados e mais leves quando a ira desaparece; a energia electromagnética pode-nos fazer sentir electrizados com o medo; a força nuclear forte difunde a dor no nosso corpo; e a força nuclear fraca pode ser experimentada como sensações de afecto. A cardiologia da energia e a cardioenergética proporcionam um ponto de partida para que cientistas como aqueles que mencionámos acima se encontrem com curandeiros, *kahunas*, xamãs, transplantados cardíacos e todos aqueles que buscam recuperar o encanto através da energia do seu coração e dos ensinamentos das suas memórias celulares. Enquanto existir a divisão entre a biociência e as medicinas baseadas na energia, o cérebro continuará a romper o encanto que o coração proporciona.

O coração não é facilmente dissuadido da missão de equilibrar a interação cérebro/corpo. Ele é mais do que uma bomba muscular poderosíssima e misteriosa que faz fluir não apenas os nutrientes bioquímicos que nos mantêm vivos, mas também, aparentemente, a energia espiritual que representa a nossa alma.

* *PEAR: Princeton Engineering Anomalies Research* (pesquisa de Anomalias da Escola de Engenharia da Universidade de Princeton, em Nova Jersey). Há vinte anos que este centro altamente científico investiga conexões de energia subtil (energia “V”) entre pessoas e máquinas e entre pessoas e lugares remotos. Essas conexões parecem ser mais profundas quando os “perceptivos” (participantes realmente capazes de efectuar essas conexões com a energia “V”) mostram muitas das mesmas características dos “cardiossensíveis” que fizeram um transplante cardíaco.

SETE HÁBITOS PARA OUVIR O CORAÇÃO

Pierre Teilhard de Chardin escreveu: “*Os males de que estamos a sofrer tiveram a sua base na própria criação do pensamento humano*”. As palavras dele reflectem os perigos de um mundo dominado por um cérebro insensível que parece dizer “Eu sou tudo”, enquanto o coração, frequentemente menosprezado, diz: “Sem todos os outros não sou nada”. As sete orientações da cardiocontemplação comentadas abaixo são modos através dos quais poderemos fazer com que a Mente, constituída de cérebro, coração e corpo, nos auxilie a propiciar a significação e o equilíbrio para o trabalho do cérebro. Procedendo assim poderemos estar mais aptos a seguir a sugestão de Thoreau: “*Se construístes castelos no ar, não há razão para julgardes perdido o vosso trabalho. Colocai agora o alicerce sob eles*”.

Como um sumário do processo de sintonização do código do coração e das memórias que ele transmite, segue-se uma recapitulação de algumas das sugestões feitas neste livro sobre a cardiocontemplação e o contacto com o código do coração.

1. Aquiete-se. Para entrar em sintonia com o coração é necessário diminuir o ritmo da vida diária, sentar-se e acalmar-se. Você não precisa assumir qualquer posição corporal específica, mas é necessário ficar suficientemente tranquilo e silencioso para se conscientizar plenamente do momento presente, em vez de se preparar para o momento seguinte ou preocupar-se com um momento passado não aproveitado. Mestre Eckhart, místico cristão do século XIII, disse: “*Em toda a criação não há nada que se assemelhe tanto a Deus como o silêncio*”. Fique imóvel, pare de pensar, não recorra a nenhuma táctica ou técnica especial. Basta ficar imóvel durante alguns instantes. Uma maneira de

conseguir fazer isto é respirar profundamente e suspirar.

2. Não leve as coisas tão a sério. Alguém disse uma vez que a pessoa comum não se julga assim. Não se leve tão a sério. Você está longe de ser tão poderoso ou de estar no controle das coisas como o seu cérebro acha que está ou tem de estar. A maioria dos problemas, realizações e preocupações que experimentamos em determinados momentos é transitória e tem pouquíssima relevância no plano geral da nossa vida. Um coração pode tornar-se abatido tanto espiritualmente quanto em termos das mudanças fisiológicas que normalmente acompanham os encargos de um cérebro inexorável. Não nos esqueçamos da perspicácia do escritor inglês G. K. Chesterton: *“Os anjos voam porque dão a si mesmos uma leve importância”*.

3. Cale-se. Pare de falar, não fale nem mesmo consigo. É uma resolução muito difícil, pois o cérebro está sempre tagarelando sobre as suas quatro atitudes básicas: alimento (como conseguir mais comida), luta (como proteger o seu território), fuga (como se deslocar para outro lugar) e sexo (como obter prazer físico intenso e imediato). Experimente não dar atenção ao seu cérebro por um certo espaço de tempo e deixe-o falando sozinho. Tente ser um “observador oculto”, usando aquela parte de si que está sempre alerta até mesmo quando o cérebro está em repouso, ela fica de olho nas coisas enquanto você descansa. Agir menos e falar menos é geralmente bom para a saúde mental, espiritual e física. Siga o conselho de Oscar Wilde: *“Não falo com Deus para não o entediar”*.

4. Produza ressonância. A cardiocontemplação é uma forma de prece receptiva. Não significa pedir algo a um Poder Superior ou conversar com esse Poder, mas prestar atenção à força que existe no interior do coração, pois este tem profunda percepção da união do indivíduo com o Criador. Escreve o médico Larry Dossey: *“Na sua forma mais simples, a prece é uma atitude do coração - uma questão de ser, não de agir. A prece é o desejo de nos unirmos ao Absoluto, seja este concebido como for. Quando experimentamos a necessidade de estabelecer essa união, estamos a fazer uma prece”*.

5. Sinta. Você compartilha a sua energia informativa e memórias celulares com todos os sistemas no universo. Não se desligue do mundo à sua volta para se sintonizar com o seu coração. Em vez disso, fique profundamente atento e sinta com todos os seus sentidos a sua ligação com as árvores, as flores, a água, ou qualquer outro sistema natural que o cerca.

6. Aprenda. A cardiocontemplação significa aprender com o coração e “de cor”ação. Quando dizemos que sabemos alguma coisa “de cor”, geralmente queremos dizer que aprendemos bem e de maneira duradoura. Enquanto está imóvel, anime-se, guarde silêncio, produza ressonância e sinta, fique atento ao que o seu coração lhe diz sobre a vida, o amor e o trabalho. Tente armazenar as suas lições como memórias celulares a serem utilizadas futuramente, nos momentos estressantes da vida.

7. Ligue-se. Tente transmitir as coisas aprendidas e a energia “V” equilibrada, alcançadas em estado cardiocontemplativo, ao mundo que o rodeia e fique igualmente receptivo à energia “V”* que provém de outros corações. A cardiocontemplação é uma maneira profunda de se tornar uma parte mais completa do mundo e de melhor o ajudar.

A fim de o ajudar a sobreviver, o cérebro talvez pense que não depende de ninguém no mundo, mas o coração sabe que nunca estamos realmente sós.

Para além da atenção que o coração a tudo dá, é provável que você esteja incessantemente mergulhado na energia “V” que emana de seu próprio coração como uma mensagem transmitida por todos os corações à sua volta. As pesquisas mostram que também é provável que outros corações estejam nos enviando energia informativa neste

exacto momento e que podemos nos tornar mais conscientes desse nível de interdependência de energia “V”.

*** Energia V = energia do coração, também chamada a quinta força**

Fonte: «A Memória das Células - A Sabedoria e o Poder da Energia do Coração», Paul Pearsall, Ph.D., Ed. Mercuryo, 1999, São Paulo