

# SEGREDOS DO REJUVENESCIMENTO

## Renato Carvalho

### PREFÁCIO

Conta uma lenda esotérica que os deuses criadores dos seres humanos teriam ficado com inveja de sua própria criação e decidido que não permitiriam que ela fosse tão perfeita quanto era no princípio, pois, temiam os deuses, ficariam com seu poder ameaçado, tal a magnitude deste novo ser que haviam criado. Fizeram então uma manipulação genética que reduziu de 12 para 2 o número de hélices que compõem o DNA e que estão diretamente ligadas ao desenvolvimento do potencial humano e à evolução como um todo.

Essas duas hélices correspondem ao sexo e à sobrevivência, exatamente aquelas capacidades mínimas que nos possibilitam existir neste planeta, nesta 3ª dimensão. As outras 10 hélices – cada uma correspondendo a um centro energético específico (chakras), como o emocional, o mental, o cardíaco e o cerebral – não nos foram retiradas, mas seu funcionamento ficou reduzido ao mínimo necessário, pois esses deuses também não sabiam como a coisa iria evoluir e, quem sabe, mais tarde, eles poderiam querer movimentar as hélices novamente.

As 10 hélices restantes, incluindo as 5 que estão além do corpo físico, atuando à máxima potência e velocidade, nos transformariam em seres plenos, completos e perfeitos, ainda que em estado constante de evolução. Ou seja, nos tornaríamos, nós mesmos, Deuses por direito adquirido.

Era isso que eles temiam, pois então não poderíamos ser controlados e manipulados. Mas é isso, Deuses, que, em essência, nós somos. E é através do controle e da manipulação que a história da humanidade tem sido escrita.

Durante muito tempo o ser humano tem vivido nas trevas da informação, aquela que nos deveria dizer exatamente quem somos e o que podemos. Ao contrário, temos sido condicionados a acreditar que somos incompetentes e incapazes de criar e dirigir a própria vida; que não temos poder para tanto e devemos por isso acreditar em outros seres, pretensamente superiores.

Essa é a razão da dependência histórica que temos das chamadas autoridades exteriores como as religiões, os governos, os políticos e até mesmo a família. Dependemos dos outros para que nos digam quem somos e qual o nosso valor. Essa é a informação manipulada, com o objetivo de controlar, através da insegurança e do medo, e não a informação que esclarece a respeito do verdadeiro potencial.

E informação é Luz.

*Segredos do Rejuvenescimento* se propõe a ser essa Luz. É o resultado de muitos anos de pesquisas e experiências na área, que pode ser definida como a incessante busca do auto-conhecimento, da real capacidade e do poder inerente à própria espécie.

A pesquisa fez florescer a consciência do processo de manipulação em andamento; a experiência mostrou que a manipulação só funciona com quem não tem consciência do próprio poder.

*Segredos do Rejuvenescimento* revela e assegura que todo e qualquer ser humano tem o poder de criar sua própria vida de acordo com valores que façam sentido para ele. Esse poder está diretamente

ligado à capacidade de auto-cura que todos possuímos e sem a qual não poderíamos nem mesmo existir como espécie.

Não custa lembrar que no processo evolucionário, houve um momento em que só dependíamos de nossa intuição e da integração com o meio ambiente em volta (fato que continua a acontecer com os povos nativos, principalmente os que tiveram a sabedoria de não se misturar com os brancos ocidentais). Quer dizer, só podíamos contar com a natureza, incluindo a natureza interior.

*Segredos do Rejuvenescimento* também denuncia que toda essa enorme capacidade nos tem sido negada através da informação manipulada, com o objetivo específico de controlar. O aumento do nível de consciência de alguns poucos pioneiros corajosos fez a verdadeira informação extrapolar os limites impostos por uma consciência negativa, que propagou o medo como sentimento predominante para facilmente dominar.

*Segredos do Rejuvenescimento* esclarece sobre o funcionamento das células, a importância do equilíbrio do Ph e como ele pode ser feito.

Desvenda o papel da alimentação, do sexo e dos relacionamentos, da auto-imagem e das emoções, dos exercícios físicos e da meditação.

Traça, enfim, um roteiro completo para ser aplicado no dia a dia.

## INTRODUÇÃO

A idéia desse livro nasceu da vontade de compartilhar experiências no campo da cura e, automaticamente, do rejuvenescimento. Um é conseqüência do outro. Não há cura sem rejuvenescimento e vice-versa.

Incluo também experiências que não se enquadram no campo conceitual das terapias holísticas, mas que demonstraram ser fundamentais para se atingir o objetivo.

Por sugestão de amigos e clientes resolvi criar o *workshop Segredos do Rejuvenescimento* pra ver no que dava. Deu um monte de gente na primeira palestra em Brasília. Lotou.

O espaço interno ficou pequeno e as pessoas tiveram que se espalhar pelo corredor.

Naquele momento tive uma prova concreta de como o tema era atrativo e minha preocupação passou a ser quanto à expectativa dos que compareceram. Estariam vindo à procura de alguma panacéia ou cirurgia plástica espiritual ou havia um real interesse em descobrir os verdadeiros poderes internos, a essência da criação? Meu propósito era traduzir numa linguagem simples, e até mesmo lógica e racional, rica de informação e com base científica, aquilo que os sábios vêm dizendo já faz uma data: que cada um de nós possui um imenso poder, um poder infinito, que usamos pouco ou quase nada.

Mas onde está esse poder? Como identificá-lo, reconhecê-lo e usá-lo a fim de criar a vida exatamente como sonhamos? Que transformações são necessárias, que novas atitudes tomar e que antigas abandonar? O que é preciso (re)aprender e o que esquecer? Como ativar a sabedoria interna através da memória celular? Como exercitá-la?

As experiências pessoal e profissional já tinham me dado fartas demonstrações de que era no *porquê* (qual a motivação, o estímulo) e no *como* (a maneira de fazer, o caminho a seguir) que o ser humano empacava.

A resposta veio no encontro com uma platéia atenta e interessada no auto-processo de regeneração celular, que foi sempre o meu objetivo.

Uma razoável pesquisa de aproximadamente 25 anos tinha me dado elementos, informações e prática suficientes para esclarecer sobre o assunto e conduzir o grupo em direção à sua própria experiência única a partir de dados comprovados.

Entendo que o rejuvenescimento é o resultado de uma profunda compreensão da energia universal como um todo, que não pode ser separada das partes – nós e todos os seres vivos, lembrando que o próprio planeta é uma entidade física viva e está incluído nessa categoria.

Essa compreensão desperta e coloca em funcionamento o alquimista interior, prerrogativa de qualquer ser humano que busca elevar seu nível de consciência como meio para se conhecer e promover o máximo de desenvolvimento de suas potencialidades.

O motivo dessa busca é o que os místicos chamam de *divina insatisfação*.

É quando os questionamentos sobre a verdade individual se tornam mais importantes que as aborrecidas, superficiais, inúteis e condicionadas preocupações com o cotidiano da massa urbana contemporânea. Quando assumimos que somos os únicos responsáveis pela criação das nossas realidades interna e externa e que uma é sempre reflexo da outra; que essa é também nossa primeira, única e última responsabilidade; quando a assumimos inteiramente, nosso universo particular se harmoniza consigo mesmo e com o outro, ocasionando uma corrente de eventos naturais e equilibrados entre si.

Mudança e transformação são então vistas e experimentadas como fatos inevitáveis que se processam em movimentos sucessivos e encadeados, como parte da excitante expectativa do novo, e não mais como problemas gerados pela resistência à evolução e ao crescimento.

Para rejuvenescer é preciso estar aberto e disponível ao desconhecido.

Lá é que se encontram as fórmulas mágicas esquecidas – mas não perdidas – no tesouro da mente inconsciente.

Através dessa disposição invertemos a polaridade negativa do medo numa excitação positiva.

Ambas as energias – medo e excitação – são faces de uma mesma moeda.

Quando jogá-la para cima, determine de que lado você quer que ela caia.

Acredite, a escolha é sua.

## OS RITOS TIBETANOS

*“Quando você está inspirado por algum grande propósito, algum projeto extraordinário, todos os seus pensamentos quebram os padrões. Sua mente transcende limitações, sua consciência se expande em cada direção e você se encontra num mundo novo, grande e maravilhoso. Forças, faculdades e talentos adormecidos tornam-se vivos e você descobre que é uma pessoa muito melhor do que jamais sonhou ser”.*

*Patanjali – codificador do Yoga (5 mil anos atrás)*

Os Ritos Tibetanos devem sua divulgação no ocidente a Peter Kelder, através de um pequeno livro, “A Fonte da Juventude”, onde ele relata a história de um coronel do exército inglês com graves problemas de saúde que ouve falar dos Ritos e resolve ir ao Tibet tentar uma solução desesperada.

Quando retorna, por volta de 2 anos depois, não só está curado como se torna irreconhecível aos seus amigos mais íntimos tal a transformação do seu corpo físico. Sua aparência estava rejuvenescida em cerca de 20 anos.

Se lenda, ficção ou realidade, como no caso do D.Juan de Castañeda, pouco importa.

Quem experimenta os *Ritos* e faz deles uma prática diária, sabe de seus benefícios para a saúde e o bem estar dos corpos físico, mental, emocional e espiritual, que são interligados e interdependentes. Só quando eles estão em equilíbrio e harmonia entre si é que atingimos a plena saúde e temos a sensação da bem-aventurança.

Outro autor conhecido na área da cura a divulgar e incentivar a prática dos Ritos é Chris Griscom em seu livro *Corpo sem idade*.

E, finalmente, Gregg Braden, cientista americano que durante duas experiências de quase-morte, entra em contato com o mundo extra-físico de outras dimensões do universo que o credenciaram a escrever *Awakening to Zero Point (Radio Bookstore Press)*, não publicado no Brasil ou em língua portuguesa.

Unindo seu conhecimento científico às informações metafísicas obtidas em estado alterado de consciência, Braden chega a um fantástico e transparente panorama das atuais mudanças que estão ocorrendo no planeta. Esclarece que essas transformações provocadas pelo deslocamento do eixo da Terra acontecem, regularmente, a cada 25 mil e poucos anos.

Gregg Braden fala das redes ou malhas – tão mencionadas pelos místicos – que interligam o universo e que seu significado traduz a interdependência das infinitas partes que compõem o todo ilimitado.

Adverte para o fato de que, num momento de mudanças tão profundas e radicais, é fundamental estar centrado e consciente, sabendo que é você quem vai determinar a direção dessa mudança através do conhecimento de que a energia universal é neutra e receptiva, atendendo, sem contestar, os rumos de sua orientação. Bem e mal são meros condicionamentos da limitada mente racional e dualista.-

Num determinado ponto do livro Braden se refere aos *Ritos* como sendo o exercício físico mais apropriado para o momento a fim de promover o equilíbrio necessário para encarar essas mudanças. Sua prática constante fortalece não só os corpos físico, mental e emocional como também os campos áurico, energético e espiritual. Acrescenta ainda a importante dica, ausente nas outras fontes, de que eles devem ser executados em ritmo aeróbico para que tenham maior eficiência, proporcionando mais prazer e um melhor resultado final.

Mas enfim, é você, através da prática disciplinada dos Ritos, tornando-a tão incorporada ao seu dia a dia quanto qualquer atividade fisiológica, que vai comprovar seu efeito rejuvenescedor.

Esse efeito é consequência da focalização consciente da energia, onde o estresse está ausente e a escolha de viver em estado de amor e suas expressões variadas, com pensamentos e atitudes correspondentes é apenas uma questão de elevar o nível de consciência através da livre escolha.

Os Ritos devem ser feitos através de movimentos contínuos de contração e expansão de todo o corpo. Quando contrai, inspira e segura o ar nos pulmões.

Quando expande, expira e relaxa.

A respiração deve sempre ser profunda e completa, usando o nariz e a boca, o que permite maior entrada de oxigênio e maior saída de dióxido de carbono.

Manter os olhos fechados ajuda na concentração dos movimentos.

A permanência na postura vai variar de acordo com cada um, mas a média é de 10 segundos.

Contar de 1 a 10 também ajuda a não deixar a mente interferir com seus assuntos mirabolantes.

É importante não forçar o corpo para evitar contrações ou distensões musculares. Fique consciente dos limites do seu corpo e vá expandindo-o lentamente. Sem forçar. Ele é delicado e sensível e merece toda a atenção, carinho e respeito. Com o movimento contínuo dos Ritos você vai estar sendo beneficiado em vários níveis ao mesmo tempo:

- 1 – equilibrando os 7 centros energéticos (chakras) ao ativá-los e acelerar sua frequência vibratória;
- 2 – fortalecendo a musculatura ao contraí-las;
- 3 – alongando toda extensão do corpo e com isso liberando as tensões acumuladas nas articulações, tornando-as mais flexíveis;
- 4 – oxigenando o cérebro e expulsando o dióxido de carbono através da respiração profunda e, finalmente,
- 5 – acelerando a circulação do sangue.

Acrescente ainda os benefícios da limpeza do sistema provocados pela respiração consciente e o estado meditativo e você terá, em pouco mais de meia hora diária, uma prática completa de regeneração celular.

Assim são os Ritos Tibetanos em sua forma original e seus respectivos efeitos como foram transmitidos para nós ocidentais.

Da minha parte acrescento a visualização *Toque de Midas*, por mim criada e com a qual venho obtendo ótimos resultados para mim e meus clientes.

Essa visualização, durante os exercícios, tem 2 efeitos imediatos complementares: maior concentração no que se está fazendo, o que implica em menor possibilidade de dispersão e, portanto, melhor índice de aproveitamento no resultado desejado.

Mas se você tiver dificuldades de fazer a visualização enquanto se exercita, esqueça. Faça-a num momento separado, quem sabe logo após encerrar a prática. O importante é o melhor aproveitamento de cada postura.

Não há uma fórmula acabada para que elas funcionem. Você é quem vai determinar sua própria disciplina para que os Ritos se tornem um acréscimo ao prazer e não uma tortura.

## A PRÁTICA

*“No jogo da vida, nem sequer um camarote me interessa... eu vim jogar”. Jackson Brown*

*“Faça o que tem que ser feito e você terá o poder”. Ralph Waldo Emerson*

## O 1º Rito

O 1º Rito é conhecido como 'Giro'.

Ao iniciá-lo, no sentido horário, use a visualização *Toque de Midas* e imagine que está dentro de um tubo eletrônico de ouro maciço banhado por uma intensa luz dourada vinda acima da cabeça. Os raios do tubo eletrônico e a luz tocam e penetram seu corpo transformando-o em ouro tanto interna quanto externamente.

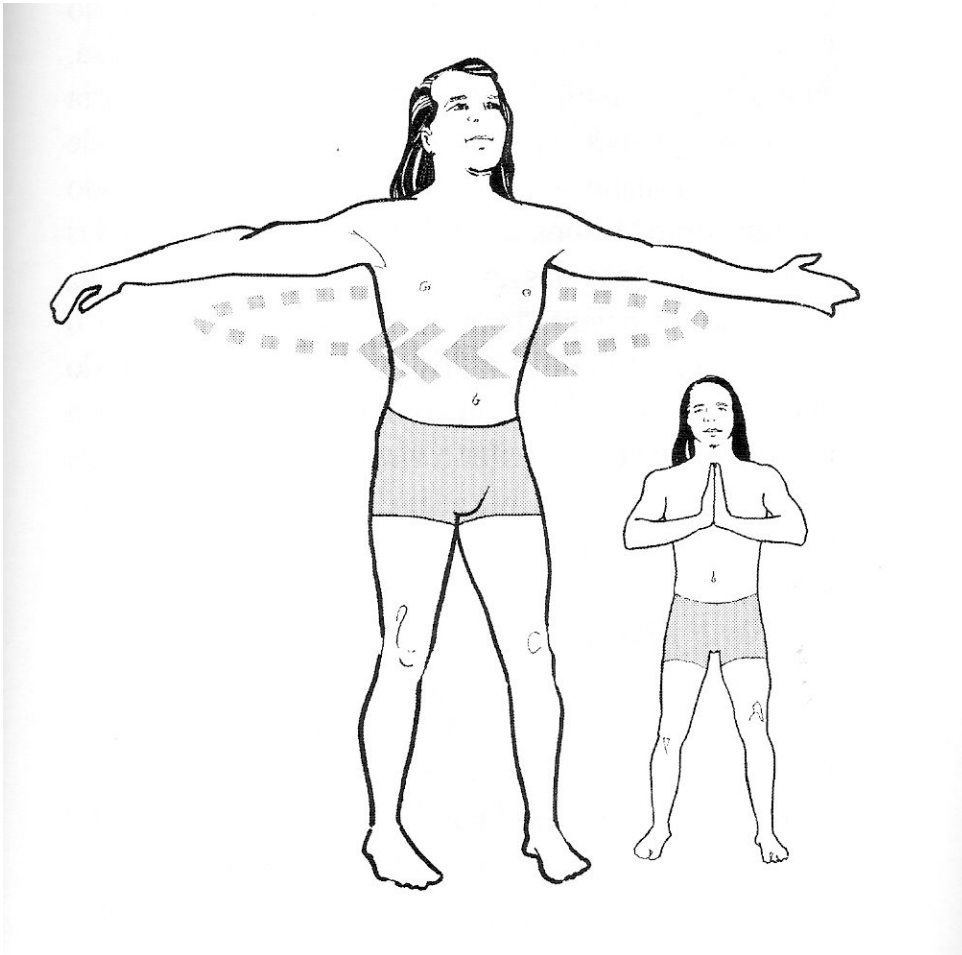
O ouro é o mais potente regenerador celular que existe no plano físico, por isso o seu valor.

Gire com os olhos abertos fixos na ponta do dedo médio. Dessa maneira você obtém maior equilíbrio e a percepção de que o mundo gira em volta mas você está inabalável no seu centro.

Permaneça numa atitude de receptividade e integração aos raios e à luz e mantenha o sorriso e a alegria. Ria e dê gargalhadas, mesmo que, aparentemente, você não esteja nesse estado de espírito. Comece forçando e logo a onda de energia desejada tomará conta de você. Você pode atrair o estado de espírito que quiser a partir de uma decisão consciente.

Ao completar as 21 voltas, ou quantas você conseguir, pare repentinamente com a base formada pelos pés paralelos e afastados na largura dos ombros, dedos dos pés abertos para dar maior apoio, joelhos levemente flexionados, pernas firmes, coluna alinhada, olhando na direção do horizonte e mãos postas na altura do peito com os cotovelos na horizontal.

Excelente exercício para centramento e *grounding*.



## O 2º Rito

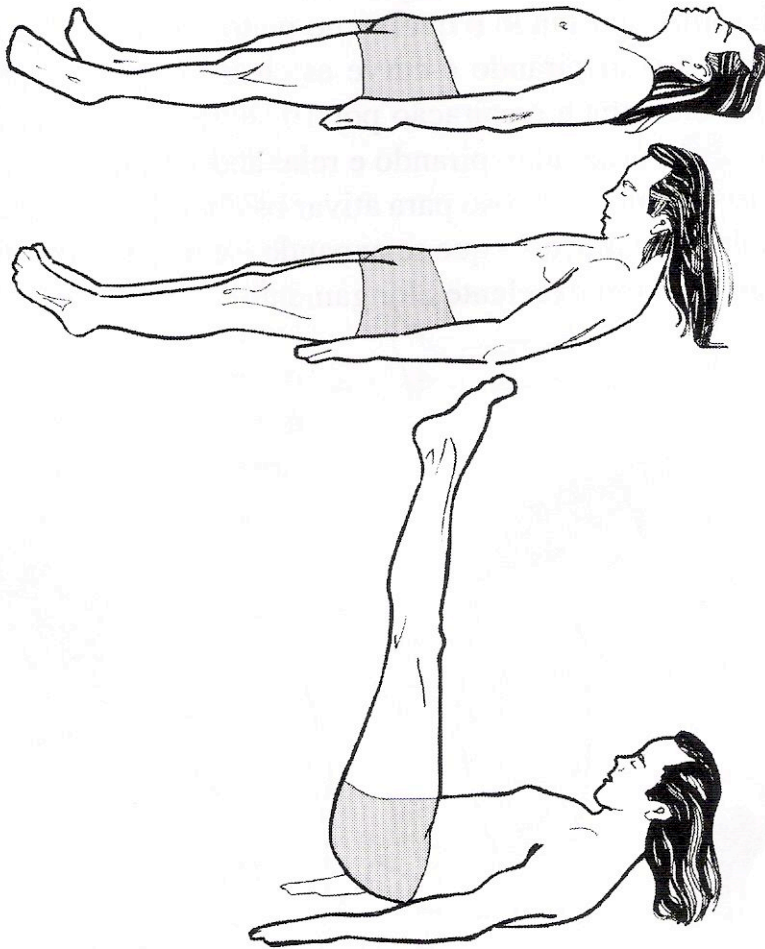
Ao passar para o 2º Rito continue com o *Toque de Midas*, agora com os olhos fechados, o que pode facilitar ainda mais a visualização (existem pessoas que preferem visualizar de olhos abertos). Imagine-se então como um minúsculo ser capaz de penetrar no próprio corpo munido de uma varinha de condão.

Esse pequeno ser desliza, dança, corre e patina dentro do corpo numa alegria extasiante agitando sua varinha e tocando as células, meridianos e órgãos internos, transformando tudo em ouro. Limpando e purificando os líquidos internos e o sangue, ressaltando a beleza de sua cor em contraste com o amarelo do ouro. Veja o arco-íris que você tem dentro do corpo, tingindo cada órgão com a cor que o identifica para efeito de cura. Manter a visualização durante toda a prática é uma excelente idéia. Além de ser bastante divertido, acelera os resultados porque as células são bombardeadas com mensagens positivas.

No 2º Rito você deve deitar de costas com as pernas juntas, os braços ao longo do corpo com a palma da mão voltada pra baixo.

Levante só a cabeça encostando o queixo no peito enquanto expira rapidamente pela boca; quase simultaneamente levante as pernas unidas, retas e contraídas, perpendiculares ao corpo, inspirando e retendo o ar no pulmão por cerca de 10 segundos, com os olhos fechados.

Volte soltando o ar e relaxando.



### O 3º Rito

Coloque-se de joelhos com as mãos logo abaixo das nádegas apoiando as coxas perpendiculares à parte inferior da perna para fazer o 3º Rito.

Os dedos dos pés devem estar virados para frente a fim de alongar aquela área e a panturrilha (batata da perna).

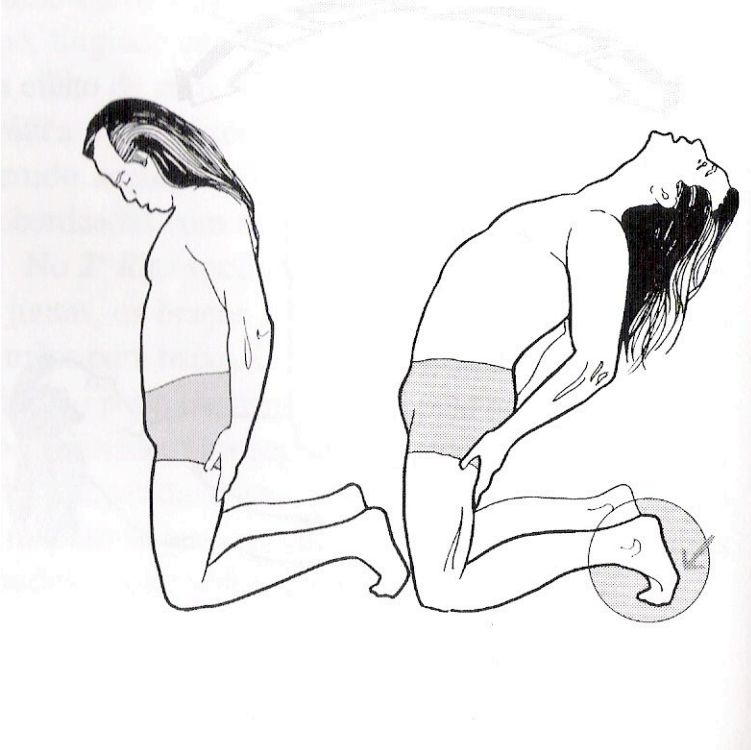
Expire encostando o queixo no peito.

Leve a cabeça para trás inspirando e curve as costas o quanto puder.

Retenha a respiração por 10 segundos enquanto faz a visualização *Toque de Midas* e volte à posição original expirando e relaxando.

Esse exercício é muito poderoso para ativar os chakras do plexo solar, do coração – que se expande – e da garganta.

É também um excelente alongamento.





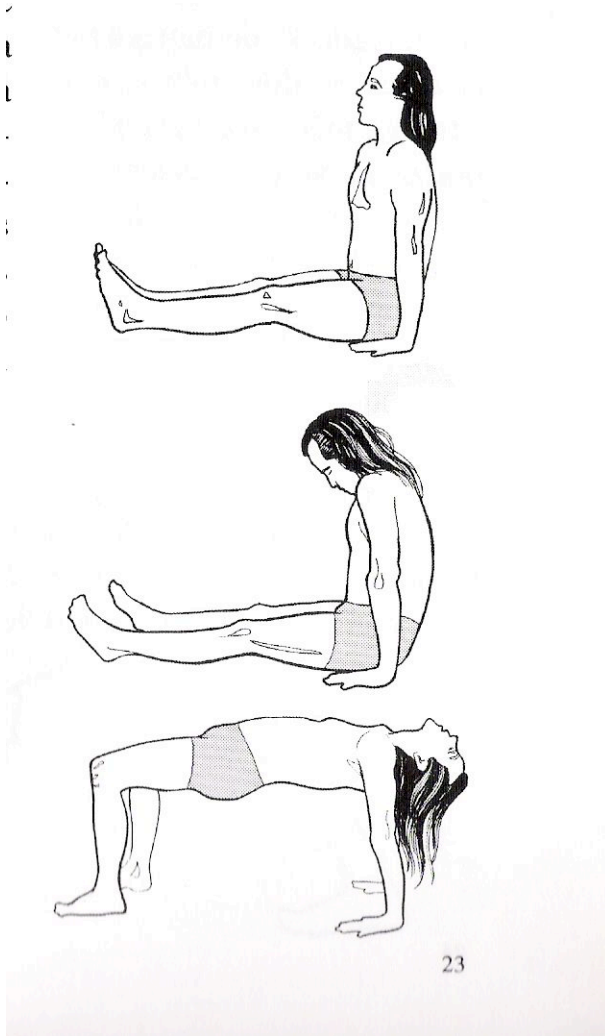
#### O 4º Rito

Para o 4º Rito sente-se com a coluna reta, as mãos ao lado do corpo na altura dos quadris.

Expire encostando o queixo no peito e inspire, retendo a respiração, enquanto levanta e contrai o corpo na horizontal, empurrando a barriga para cima e a cabeça para trás ao mesmo tempo que faz a visualização.

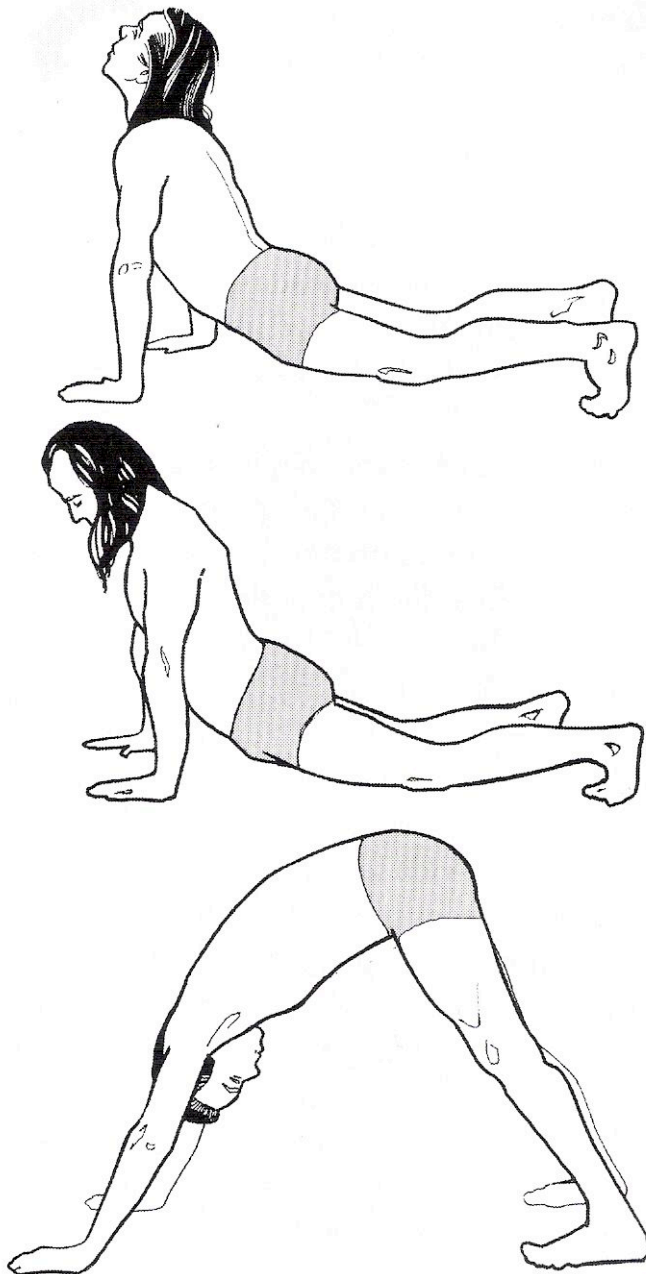
Esse exercício trabalha e previne doenças da área pélvica, fortalecendo e equilibrando a energia sexual, além de todos os outros centros energéticos que são mobilizados na postura.

Volte à postura inicial expirando e relaxando.



### O 5º Rito

O 5º Rito é semelhante ao “Saudação ao Sol” do yoga indiano. Deite-se de barriga para baixo, pernas abertas na extensão dos ombros, dedos dos pés virados para frente, mãos abertas ao lado da cintura. Levante os braços na vertical suspendendo o tronco. Expire encostando o queixo o peito. Agora, num movimento só, inspire levantando as pernas e o tronco, colocando todo o pé no chão, inclusive o calcanhar, inclusive o calcanhar, o que provoca o alongamento na parte posterior das pernas e nas costas. Ao inspirar retenha a respiração, contraia o corpo com vigor e faça a visualização *Toque de Midas*. Volte à posição inicial expirando e relaxando, mas sem tocar a pélvis no chão. Evidentemente, quanto mais tempo você permanecer na postura, maiores serão os benefícios.



Esses são os Ritos completos como foram transmitidos pelos monges tibetanos e que asseguram, de acordo com milhares de depoimentos mundo afora, a regeneração celular e uma tremenda sensação de alegria, disposição, bem estar e integridade.

Corpo forte e ágil, mente clara com reflexos rápidos, emoções tranquilas e bem humoradas, estado alerta e meditativo. Enfim, plena vitalidade. Estas são as conseqüências mais evidentes deste fantástico ciclo de 5 exercícios.

Há ainda um 6º *Rito* do qual muito se tem falado mas poucos o exercitam.

Isso porque, para executá-lo, deve-se ser celibatário ou praticar o sexo tântrico.

Significa que a energia sexual não vai ser usada com o objetivo de liberar tensões ou mesmo para procriar. Os líquidos internos não vão ser desperdiçados.

O que não quer dizer que a energia sexual deva ser reprimida ou evitada. É apenas mais uma possibilidade de escolha.

A magia e o prazer proporcionados por uma vida sexual plena, desinibida e isenta de culpa e preconceitos, é o que define os seres humanos como saudáveis e vitais.

Entretanto, indo mais além, o 6º *Rito* amplia o movimento dessa energia retirando-a do foco genital e espalhando-a para os centros energéticos superiores, onde você encontrará seus aspectos masculinos e femininos em proporções equilibradas. Só então o verdadeiro e completo orgasmo acontece, quando todas as células de cada parte do corpo são atingidas – para ambos os sexos.

Portanto, se você praticar o 6º *Rito* e continuar com sua atividade sexual objetivando apenas o gozo genital, estará colocando em ação duas poderosas correntes energéticas que se movimentam em sentidos opostos. Uma sobe e a outra desce.

O resultado será confusão e desconforto.

Dizem os tibetanos que a prática diária do 6º *Rito* o transforma numa pessoa poderosa e brilhante, com toda a energia integrada no centro do seu ser, sem nenhum vazamento ou desperdício.

A conseqüência é uma mente clara e objetiva; um corpo forte, relaxado e flexível e um estado emocional equilibrado que o permite viver intensamente qualquer emoção sem o medo de ser sufocado por ela.

E, finalmente, o conhecimento da autêntica espiritualidade, a conexão com o Todo, que só pode acontecer a partir da integração individual.

Conhecendo a você mesmo, os mistérios do Universo são desvendados.

## A PRÁTICA DO 6º RITO

De pé, relaxe e expire tirando todo o ar dos pulmões, contraindo a barriga enquanto se curva colocando as mãos nos joelhos.

Sem inspirar, volte à posição ereta.

Coloque então as mãos nos quadris e faça pressão para baixo. Com isso seus ombros e tórax vão subir.

Nessa postura contraia o abdômen, o esfíncter e os músculos dos órgãos genitais; de olhos fechados dirija os globos oculares para o ponto entre as sobrancelhas ou 3º olho.

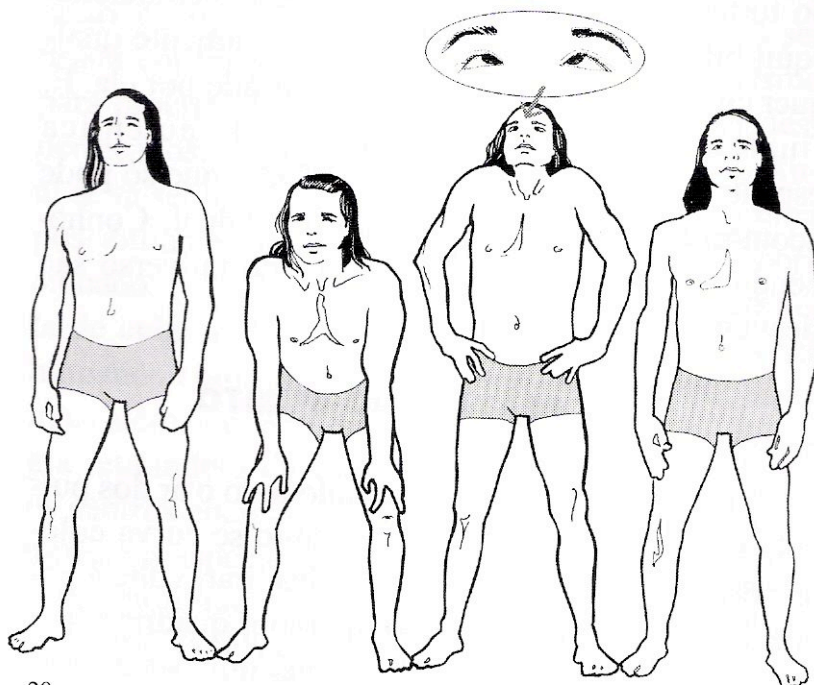
Mantenha a respiração presa o tempo todo.

Todo esse procedimento conjunto ajuda a elevar a energia dos centros inferiores para os superiores.

Quando chegar ao limite, inspire e solte pela boca, baixando os braços e relaxando.

Para sentir os efeitos dessa profunda transformação energética, é preciso repetir o exercício pelo menos 5 vezes.

E, como sempre, quanto mais você praticar, mais profundos serão os efeitos.



## *EQUILÍBRIO EMOCIONAL*

*“Na vida tudo é passageiro, exceto o trocador e o motorista”. Anônimo*

Esta bem humorada frase anônima reflete uma profunda sabedoria que, se levada à risca, evitaria incontáveis tragédias.

‘Levar a vida na flauta’ significa compreender que você é o único responsável pelo seu destino, mas só pelo seu. Mesmo que você viva com alguém por 50 anos, ainda assim é passageiro, sendo que a permanência da outra pessoa depende da escolha e decisão dela. Portanto, se agarrar a pessoas, coisas ou situações externas não é uma atitude lá muito sábia. E, ao contrário, saber valorizar e agradecer o que se tem e aqueles que compartilham a vida conosco, é uma visão bem mais evoluída de como a nossa relação com as coisas e as pessoas deveria ser.

Reconhecer e aceitar as próprias emoções, sem críticas ou julgamentos, é fundamental para dar o próximo passo nessa direção.

Para cada emoção há um ritmo respiratório correspondente. Só esse conhecimento já deveria ser suficiente para identificar as emoções e ter pleno domínio sobre elas.

Observe como a sua respiração varia de acordo com a emoção que você sente. Isso faz com que você possa criar uma emoção desejada ao respirar no ritmo que corresponde a ela, como também pode transformar uma emoção indesejável mudando o ritmo da respiração.

O medo faz com que o coração acelere, tornando a respiração curta, rápida e superficial. Quanto mais a respiração permanece nesse ritmo mais a identificação com o medo se aprofunda, num círculo vicioso que só pode ser interrompido ou com a consciente troca de ritmo respiratório ou cortando a identificação com aquela emoção.

Uma das técnicas de ação mais rápida e eficiente nesse caso, como também de angústia e ansiedade, que são variações do medo, é a de prender o ar tanto após a inspiração quanto a expiração o máximo que se agüentar (sem estourar os pulmões, por favor).

Ela tem efeito ainda melhor quando complementada com o bloqueio dos sentidos, com os dedos das mãos fechando os olhos, boca e ouvidos. Sem ar e com os sentidos bloqueados a mente fica sem oxigênio e sem matéria prima para preencher o inconsciente com mensagens negativas.

Essa é uma receita muito recomendada pelos iogues indianos.

Se você está com raiva e identificado com ela sua ação será sempre desequilibrada.

Lembre-se que você não é a raiva, como também não é a alegria.

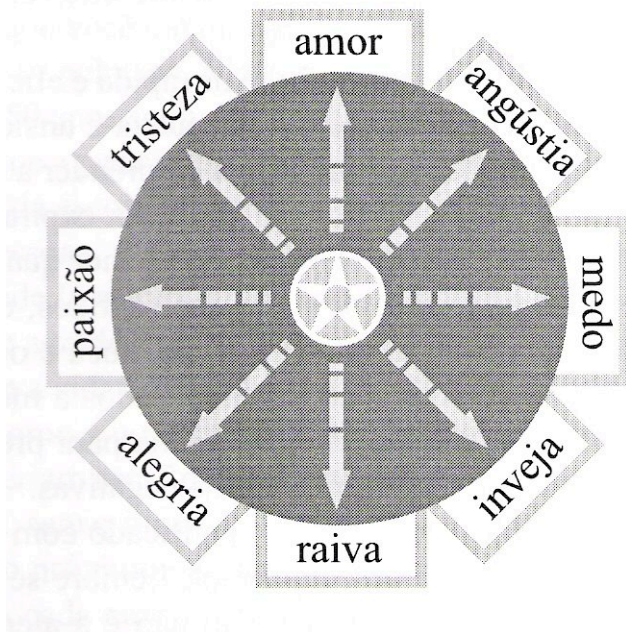
Essas emoções, chamadas de ‘sentimento’, estão na periferia.

São as janelas.

Esteja inteiro, viva totalmente as emoções que correspondem a cada uma das janelas, esgote-as, aprecie a paisagem, mas não esqueça que você está no centro. Quando necessário, pode voltar para ele. É ali que você se reabastece, reconecta sua força interior e sabe que pode desfrutar de qualquer cenário que as janelas emocionais tenham a oferecer sem o risco de se perder no caminho.

É como assistir a um filme. Para valorizá-lo, sua atenção deve estar focalizada no que se passa na tela, vivendo aquela realidade ao se identificar com ela.

Terminada a projeção, suas emoções se recompõem e você volta para casa.



Claro que teorizar sobre o assunto é muito mais fácil que vivê-lo, já que no nível teórico-racional podemos manter o controle sobre qualquer situação que se apresente. Mas não esqueça que isso é uma habilidade a ser desenvolvida e que, como outra qualquer, exige prática e exercício constantes para que você se torne um *expert*.

A maior barreira que se enfrenta no sofrimento gerado por emoções inconscientes é a identificação que temos com essas emoções.

No processo de evolução e regeneração celular é fundamental entender que, seja lá qual for a situação em que a gente se encontre, é sempre por escolha.

Se a escolha for consciente, ela vai estar sempre certa (nem que seja só em relação àquele momento específico). Mas se não for, é bom torná-la, caso contrário você vai ser um eterno refém das suas escolhas emocionais inconscientes.

A barreira seguinte é a seleção que queremos fazer entre essas emoções negativas, eliminando algumas mas preservando outras que, inconscientemente, não queremos nos libertar da identificação. São preciosas demais e fazem parte dos nossos mais profundos anseios e condicionamentos. É o caso do amor romântico, por exemplo.

Desejamos viver essa experiência a qualquer preço.

Condicionamos a felicidade a 'estar apaixonado', no entanto a tal da felicidade só pode acontecer de fato quando nos apaixonamos por nós mesmos, reverenciamos e agradecemos o que somos e nos bastamos porque temos consciência de ser tudo o que podemos e ter tudo o que precisamos para realizar nossa vida como bem imaginarmos.

Assim dizem os mestres de todas as eras. Assim comprovam aqueles que se arriscam em tornar essa teoria uma prática. Só então a relação com o outro vai se estabelecer em termos de doação, entrega e cooperação.

A partir daí pode-se viver uma relação saudável. Caso contrário vai ser aquela sugação, exigências e expectativas de lado a lado, já que ambos estão esperando a mesma coisa: ser complementado pelo outro. Como isso não é possível, cai-se na conhecida programação aí de cima, cujos resultados não trazem nenhuma novidade além dos costumeiros desencontros, atritos, desgastes e coisas do gênero.

## CONSCIÊNCIA CELULAR

*“Você recebeu o presente dos deuses: você cria sua realidade de acordo com suas crenças. É sua a energia criativa que faz o seu mundo. Não há limites para o Ser, com exceção daqueles que você acredita”. Jane Roberts*

As técnicas corporais e dietas, assim como as desintoxicações física, orgânica e energética, são excelentes auxiliares no processo de rejuvenescimento, mas é na crença positiva que você tem a seu próprio respeito que se concentra o poder maior e definitivo da regeneração celular.

É a qualidade do sistema de crenças – pensamentos, sentimentos e emoções – que determina a mudança física no corpo. Através dessas crenças você estabelece com que profundidade essas mudanças ocorrem, pois ela é a chave para alterar a carga bioelétrica das células.

Quando temos uma experiência como consequência de um pensamento – consciente ou inconsciente – temos também sentimentos e emoções de acordo com aquela experiência particular.

Para realmente entender como cada uma dessas experiências afeta o corpo no nível celular, é necessário examinar a relação entre pensamento e célula.

A célula recebe um complemento de energia-informação ditado pelo próprio pensamento (se você tem um pensamento prazeroso sobre sexo, por exemplo, sem sentir culpa, as células vão ser carregadas com a informação da energia que acompanha aquele prazer, o que é saudável para ela). Este pensamento ativa o chakra (centro energético) que corresponde a ele – se for um pensamento sexual, o chakra básico, se for um pensamento emotivo, o chakra cardíaco, se for um pensamento de medo, o chakra do plexo solar e assim por diante – e então é transportado para uma frequência vibratória que possa funcionar naquela parte do sistema energético.

Simplificando, se você tiver pensamentos carin

Por isso é importante compreender, entre outras coisas, o significado da necessidade de consumir a maior quantidade possível de água por dia.

Como seres bioelétricos que somos, que alteram a frequência num ritmo muito veloz, a água é fundamental para que as transmissões entre os circuitos celulares não sejam bloqueadas. Ela age como condutor, mantendo o sistema aberto e fluido, proporcionando uma constante hidratação dos tecidos e a limpeza dos órgãos internos, principalmente do intestino, raiz do sistema orgânico e onde, de acordo com a medicina oriental, toda doença se inicia no corpo físico.

O bom funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre, é fundamental para um corpo saudável de peso equilibrado. Imagine um canal de esgoto seco, com o lixo parado. A água vem e leva esse lixo para o lugar apropriado (embora não seja verdadeiro com relação às nossas cidades, serve para efeito de analogia). Assim é com o intestino. Quanto menos tempo as fezes permanecerem no intestino, menos ele ficará desgastado com a fermentação e a ação degenerativa dos alimentos ácidos.

O sistema orgânico, assim como o universo, é um todo indivisível. Quando um órgão é afetado, todos os outros sofrem ao contribuir com sua parcela de energia para repor aquela que foi perdida pelo órgão atingido.

Além da água, todos os outros procedimentos ou técnicas que visam elevar o ser humano ao seu nível de excelência energética e vibracional, como exercícios físicos, meditação, visualização e alimentação equilibrada, funcionam em cooperação entre si e com a intenção de regenerar as células. É com esse conjunto de atitudes, consciente da capacidade de curar o próprio corpo e promover a saúde, que se resgata a auto-estima. Quando reconheço que sou capaz de me tornar o melhor de mim mesmo apenas através dos meus recursos internos e criar uma disciplina para mantê-los funcionando no máximo desempenho, reconheço também que tenho a responsabilidade de fazer essa experiência acontecer.

## ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

*“Uma alimentação eficiente é medicina preventiva grátis.” Sonia Hirsch – autora best-seller de livros sobre alimentação.*

Diariamente construímos nosso corpo, nossa mente e nosso espírito. Essa é a razão de chamarmos uma orientação de *dieta* que vem de *diário* (grego). É porque diariamente mantemos, limpamos e reconstruímos nosso organismo. Ou o estressamos.

O estresse causa a degeneração das células e o conseqüente envelhecimento.

Antes de uma célula completar seu ciclo e morrer, ela se reproduz, mas a cada reprodução, ela sofre uma alteração. Essa alteração vai ser positiva ou negativa dependendo da consciência que se tem do processo celular. Com o passar dos anos essas alterações são mais marcantes e começam a se revelar. O uso de técnicas para a regeneração celular retarda ainda mais esse tempo além de suavizar as marcas que insistem em aparecer.

Da mesma maneira explica-se a importância de uma alimentação equilibrada e da ausência da carne nessa composição. A dieta saudável é composta de alimentos com muita água (vegetais e frutas), complementada com alimentos com fibras (vegetais, frutas e cereais integrais). Ambas, água e fibra, são fundamentais para o bom funcionamento intestinal. Já a carne, além de não conter água, o que torna ainda mais difícil e lenta sua digestão, requer uma quantidade exagerada de sal para ter um sabor razoável. O teste é simples: mastigue a carne até que ela se torne pastosa e perceba que sobrou pouco ou quase nada daquele sabor temperado. Além de demorar muito, cerca de 2 dias, no seu tráfego pelo nosso intestino, tem um sabor artificial e denso, o que confunde o palato, que passa a não reconhecer sabores mais sutis como o dos vegetais, frutas e cereais integrais. Principalmente estes últimos, por não conterem em grande quantidade o açúcar das frutas e o sal dos vegetais (sais minerais).

O sal retém a água no organismo impedindo que ela flua livremente. Com isso a sua função principal, que é a de limpar o sistema, tem efeito contrário. A água fica estagnada e apodrece dentro do corpo. O



resultado aparente são os inchaços provocados pelo conseqüente mau funcionamento dos rins, que tem na água seu principal lubrificante. Os vegetais já têm sais minerais suficientes para suprir nossas necessidades. A ausência de uma boa quantidade de vegetais na alimentação diária que, de maneira geral, é um (mau) hábito do carnívoro, provoca uma corrida cada vez maior às carnes e outros alimentos de origem animal, que dão a sensação de preenchimento desse ‘buraco’.

Isso é ilusório, mais ainda quando se trata do sal refinado, que só serve para acentuar o sabor, mas é altamente nocivo ao organismo, e de forma alguma supre a carência de sais minerais – o refinamento do sal marinho integral elimina os sais minerais. Em altas concentrações faz com que seja alterado o delicado equilíbrio entre líquidos e minerais do corpo. Muito sal no corpo pode causar acúmulo excessivo de líquido, criando alta pressão hidrostática nos tecidos. PRESSÃO ALTA!

***“Com o aumento de água nos tecidos devido ao uso inadequado do sal, é dificultado o processo de expulsão de detritos do metabolismo através do sangue.” (Prescription for Nutritional Healing, James Balch/Phyllis Balch, AVERY Publishing Group Inc, New York, 1990)***

O sal marinho está inteiro, integral, numa combinação sábia e proporção coerente harmoniosamente equilibrada por natureza. Ele contém cloreto de sódio, potássio, cloreto de cálcio, magnésio e oligoelementos (ferro, cobre, zinco, silício) que se mantêm em equilíbrio biológico.

O sal refinado é acrescido de iodo químico sintético que foi perdido no refinamento. Mas esse iodo necessário na dieta pode ser repostado com a utilização de algas. As algas são vegetais marinhos extraordinariamente ricos mas poucos conhecidos e utilizados entre nós, apesar da extensa costa brasileira (a espirulina, alga que foi sintetizada pelo químico inglês Christopher Hills, é hoje considerada a maior fonte de proteínas existente).

Ainda com relação a carne, o pior de tudo é que a que é servida hoje nos açougues e supermercados tem uma vibração baixa e densa e vai ser essa frequência vibratória que ela vai gerar no nível celular.

Os povos primitivos sempre tiveram uma atitude de respeito e reverência com os animais por supri-los de alimento e agasalho com suas peles. Fazia parte do movimento da natureza e os animais, que viviam livremente nos campos e pradarias, eram vistos como irmãos. Por eles se faziam rituais de agradecimento aos seus espíritos generosos. Hoje o que temos são animais enjaulados, inchados com todo o tipo de produtos químicos, abatidos com violência. Quem come essa carne ingere junto sua baixa vibração. Como as células funcionam de acordo com a frequência vibratória de cada alimento, no caso elas vão deixar de funcionar saudavelmente, criando uma doença.

Isso vai obrigá-lo a mudar para uma dieta de vibração mais alta e rápida – vegetais, frutas e cereais integrais, além de muita água. Tanto que em casos extremos de doenças crônicas, recomenda-se o outro extremo: jejum absoluto só com água pelo tempo que for necessário para que o organismo se purifique novamente. Nesse caso acontece uma transformação radical do circuito bioelétrico devido a 2 movimentos simultâneos que se complementam: a) o sistema deixa de receber a carga que o impedia de funcionar apropriadamente – alimentos intoxicantes; b) passa a receber somente o alimento necessário para promover sua limpeza e regeneração – água.

Se, ainda assim, você pretende continuar comendo carne, a alternativa são as carnes brancas (mas nunca, jamais, as aves de granja, que passam pelo inacreditável processo de confinamento e produtos químicos). As carnes brancas são menos intoxicantes. Não devem ser combinadas com carboidratos (arroz, feijão, massa), mas com vegetais, de preferência crus.

Levando-se em consideração que cada célula funciona dentro de uma extensão específica de frequência e que cada grupo de células sintoniza-se com uma zona de frequência também específica, fica fácil entender porque a alimentação e toda uma série de procedimentos abordados aqui são fundamentais para que você crie uma vida saudável e plena de realizações, da qual o rejuvenescimento é apenas uma das melhores e mais evidentes conseqüências.

Comecei a prática da alimentação natural em 1971 quando vivia como exilado em Nova York.

Na época era jornalista e fui entrevistar o percussionista Airto Moreira que gravava um disco com Paul Simon. Em sua casa fui apresentado à sua mulher, a cantora Flora Purim, por anos seguidos eleita como a melhor intérprete de jazz dos Estados Unidos, apesar de ser brasileira. Flora estava na cozinha fazendo o almoço e fiquei curioso pela maneira como ela cortava os vegetais. Em diagonal. Ela explicou que as partes próximas à raiz eram mais *yang* e as próximas às folhas eram mais *yin*, o que justificava o corte, pois assim cada pedaço teria sua proporção equilibrada entre *yin* e *yang*.

Eu estava sendo apresentado à Macrobiótica.

Quem já viveu a experiência do exílio sabe como essa situação é de difícil e delicado equilíbrio emocional. A macrobiótica foi extremamente valiosa para me ajudar a reencontrar esse equilíbrio. De lá pra cá não parei mais. As mudanças foram muitas, passando por praticamente todas as vertentes (vegetarianismo, crudivorismo, ovo-lacto-vegetariano, frugivorismo, etc), sempre com o foco em descobrir qual a alimentação ideal para o meu tipo físico (qual deixaria meu corpo mais forte e ao mesmo tempo mais flexível e equilibrado), emocional (qual me ajudaria a manter minhas emoções num nível elevado, ao mesmo tempo suaves e bem humoradas) e mental (que tipo de alimentação seria ideal para manter a mente clara, relaxada, alerta e com os espaços entre os pensamentos cada vez maiores, tornando-se um poderoso auxílio na meditação).

Nos últimos 4 anos passei por 3 vezes pelo processo de “Viver de Luz” da australiana Jasmuheen (que, pra quem não sabe, está há mais de 10 anos sem comer), que conheci em Porto Alegre e com quem troquei livros.

Como cada vez menos (menos quantidade), me desvinculo do hábito de 3 refeições diárias e testemunho que, de fato, o corpo não precisa dessa enorme quantidade de comida que ingerimos, não impunemente. A questão é muito mais de carência emocional do que de necessidade nutricional. Com pouca ou nenhuma comida o corpo fica, de fato, muito mais energético. Toda aquela energia que era empregada na metabolização (digestão) da comida, está agora livre pra ser empregada com outros fins.

Mas o que mais me impressionou foi a tranquilidade mental e emocional, além da leveza, flexibilidade e uma inesgotável energia do corpo, que parece nunca sentir cansaço, diminuindo, muito, as horas de sono. Utilizo esse tempo para meditar e essa meditação, por todos esses fatores, está muito mais potencializada. Atingimos um nível muito mais sutil de percepção a ponto de sentir o movimento atômico (o movimento dos elétrons dentro e em volta do corpo) e entender, finalmente, porque o simples fato de estar vivo é mais do que suficiente para justificar a alegria e a felicidade de apenas Ser.

Acredito que as pessoas só vão trocar de dieta na medida em que sentirem necessidade, pressionadas por algum desequilíbrio (doença) nos níveis físico, mental ou emocional ou em todos ao mesmo tempo. Na verdade esse desequilíbrio sempre acontece em todos os níveis simultaneamente, já que eles são interligados e interdependentes.

No aspecto meramente estético, nunca é demais enfatizar que a alimentação vegetariana, principalmente crua e com frutas e vegetais orgânicos, é fundamental para a beleza da pele, do cabelo, brilho dos olhos, movimentos graciosos e cheios de vida porque o que acontece é exatamente isso: é uma alimentação em que os nutrientes estão cheios de energia vital, que assim são absorvidos pelo corpo e assim refletidos para o mundo.

## *EQUILÍBRIO ÁCIDO/ALCALINO*

*“A atitude mais poderosa que você pode tomar para mudar o mundo, é mudar as suas próprias crenças sobre a natureza da vida, das pessoas, da realidade, para alguma coisa mais positiva... e começar a agir de acordo.” Shakti Gawain – Visualização Criativa*

Outro aspecto fundamental para conservar a vitalidade do organismo é o equilíbrio ácido/alcalino entre as soluções celulares. O valor numérico indicando o grau desse equilíbrio é conhecido como pH. O pH é medido numa escala de **0** (o mais ácido) a **14** (o mais alcalino). O grau **7** (neutro), portanto, indica o perfeito equilíbrio entre os 2 extremos. A linha de pensamentos, as frequências celulares e a habilidade para regular essas frequências são funções do pH do cérebro.

Já sabemos que nossas experiências sempre têm uma emoção ou sentimento associado a ela.

Segundo Gregg Braden, parte desse sentimento é, de fato, uma carga elétrica do pensamento. Uma mudança no pensamento produz uma mudança naquela porção particular do cérebro de acordo com esse novo pensamento.

Exemplificando: quando você tem um pensamento triste, a emoção que ele, o pensamento, produz, é um sentimento de tristeza; se o pensamento for alegre, a emoção e o sentimento serão de alegria e assim sucessivamente.

Assumir o poder pessoal e a responsabilidade por ele, significa que você vai escolher seus pensamentos e determinar seus sentimentos e emoções de acordo com valores que acelerem sua vibração elevando a taxa de frequência. Isso acontece sempre que nos apaixonamos por alguma coisa ou pessoa, mas principalmente por nós mesmos, porque junto vem a consciência da libertação do outro.

Como consequência dessa mudança, o pH dos fluidos celulares é alterado dentro de certas partes do corpo conectadas com aquela emoção específica, aumentando ou diminuindo o potencial dos fluidos separados pelas membranas das células. É esta relação dinâmica que governa a taxa da frequência celular, na qual a célula vibra. Braden acrescenta que *“este princípio fundamental, embora frequentemente não funcione, é usado como ‘terapia do pensamento positivo e/ou afirmação’.”*

A razão pela qual o pensamento positivo – produzido pela mente consciente – não funciona, é que por trás, impedindo seu florescimento e realização, está o pensamento negativo, programado, enraizado e escondido na mente inconsciente. É o chamado ‘sabotador interno’ ou ‘sombra’, causadora dos medos, angústias, inseguranças e ansiedades. Enquanto essa sombra não for revelada com toda clareza, os ‘monstros’ que ela produz vão estar atuando e parecendo muito maiores do que na realidade são.

A partir do momento em que você se torna consciente dos limites e impedimentos criados pela existência da sombra (falta de informação), torna-se também capaz de inundá-la de luz (informação).

Nosso planeta é regido pela lei da gravidade, onde o que vai para baixo exige menos esforço do que vai para cima. Assim também acontece com os pensamentos.

Faça o teste agora: escolha duas cenas, uma positiva e outra negativa e perceba qual delas é mais fácil de manter e expandir na mente consciente.

Sinta como a cena negativa rapidamente se alastra e cria uma série de eventos paralelos que passam a fazer parte dessa corrente, gerando toda uma cadeia de sentimentos e emoções que são – e nesse momento você tem condições de se certificar disso – *absolutamente irreais e imaginários*.

Por sua vez, a cena positiva, para ser elaborada mentalmente exige um grande esforço provocado pela bola de ferro presa ao calcanhar que a crença negativa representa.

Nesse estágio, afirmações e pensamentos positivos nada mais são do que repetições tipo-papagaio que não alteram a frequência vibratória porque não transformam sentimentos e emoções negativas em positivas e, assim, não produzem o efeito desejado. O pH cerebral não é modificado e as células não recebem as mensagens que só seriam possíveis de serem captadas numa frequência positiva, porque estão sintonizadas numa frequência negativa.

Uma das maneiras de neutralizar a frequência negativa é entender que tudo o que acontece na sua vida é consequência do que você pensa e os pensamentos, sejam lá quais forem, estão, literalmente, no ar.

Entrar em sintonia com um pensamento negativo ou positivo, é escolha sua, da sua responsabilidade e decorrente do seu livre arbítrio.

Quando sabe que pode escolher seus pensamentos – que exigem disciplina para manter o foco neles – e com isso sua realidade, passando a viver de acordo com essa informação, você se torna o mestre de sua própria vida. O decreto, usado por algumas correntes, e métodos como o alinhamento dos hemisférios cerebrais, têm o seu poder no comando que é determinado à mente inconsciente de fazer acontecer aquilo que se quer.

**QUALQUER COISA QUE VOCÊ REALMENTE ACREDITE, PODE SE TORNAR UMA REALIDADE.**

## MEDITAÇÃO

*“Existe apenas uma causa para a falha humana, que é a falta de fé no seu verdadeiro Ser.” William James*

Fui iniciado em Yoga e Meditação Transcendental em 1969 pelo professor Francisco Cosmelli de Porto Alegre, e por causa disso tenho por ele um profundo e eterno sentimento de gratidão.

Nada mais eficiente do que a meditação para neutralizar a energia negativa e possibilitar o encontro e reconhecimento do que é chamado *o verdadeiro Ser*.

É através da meditação que o pH do cérebro atinge o grau 7, abrindo um campo energético livre e limpo como uma folha em branco para que você possa escrever ali o que bem entender. Até mesmo nada.

É importante esclarecer que a meditação é um estado (de Ser, de Espírito) e não uma técnica. Nós não temos em nossa cultura ocidental uma programação ancestral subconsciente – como têm os orientais – que nos leve a esse estado espontaneamente. Por isso é fundamental uma preparação.

É aí que entra a técnica. Através dela é que vamos aliviar grande parte da energia negativa que martela a mente consciente e desequilibra o pH cerebral.

Essa preparação exige, em primeiro lugar, uma boa catarse: emoções negativas sendo expressas de forma incontrolável e ao mesmo tempo consciente, ou seja, você reconhece as crenças que tem a seu próprio respeito e, para se ver livre delas, trata de manifestá-las, esvaziando o saco de lixo do inconsciente. Conscientemente. Claro que isso só deve ser feito num ambiente apropriado e seguro com terapeutas, instrutores e facilitadores.

Nessa área o que conheço de mais completo e eficiente é o trabalho do indiano Osho, um mestre contemporâneo que criou a Meditação Dinâmica, feita, como ele mesmo afirmou, de encomenda para a confusa e inquieta mente ocidental.

Por termos desenvolvido excessivamente o hemisfério esquerdo do cérebro, onde se localizam as funções da lógica, da racionalidade, da crítica e do julgamento, deixamos pouco espaço para os assuntos do coração e da criatividade que, ao contrário do que se imagina, não passam pela mente racional.

A mente racional funciona como mero auxiliar organizador da criatividade para poder concretizá-la no plano físico. Mas a criação propriamente dita acontece no estado de não-mente ou mente vazia, o que só é possível através da meditação.

No caso da Meditação Dinâmica ela é, de fato, um preparatório para o estado meditativo.

Seus 3 primeiros estágios, de 10 minutos cada, acompanhados de música, são inteiramente catárticos, limpando a área para que o silêncio possa se instalar no 4º estágio, sem ser perturbado pelo tráfego incessante de pensamentos, quase sempre inconscientes, nem sempre bem vindos.

Outro que criou meditações ativas extremamente eficientes e poderosas foi Denny Yuson Veeresh, discípulo dileto de Osho e fundador da Humaniversity da Holanda. Nesse sentido, Veeresh foi além do mestre, pois criou as meditações sociais ou interativas – grande sucesso em toda a Europa – em que os participantes interagem uns com os outros durante o processo.

A meditação AUM (Awareness, Understanding, Meditation), criada por Veeresh em homenagem ao Osho, é o que existe de mais revolucionário em termos de meditação ativa. Feita em 12 estágios de aproximadamente 12 minutos cada, revisita emoções e sentimentos como raiva, amor, tristeza, alegria, sexualidade, brincadeira, etc.

Tanto as meditações do Osho quanto as do Veeresh são bastante usadas nos nossos *workshops*.

As meditações do Veeresh têm o objetivo de abranger a ampla gama de sentimentos e emoções que fazem parte do ser humano, mas que, na maioria das vezes, por causa dos condicionamentos repressivos, não são expressadas de maneira sincera, clara e objetiva. Nas meditações sociais elas são não só demonstradas como, através da interatividade, também refletidas. O resultado é uma tremenda liberação dessas emoções criando um espaço para sua aceitação e auto-compreensão do seu significado.

A partir dessa experiência você fica consciente de que é o único responsável por qualquer emoção ou sentimento com o qual se envolva e identifique e, assim mesmo, no tempo e medida que escolher.

O outro é apenas um espelho, um reflexo dessa carga emocional, independente de ser positivo ou negativo.

O que impressiona nas meditações interativas, além do enorme bem estar, é a espontânea intimidade que se estabelece entre os participantes no curto período do exercício. O campo de energia de companheirismo, fraternidade, afeto, sinceridade e amizade que se estabelece é comovente. Ali tive a oportunidade de viver tudo o que sempre desejei no que diz respeito aos relacionamentos humanos.

Relações íntegras, intensas e verdadeiras. Tão verdadeiras que pude identificar rapidamente minhas próprias mentiras a respeito de mim mesmo e que eu teimava em não querer admitir. Mas pude ver também o meu lado iluminado e criativo e como muitas vezes ele não é assumido e expressado em toda a sua extensão.

Foi lá, na Humaniversity, após profundos trabalhos de limpeza emocional, que surgiu o festejado e reconhecido artista plástico que vim a me tornar.

Para saber quem realmente somos, temos que ser honestos e reconhecer nossa luz e sombra, deixando que elas se revelem.

Entre as meditações passivas prefiro a Vipassana, que se resume em fixar a atenção entre as sobrancelhas (ou 3º olho) com os olhos fechados e observar a respiração, deixando que os pensamentos passem como numa tela, sem se fixar em nenhum deles.

Sempre começo com o exercício respiratório de inspirar até 7, reter a respiração até 7, soltar em 7 tempos e prender novamente contando até 7. Isso estabiliza o emocional e tranquiliza a mente deixando mais espaço entre os pensamentos. Depois faço o exercício das respirações conectadas entre inspiração e expiração sem intervalo, lentas, suaves e profundas. E, enfim, deixo que a respiração simplesmente aconteça por si só e apenas observo. Como tenho prática, sento em posição de lótus. Se não for o seu caso, sente numa poltrona confortável, com os pés no chão, as costas reta para que a energia possa fluir da base da coluna até o topo da cabeça enquanto vai tirando todas as toxinas que encontrar pelo caminho. O ideal é fazer de duas a três práticas por dia (de manhã, ao ½ dia e à noite, antes de dormir) entre ½ e uma hora. O importante é criar o hábito e perceber seus benefícios. É sempre bom e eficiente se aquietar e dar um mergulho para dentro.

Através da meditação os padrões negativos podem ser ultrapassados, mesmo que só durante o tempo da meditação propriamente dita, permitindo a introdução de um novo padrão dentro do sistema. O próprio ato de uma mudança intencional no interior dos nossos pensamentos, é evolução. Na redefinição de sentimentos e emoções como amor, raiva, ódio, perdão, ciúmes, temos condições de lembrar da oportunidade que nos permite caminhar para a frente na vida como poderosos seres que determinam suas realidades através da intenção e da ação correspondente.

É a mudança no pensamento que vai encerrar velhos ciclos, velhos padrões e sistemas de crença e permitir novas informações substituam os antigos padrões.

Existem muitas outras técnicas e abordagens sobre a meditação e todas elas são boas.

O Tantra tem 112 diferentes técnicas e diz que esse número se refere à variação dos 112 tipos de personalidades humanas. Encontre aquela em que você se sente mais à vontade. Isso é fundamental para que o momento da meditação seja aguardado com alegria e expectativa positiva e não uma obrigação para 'ganhar um lugar no céu.

## A ENERGIA SEXUAL

*“Assim como a energia sexual ajudou o homem a sair do seu estado espiritual e concentrar-se no corpo, também pode ajudá-lo a retornar, em plena consciência, ao seu estado original, divino, de integridade e unidade.” Elizabeth Haich – Energia sexual e yoga*

A energia sexual é básica para a própria vida que se perpetua através dela. No plano físico é a fonte da vitalidade e, por isso, exerce uma atração quase sempre incontrolável e difícil de ser compreendida racionalmente. Isso porque a energia sexual não pertence ao domínio da mente consciente e quando tentamos enquadrá-la em regras e/ou conceitos filosóficos e religiosos, a tendência é nos afastarmos

de sua natureza essencial e espontânea. São essas regras e conceitos que dão origem à repressão em diversos níveis. Eventualmente a intenção pode ser positiva, mas o que se observa é uma profunda ignorância dos princípios energéticos que regem a vida e a conseqüente distorção de suas aplicações.

Por exemplo: as sociedades modernas nunca explicaram o porquê de determinados mitos sexuais como fidelidade, virgindade, celibato, masturbação, ejaculação precoce e orgasmo. Tudo isso sempre foi visto e abordado de uma maneira extremamente preconceituosa e limitante. Nunca se permitiu saber o verdadeiro significado de cada um desses mitos, cujo esclarecimento é fundamental não só para o desenvolvimento e evolução do ser humano como para o próprio rejuvenescimento.

Uma das razões desses preconceitos e repressões, talvez a principal, é que no centro energético onde se localiza a energia sexual, se localiza também a energia da criatividade. Quando se reprime uma a outra, automaticamente, é bloqueada. Como ambas determinam o volume, a intensidade e o foco da energia vital, chega-se a conclusão de que essa repressão implica em baixo nível energético, ausência de foco no objetivo que se quer atingir e falta de vontade e determinação para atingir esse objetivo.

Nessas condições o ser humano perde o contato com o seu poder pessoal, sua alegria e espontaneidade e, então, torna-se facilmente manipulável. É isso que as religiões têm feito: retirando o poder das pessoas para que elas, as religiões, o detenham através de uma prática constante de informação manipulada, implantando no sistema de crenças da humanidade a idéia de um deus que julga e condena, gerando a culpa e a falta de merecimento.

Com esse condicionamento, como ter energia para criar sua própria realidade de acordo com valores que fazem sentido para você? É dessa maneira que essas religiões têm agido há milênios (é bom deixar claro que o que elas dizem nada tem a ver com as palavras e mensagens originais de seus avatares; na maior parte das vezes são flagrantes distorções e negações daquilo que eles, os avatares, como Cristo, disseram. E tudo leva a crer que eles, em momento nenhum quiseram criar igrejas e religiões organizadas. Eles sabiam do perigo das instituições e das conseqüentes lutas internas pelo poder).

E o resultado é que as pessoas se sentem incapazes de discernir o que é 'certo' ou 'errado' de acordo com suas sensações e sentimentos, causando insegurança, falta de auto-confiança, incapacidade e impotência para determinar o propósito e a direção da própria vida, porque a faculdade da intuição não foi desenvolvida. Que é exatamente o que elas queriam, em princípio. Quando você não confia na sua intuição, depende da orientação externa, que os outros lhe digam o que fazer. Assim, delega-se esse poder às autoridades exteriores que, por sua vez, com raríssimas exceções, nunca tiveram o menor respeito pelas necessidades, anseios e expectativas individuais dos seres humanos. Isto é um fato histórico.

A evolução do ser humano, com tudo que ele tem de único, não consta nem nunca constou do cardápio de nenhuma dessas falsas autoridades. Basta dar uma revisada na história para se ter consciência de que o principal papel delas tem sido o de criar separação e guerras em nome de um deus fictício e sem nenhuma semelhança com a verdadeira divindade, atributo e direito de qualquer ser humano, seja ele quem for e independente do que tenha feito ou não. E a razão é a seguinte: o nível de evolução dessas pessoas que buscam desesperadamente o poder exterior, é muito baixo e primário. Como eles não têm contato com o próprio poder interior, e por isso não o reconhecem, dependem da afirmação do poder *sobre* o outro. A prova disso é que precisam de todo um aparato bélico para garantir esse falso poder. Um verdadeiro homem não precisa de mais nada além de sua própria presença para ser reconhecido e respeitado como um homem de poder.

Onde é que a sexualidade entra nessa conversa? Simples: como você vai celebrar sua existência no corpo físico, se a manifestação original dela, a experiência sexual, fonte de alegria e prazer, que torna a vida possível, é rotulada como uma coisa menor, até mesmo suja, digna de críticas, reprovações e culpa?

A paixão, o tesão e suas expressões são algo tão fantástico que, dizem os entendidos, até os anjos invejam os seres humanos por poderem desfrutar dessa experiência. A questão de evoluir dentro desse quadro é absolutamente individual e diz respeito apenas ao nível que cada um queira atingir de acordo com a sua escolha. E de mais ninguém.

No processo de rejuvenescimento, fica fácil entender agora – depois de aprendermos como funcionam as células e sabermos a importância delas estarem constantemente lubrificadas –, porque deve-se evitar o desperdício dos líquidos internos. Não há nisso nenhuma conotação moralista ou dogmática. É

apenas uma constatação científica a partir do conhecimento de como o corpo funciona melhor e quais as maneiras mais eficientes de se tratar dele.

Cuidar do corpo para que ele atinja o máximo de sua vitalidade física – incluindo agilidade, graça e beleza –, mental e emocional e possa ser, aí sim, um templo para a realidade espiritual, é a responsabilidade primeira, básica e essencial de qualquer pessoa. Todas as outras são conseqüências desta. E o rejuvenescimento é a mais imediata.

## OS MITOS SEXUAIS

Todos os mitos sexuais já citados são, de certa forma, parte de um mesmo pacote e têm sua razão de ser. A verdadeira explicação, entretanto, está longe de corresponder à distorção que tem sido apresentada pela dita sociedade moderna.

A origem de todos eles é espiritual com base científica, sem estar atrelado a nenhum dogma ou conceito moral. A justificativa para a fidelidade, por exemplo, é de que um casal compõe um campo energético e, que os parceiros devem espelhar suas energias para proporcionar o crescimento de ambos. Vão se conhecer um através do outro no dia a dia e a partir daí aprofundar o relacionamento através da meditação. Diz o xamanismo que quando duas pessoas têm relação sexual, suas energias ficam 'penduradas' uma na outra até que possam se desvincular praticando um ritual consciente para esse fim.

Os defensores da fidelidade alegam que ela é importante porque toda união a 2 deve ser baseada no amor e na entrega mútua; que a energia sexual é por demais poderosa e reveladora do nosso verdadeiro Eu para desperdiçá-la com quem não existe o compromisso da intimidade e da confiança. Não implica em casamento mas exige conhecimento mútuo, através do espelho que um é para o outro, e respeito às descobertas que acontecerem entre os 2.

Ou seja, há um foco.

O poder contido na energia sexual é tremendamente libertador. A responsabilidade é da mesma proporção.

Por outro lado existem pesquisadores e estudiosos que afirmam que o ser humano é polígamo por natureza e que a defesa da fidelidade é apenas uma tradução da insegurança e do medo da perda.

A sua missão é descobrir o que faz sentido para você através da intuição e sensação de conforto com qualquer hipótese. O importante é não se deixar pelo sentimento de culpa e pela dualidade 'certo' ou 'errado'. Essa dualidade não existe no universo celular. Ou, vindo de outra maneira, 'certo' é tudo aquilo que faz com que você se sinta bem e 'errado' é o que faz com que você se sinta mal e inadequado.

Os povos primitivos têm sido mestres que nós, 'civilizados', não temos sabido apreciar. As mulheres aborígenes e as nativas americanas usavam o sangue menstrual para fertilizar o solo e para dar de beber ao homem. Os primitivos, ainda livres dos condicionamentos das futuras religiões, sabiam que ingerir o sangue menstrual e o esperma trazia benefícios para a saúde por conterem altas doses de energia vital. Eles tinham o conhecimento de que esses líquidos possuíam importantes informações codificadas em seus filamentos, que os transportavam para dimensões mais evoluídas.

Por ser verdade, mais tarde as religiões se encarregaram de rotular esses rituais como 'diabólicas superstições'.

Da mesma maneira trataram de banir a masturbação, taxando-a de pecado e até de provocar espinhas nos adolescentes. Valha-me Deus! Hoje esse tabú está quase agonizante e muitos autores e estudiosos do assunto até a recomendam, para ambos os sexos, como forma de conhecer o próprio corpo e se tornar consciente de seus pontos mais sensíveis.

A ejaculação precoce é a conseqüência mais evidente da desinformação ou informação distorcida. É muito difícil ter controle sobre a ejaculação quando há uma enorme carga de culpa e vergonha, deves e não deves a pesar sobre os lençóis das nossas camas. Ainda hoje, apesar de toda a pretensa liberação sexual ocorrida a partir da década de 60, dependendo do nível sócio-cultural, as relações sexuais são vividas entre a ansiedade e a pressa, além da culpa e da vergonha já citadas. Resultado: ou broxa ou espirra antes do tempo, às vezes até mesmo antes da penetração. Afinal, não há tesão que resista a esse clima emocional de decisão de Copa do Mundo. O que mais se quer é ver o jogo

acabar logo com a vitória a qualquer preço, sem se importar com o jogo propriamente dito que é o que interessa. Ou devia.

Por outro lado, a menos que o propósito seja a procriação, toda ejaculação é, em princípio, precoce. Isso porque o objetivo mais evoluído da relação sexual, além do óbvio prazer e da brincadeira, é expandir a energia para os centros superiores e além dele, proporcionando o êxtase e todas as informações metafísicas que acompanham esse estado. Havendo a ejaculação essa intenção morre na praia. Que é gostoso é, mas muito pouco diante do grande barato que pode ser. Sem esquecer que o orgasmo masculino só acontece quando a ejaculação é retida e essa energia, que seria jogada para fora, se espalha por todo o corpo provocando movimentos sucessivos e incontroláveis, absolutamente prazerosos.

Muitos clientes me perguntam qual a idade ideal para meninos e meninas iniciarem a vida sexual. Digo que a resposta está com a natureza: quando as meninas começam a menstruar e os meninos a ejacular, foi dada a largada. Significa que, biologicamente, eles estão prontos para assumir e exercer suas sexualidades. Como a natureza não está nem aí para as asneiras 'religiosas', os processos hormonais e glandulares vão se desenvolver com ou sem repressão – sendo que com a repressão o amadurecimento dos hormônios e das glândulas não vai se processar como manda a natureza.

Depois que cada um tome conta dos seus pimpolhos enraivecidos e frustrados.

O bloqueio de uma expressão tão inseparável do ser humano, provoca toda uma série de sentimentos negativos e destrutivos como desarmonia em família (os filhos adolescentes não se sentem compreendidos e apoiados pelos pais), incapacidade de escolher livremente a própria carreira (o adolescente, que já entregou aos pais o poder de decidir 'quandos', 'comos' e 'com quem' a respeito de algo tão fundamental quanto a sexualidade, resolve, inconscientemente, deixar que eles decidam também suas vidas profissionais); obstrução do potencial criativo (lembre-se, sexualidade e criatividade são frutos da mesma árvore); violência (toda aquela energia tem que se manifestar de alguma maneira e se não é por bem, pelo natural, pelo espontâneo, vai por mal).

Em última análise, psicologicamente, as guerras podem ser vistas como uma conseqüência direta da repressão sexual – e da criatividade –, o derradeiro ranger de dentes de uma raiva incontida. É um suicídio coletivo inconsciente, tipo "tanto faz matar ou morrer, qual o sentido de viver preso dentro dessa armadura?"

Pode parecer estranho um livro que se propõe a dar dicas de rejuvenescimento, falar até mesmo sobre guerra e violência. Mas a questão é que na origem de ambas se encontra a solução tanto para um – rejuvenescimento – como para o outro – violência. Ou seja, depende de como você vai reconhecer, valorizar e utilizar a energia sexual. De acordo com a sua escolha você terá um dos 2 resultados, lembrando que se você negar a sua sexualidade estará cometendo uma agressão contra você mesmo, deixando de reivindicar o seu próprio poder e a manifestação mais instintiva que ele tem. E a natureza tem a sua própria cronologia que as distorções culturais não podem alterar. Quanto mais tenta mais os humanos se afastam de sua origem e o resultado é confusão e doença.

É patético observar os 'ensinamentos religiosos' que querem abafar o desenvolvimento dos primeiros centros energéticos do corpo – sexualidade/criatividade e sobrevivência – indo direto aos centros superiores – plexo solar (poder), cardíaco, comunicação, intuição e espiritualidade. É como construir uma casa começando pelo 2º andar ignorando o alicerce. A analogia é um pobre lugar-comum de tanto que já foi usada mas, por isso mesmo, só faz reafirmar o desequilíbrio dos valores que nos foram impostos e que nós, passiva e inconscientemente, aceitamos.

Questionar esse valores é responsabilidade de cada um, tendo a ousadia de escolher e assumir os que faz sentido para você individualmente, mesmo que para isso seja necessário o confronto com as regras sociais. Esse é o preço da liberdade que só os corajosos se dispõem a pagar. Não por acaso, são os mesmos que têm uma vida rica de experiências auto-determinadas a partir dos próprios sentimentos e emoções. 'Certo' e 'errado' não constam do seu dicionário. A vitória é saboreada com grande celebração e o insucesso momentâneo pode até deprimir eventualmente, mas, na maioria da vezes, é um estímulo a mais para buscar o aperfeiçoamento.

Não por acaso, são estes mesmos indivíduos que permanecem sempre jovens, não importa que idade tenham.

Para eles, a vida é um (e)terno recomeço, onde o tédio não tem espaço, pois há sempre alguma coisa nova a ser criada no ilimitado mundo da imaginação.



## A SEXUALIDADE E O PODER PESSOAL

No momento, a única revolução possível neste belo e maltratado planeta é através do indivíduo que reivindica o seu poder pessoal e, em consequência, respeita o do outro. Assim se encerram as brigas, violências, agressões e guerras. O ato de cuidar do corpo com consciência torna a vida mais rica, criativa, alegre, prazerosa, tranqüila e positiva, com o estresse, mau humor e negatividades em geral passando ao largo.

Se cada um cuidar de si mesmo, encerra-se a era do paternalismo e da baixa auto-estima.

Quando você reconhece o seu próprio poder, sabe que o outro também tem o dele, porque esse poder é inerente à espécie humana. Não há privilégios na existência. Tudo está à disposição dos que acreditam ter direito a usufruir da abundância universal. As oportunidades são iguais para todos e cada um vai aproveitá-las de acordo com a capacidade que tem de assumí-las e seu nível de evolução.

Não faz sentido passar por testes mais avançados do que se pode resolver.

A atitude mais sábia que se deve tomar em relação à sexualidade é desvencilhar-se de qualquer dogma ou conceito pré-estabelecido pelas tiranias religiosas e referendada pelos políticos (se for do interesse deles). Para qualquer pessoa de inteligência e cultura medianas é fácil aceitar a informação de que essas religiões têm sido as responsáveis diretas pelas barbáries que pontuam a história da humanidade. Através da repressão sexual criam doenças físicas, mentais e emocionais devastadoras – bloqueio da energia vital sempre causa doença. Tudo em nome de uma falsa espiritualidade imposta com o objetivo de amedrontar e controlar as pessoas e de um deus que pune ao menor sinal de desvio de um caminho sufocante e indesejável, porque não existe prazer, alegria e a celebração pura e simples da vida.

É com os povos primitivos – através de estudos antropológicos – e, pasmem, com as crianças – através de suas atitudes espontâneas e curiosas –, que aprendemos o que é uma sexualidade verdadeiramente saudável. Ambos têm algo em comum: estão livres de dogmas e conceitos restritivos e inibidores. Estão em contato com a natureza, permitem sua livre manifestação e com ela vão aprendendo. Encaram e vivem a sexualidade com pureza e inocência. Brincam com essa poderosa energia com alegria e descontração. E a compreensão de como se deve usá-la para expandir o conhecimento das funções das glândulas e hormônios sexuais no processo de regeneração da energia vital, é consequência natural do exercício prático e consciente da sexualidade.

São as definições e conclusões do sistema de crenças de cada um que determinam a satisfação sexual. A energia sexual sempre se manifesta, primeiro, no cérebro. Imediatamente uma série de emoções e pensamentos acompanham e expandem aquela manifestação para as partes mais sensíveis do corpo. É quando as glândulas e hormônios são ativados criando o estado de excitação. Se nesse momento você canalizar essa excitação, que é energia pura, para qualquer ato criativo, poderá comprovar o seu efeito. Nada mais natural. A criatividade exige um estímulo que não vem da mente racional. Esta, num estágio seguinte, tem a função de organizar o caos promovido pela excitação. E a criatividade é caótica por natureza, não obedecendo a nenhum princípio racional.

Dois bons exemplos contemporâneos são Salvador Dali e Pablo Picasso, com vidas sexuais extremamente ativas. A capacidade criativa deles é por demais reconhecida e uma perfeita analogia entre sexualidade e criatividade.

## SEXO É UMA HABILIDADE

Os nossos condicionamentos dizem que o sexo deve ser espontâneo. Só que ninguém aprende a nadar, dançar ou esquiar espontaneamente. Você só pode melhorar suas relações sexuais dando prioridade ao sexo em sua vida. Tanto quanto necessário para que, aí sim, ele se torne espontâneo e não motivo de constrangimento, culpa, vergonha e insegurança. A saída é você reprogramar a sua atitude em relação ao sexo, vendo-o como algo simples e natural. Ninguém é automaticamente um *expert*. Você deve entender e aceitar sua própria resposta, conhecer seu próprio corpo e as sensações que lhe trazem mais prazer. Você terá que conhecer a resposta da sua (seu) parceira (parceiro) através dela (dele).

Experiência é a chave para a competência sexual assim como é para qualquer habilidade.

Escrever os pensamentos e comportamentos sexuais dos quais está disposto a se liberar é um bom exercício. Depois pode queimar, rasgar, jogar fora, tanto faz. Pode também listar 5 ou mais coisas que você não está disposto a fazer sexualmente e outras 5 que você está disposto a fazer.

Esses exercícios trazem clareza à mente inconsciente, desde que sejam feitos com isenção de julgamentos, preconceitos ou críticas. Mesmo no caso do sado-masiquismo ou homossexualismo, tão recriminados por aqueles que os conceituam como um desvio do comportamento sexual dito 'saudável' ou 'normal', é bom lembrar que ele está de acordo com o nível de evolução de quem o pratica.

Portanto, mais saudável ainda, é não julgar.

A prática sexual mais recomendada por todas as correntes evolucionistas é a de reter os líquidos internos através de um exercício de respiração conjunta entre os parceiros. A postura clássica do Tantra, com a mulher sentada no colo do homem e sendo penetrada por ele, enquanto recebem e enviam respiração um ao outro, faz com que a energia suba dos genitais até os centros energéticos mais altos. Como a energia está se deslocando para cima, a tendência é que a ereção se desfaça. Nesse momento, compete à mulher, através de movimentos, fazer com que a ereção volte. A continuidade desse movimento, junto com a respiração, provoca o acúmulo de uma poderosa energia, que se espalha por toda a extensão do corpo e além dele, criando a experiência do êxtase, carinho e intimidade. Como a ejaculação não acontece, ou seja, aquela energia acumulada não é jogada para fora, ela é usada para regenerar as células.

Outra prática bastante eficiente é a de um parceiro proporcionar prazer ao outro como um ato de doação. O homem deita ao lado da mulher manipulando a vagina e os seios enquanto a beija e continua trocando respiração. Na medida em que percebem que o clímax está próximo, ele faz suaves movimentos com as mãos mandando energia para cima. A mulher, por sua vez, manipula o pênis e outras partes mais sensíveis do corpo masculino – que também podem ser os mamilos – enquanto respiram juntos.

Fica óbvia a importância da respiração no redirecionamento da energia sexual, não só porque é através da respiração que reabastecemos nossa energia, como também porque, respirando juntos, o casal alcança um elevado nível de intimidade. O resultado é uma experiência mais refinada e elegante, onde o prazer e a satisfação transcendem aquele momento permanecendo por várias horas ou até dias e se cristalizando numa dimensão superior. É a própria meditação através de sexo.

Essa é a maneira mais sábia de se manter uma relação que tende a se perder na repetição do sexo meramente genital. É essa repetição sem criatividade que desgasta a relação e vai enfraquecendo os laços de atração. No entanto, sempre recomendo que se você estiver com a energia muito focada nos genitais faça desse tipo de sexo uma prática consciente e consentida por ambas as partes. Deixe que o bicho venha pra fora e não tente domá-lo. Isso também pode ser muito prazeroso e divertido. O que vai fazer a diferença, como sempre, é a consciência. Não tente passar para um estágio superior sem antes ter trafegado pelos primeiros degraus. Na vida não há 'deverias', mas apenas a necessidade de estar informado e consciente. Essa consciência é a única que pode e deve dirigir a sua vida.

Aprenda a conhecer seu corpo e você vai poder usá-lo para a mais completa expressão da sexualidade. Tanto e tão total que, num ponto indeterminado, ela vai, de fato, além da matéria para se tornar apenas êxtase. Esta pelo menos é a palavra que usamos para definir um estado que está além de qualquer palavra e qualquer definição.

O sexo consciente é uma das práticas mais efetivas que existe no processo de regeneração celular. Ele deflagra uma série de conseqüências positivas como bom humor, alegria, comunicação direta e eficiente, criatividade, compaixão, amor e outras, que também são fundamentais para o rejuvenescimento.

## ACEITAÇÃO É A CHAVE

*“Para aqueles que acreditam nenhuma prova é necessária. Para aqueles que não acreditam nenhuma prova é possível.” Lyn St. Clair Thomas*

Promover a regeneração celular para ter uma pele suave e brilhante, um corpo forte e ágil e olhos infantis e deslumbrados, é muito mais eficiente se for feita através de métodos orgânicos. Talvez não seja a solução fácil para a nossa atual cultura imediatista, porque exige disciplina e compromisso, mas, com certeza, é o que tem resultado mais seguro, completo e profundo. É também o que proporciona mais satisfação porque trabalha diretamente com a energia vital. E quanto mais você se identifica com essa energia mais ela cresce e se expande, num movimento espiral ascendente. Pelo menos enquanto você não permitir interferências externas. Dos outros ou dos seus próprios pensamentos sabotadores. Aí então a regeneração acontece. Com tanta evidência, que você pode ir para a frente do espelho e dar de cara com a sua beleza, graça, alegria e, principalmente, jovialidade.

De bem com a vida. Amando a ela e a si mesmo.

Esta possibilidade está nas mãos, ou na cabeça, de qualquer pessoa. A responsabilidade também. Exige apenas que você tome consciência do seu poder e da sua capacidade de usá-lo de maneira criativa.

Quando esse conjunto de atitudes se processa há uma resposta positiva de todo o organismo. As células dançam num ritmo harmônico e acelerado provocando uma renovação constante. O giro dos centros energéticos, a reação dos pontos nos meridianos e a circulação do sangue se tornam mais rápidas e fluidas. Que é exatamente o que precisa ser feito para se manter um corpo belo e flexível, uma mente aberta e sadia, um prazeroso bom humor e um confortável equilíbrio emocional.

É a soma de todas essas qualidades, multiplicada pela desassomburada atitude de ter uma imagem positiva de si mesmo sem se sentir culpado ou arrogante, que vai promover o seu rejuvenescimento.

A aceitação, o carinho e o amor que você tem por você mesmo. Essa é a chave mais preciosa, a mais difícil de conseguir também, mas é a que abre todas as portas. Vale qualquer esforço. Como você se trata é que vai refletir como você se vê e se valoriza. E é assim que o mundo vai tratar você.

Os desafios externos nada mais são do que teste manipulados pela Existência, ou Eu Superior, ou Deus, ou Inteligência Suprema – tudo isso querendo dizer ‘você’ numa dimensão superior – para que você amplie seus limites, cresça, torne-se o máximo que pode ser. E para isso é essencial que você confie. Na vida e em você mesmo. No seu poder pessoal. Perceba que a própria vida não seria possível sem esse poder. Dito de outra maneira, esse poder é a própria vida. É a batida do coração, o ritmo da respiração, o piscar dos olhos. Acredite nele e use. Da melhor maneira que você possa conceber.

Apesar de termos o livre arbítrio, nesse caso ele praticamente não deixa outra alternativa: confiar na vida e no próprio poder pessoal é imperativo. Do contrário essa mesma vida se torna um inferno. A menos que você escolha o inferno deliberadamente. Mas aí vai estar fazendo, de qualquer maneira, uso do mesmo poder de escolha, só que por vias negativas e destrutivas. Isso caracteriza algo como uma doença espiritual, uma patologia ou coisa assim. A pessoa se sente detentora desse poder no sentido da manifestação do ego. No entanto o verdadeiro poder só se manifesta quando o ego está ausente ou consciente da sua posição secundária em relação ao Eu Superior. Quando você se reconhece como um canal que permite a passagem e a expressão de uma criatividade que transcende em muito o que a mente racional pode imaginar.

Além de canal, você tem um papel decisivo, do qual, aí sim, pode e deve se orgulhar, que é o de interferir com sua habilidade de manifestação no plano físico usando os 2 hemisférios cerebrais: um para elaborar a imagem (hemisfério direito-criativo) e o outro para organizá-la (hemisfério esquerdo-racional).

Afinal, o que você tem a perder? Você nem sabe como chegou aqui! E se sabe, sabe também que a vida é um fantástico milagre onde tudo é lucro. A gente é que esquece esse detalhe. Mas ainda há tempo. Sempre há tempo. Portanto, participe da grandeza desse milagre e agradeça contribuindo com o que tem de melhor para transformar esse planeta no paraíso que ele já é e que nós temos feito o possível para destruir. E o que você pode fazer de mais eficaz nesse sentido, inclusive porque não depende de mais ninguém, é elevar o seu próprio nível de consciência e energia vital. Ambas caminham juntas.

A sobrevivência do planeta e das espécies que habitam nele, dependem dessa expansão de consciência. Aquele que acredita ser possível uma vida melhor, mais íntegra e digna, tem a responsabilidade de demonstrar na prática que faz a sua parte, criando uma realidade que corresponda à sua imaginação.

Quanto mais gente reivindicar e assumir o próprio poder pessoal, maior a possibilidade de termos uma sociedade com equilíbrio, descontração, harmonia, cooperação, segurança, alegria, afeto e criatividade. Uma sociedade inteligente. O que temos hoje é uma sociedade burra, insegura, violenta, competitiva, corrupta e desonesta.

A causa inconsciente dessa distorção é a raiva e a frustração que acumulamos ao longo dos anos por trocarmos o espontâneo, o natural, pelo que é considerado 'normal'. Deixamos de ser o que somos realmente para nos enquadrarmos nos padrões e regras sociais que, sistematicamente, não respeitam os direitos e a natureza dos indivíduos. Perdemos a consciência de que o valor dessas regras é meramente circunstancial e não essencial.

Por ser único, o ser humano não pode ter um padrão de normalidade, com todos pensando e agindo da mesma maneira como se fôssemos clones um do outro. Isso significa trair a nossa verdadeira natureza e a natureza do universo, cuja beleza é sempre mais visível através da rica variedade de manifestações da qual nossa espécie é apenas uma delas. Essa também é a origem da questão da auto-estima. Quando, por comodismo, engolimos a imposição da normalidade, estamos dando uma mensagem clara ao nosso inconsciente de que não nos aceitamos como seres poderosos que somos ao permitir que forças externas determinem a nossa realidade.

Por não nos apreciarmos, sentimos raiva; por não usarmos o potencial que a vida oferece, sentimos frustração.

O resultado é que precisamos estar nos afirmando o tempo todo para assegurar um valor do qual nós mesmos duvidamos. Essa obsessão leva à competição e ao uso dos mais baixos recursos para se manter no topo da lista de qualquer maneira, seja em que categoria for.

Fama e fortuna são, na verdade, a busca de se encontrar através do imenso e variado reflexo que o outro representa, principalmente numa escala tão ampla. Tanto pode significar a tentativa de tapar um buraco emocional com o aplauso do outro, como a simples e objetiva expressão de uma rica habilidade.

Valorize o que você é, não se compare a ninguém, inclusive porque é impossível estabelecer comparações entre duas entidades distintas. É como comparar banana com abacaxi. Ambas são frutas e a semelhança pára por aí.

Paradoxalmente, o crescimento se faz não por acréscimo de alguma qualidade, mas pela eliminação de condicionamentos que nos impedem de reconhecer a natureza do nosso espírito.

Isso é transformar-se.

Transformação do atual nível de consciência para outro, superior, onde a gratidão por ser quem você é assume a forma de resultados na sua vida. A outra possibilidade é reclamar da vida e se identificar com o papel da vítima.

Qualquer que seja a opção, assumir o papel do poderoso ou da vítima, implica num certo esforço. Então, já que tem mão de obra envolvida, que seja com um objetivo mais elevado. Crescer às vezes é complicado, mas é sempre mais excitante e criativo. É arriscado também, mas é o risco que dá sentido ao Jogo da Vida.

## O RISCO REGENERA

*“Seja lá o que você queira fazer ou sonhar, comece. A coragem tem genialidade, mágica e poder em si mesma. Comece agora.” Goethe*

Quando arrisca você tem que usar o máximo do seu potencial. A atenção tem que ser total. Você experimenta sua energia no que ela tem de melhor e mais poderosa. Como o seu foco vai estar no que você quer e não no que você não quer, essa energia terá uma frequência vibratória alta e acelerada que corresponde à expectativa de possuir o objeto do desejo.

Estar envolvido e identificado com o risco equivale a transformar o medo em excitação, que são faces da mesma moeda, pólos de uma mesma energia. Quando encarado dessa maneira, o risco, na maioria das vezes, tem uma consequência positiva e agradável. E se não der certo, não há a sensação de frustração, mas quase um dar de ombros pela certeza de ter feito tudo o que foi preciso e possível. Na verdade o risco é um tremendo alimentador da energia vital. Ele é o sinal de alarme que aciona a nossa consciência para evitar que o nível dessa energia caia.

Por exigir o uso máximo do potencial, a experiência do risco obriga as células, que são a inteligência orgânica, a se moverem no limite da velocidade. Sempre que assumimos uma atitude arriscada, precisamos estar totalmente conectados com o centro do nosso Ser, onde se localiza o poder pessoal, já que a situação envolve riscos. Precisamos estar absolutamente conscientes, pois se tem risco na parada significa que, no frigar do omelete, até a morte faz parte das possibilidades.

Nem que seja inconscientemente.

Um símbolo clássico de uma situação de risco é a imagem do alpinista escalando a montanha. Ele tanto pode ser bem sucedido e atingir o cume com saúde, bem estar e o sorriso da vitória, ou ficar pelo caminho despencado, congelado ou soterrado. Tudo depende do seu centramento e determinação. A habilidade está implícita. A cada um cabe a situação de risco que é capaz de enfrentar. Portanto, não há o que temer. Seja lá qual for o rolo que a gente tenha se metido, sempre temos condições de desfazer o nó. Por isso mesmo, precisamos estar abertos e receptivos para curtir tudo o que uma nova experiência pode trazer de imprevisível, inusitado e enriquecedor.

Sem dúvida, quando vivido com coragem, responsabilidade, confiança e prazer, o risco é um excelente veículo para a renovação celular. Diante da constante necessidade de usar o máximo do potencial energético, as próprias células tratam de se regenerar. Elas são bastante inteligentes para isso. E sabem como. O inverso também é verdadeiro: quanto menos energia você usa, mais lenta é a renovação das células.

Nesses momentos a inteligência celular se manifesta através de avisos emitidos para todo o sistema. Pode ser uma doença física, desequilíbrio mental, descontrole emocional, insucesso profissional ou desencontro amoroso.

É o seu estado de espírito, como você se sente, que vai determinar como a célula vai funcionar. Quanto mais rápido você fizer a sua energia girar através dos movimentos corporais, da respiração, da criatividade, da meditação, do afeto, do bom humor, mais as células são alimentadas para funcionar no nível de excelência. Todas essas atividades significam expansão e provocam o aumento do líquido corporal, um dos mais importantes e fundamentais alimentos que a célula necessita para se expandir.

Quando se contraem por falta de alegria, de prazer e de elevada auto-estima, as células secam, enrugam, adoecem e morrem. Elas têm que estar constantemente lubrificadas para gerar células novas e saudáveis.

Essa lubrificação, tanto no nível físico (alimentação, líquidos, exercícios e respiração), como no mental (visualização, imaginação e meditação), é a primeira responsabilidade de cada um, pois implica na manutenção da energia vital.

Hoje já temos conhecimento suficiente para não dependermos de ninguém para a nossa cura e rejuvenescimento. Pelo menos no que diz respeito à ação prática e efetiva. A não ser, claro, das informações que os outros podem nos dar. Ou ainda as que nós mesmos podemos obter através de uma busca pessoal que revele a dimensão e a profundidade de nosso interesse em atingir níveis de consciência cada vez mais expandidos. A partir daí somos os únicos responsáveis por assumir a coragem de crescer.

## O PODER DA KUNDALINI

*“O despertar da kundalini é, de algum modo, o despertar de uma energia cósmica latente em cada ser humano; pois tal energia é a origem de todos os seus poderes, toda a sua força, todas as formas de vida que ele pode assumir.” Lillian Silburn*

*“O que a idade significa para você? Você tem medo de envelhecer? Ou você é daqueles que encara tudo positivamente e entende que a fonte da juventude é a sua consciência? Mantendo sua mente jovem, fresca e alerta você não envelhecerá. Se você tem muitos interesses e aproveita plenamente a vida, como poderá envelhecer? Os seres humanos limitam a si mesmos ao pensar que os 70 anos sejam o auge da vida e a partir daí vem o declínio. Pode ser apenas o começo para muitas almas que acordam para as maravilhas da vida e, acordando, começam a aproveitá-la. Elimine todos os pensamentos de velhice. A velhice é somente uma forma de pensamento universal que se solidifica como a casca de uma noz e é dura de quebrar. Comece já a reformular seus pensamentos a respeito de idade.” Deus através de Eileen Caddy, fundadora de Findhorn, a extraordinária comunidade escocesa.*

*“A idade do homem depende da flexibilidade de sua coluna vertebral.” Renato Carvalho*

Bem, isso é só uma frase de efeito. Depende também dela se libertar de diversos condicionamentos, entre eles o de que a vida termina aos 70 ou por aí. Na verdade, nessa fase a vida pode estar apenas começando, quando já temos mais sabedoria acumulada. Não gosto de falar em ‘maturidade’ porque sempre me remete a uma imagem sisuda, séria, pesada. E também, principalmente, porque depois do maduro vem o azedo e o podre. Não por acaso, é exatamente nesse período que a criança interior começa a florescer com toda a intensidade e liberdade de ser o que é, sem medo do ridículo e do que vão dizer por aí. Ela já se sente segura para permitir que a kundalini ascenda coluna acima em movimentos de êxtase constante.

Na base da coluna vertebral reside uma poderosa energia que foi chamada pelos orientais de ‘kundalini’. Ela parece com uma serpente que se enrosca sobre si mesma. Essa imagem torna-se importante quando se quer visualizá-la subindo pela coluna e saindo pelo topo da cabeça. O objetivo dessa visualização é estabelecer o equilíbrio das constantes e elevadas mudanças eletromagnéticas e ancorá-las.

De maneira geral estamos preparados para receber toda essa carga elétrica no corpo aos redor dos 40 anos. Nessa fase da vida estamos em condições, pelo menos no sentido biológico, de suportar tamanha força. Porém, por falta de informação, ou mesmo por informações deturpadas, do valor dessa energia básica e vital, a maioria das pessoas costuma se assustar com seu profundo impacto e rejeitá-la por não saber como se relacionar com tanto poder. O resultado então é inverso: em vez de regenerar as células e rejuvenescer, acelera-se o processo de envelhecimento do corpo.

A natureza é sábia e por isso a kundalini só começa a se manifestar numa idade em que temos mais condições emocionais e psicológicas para usar seu poder criativo em nosso próprio benefício.

Entretanto quando prevalecem os condicionamentos culturais e religiosos, responsáveis pelo medo que temos de experimentar o desconhecido, perdemos a oportunidade de viver a plenitude que é proporcionada por essa energia. Como ela se localiza na região sacral, temos a sensação de formigamento na área genital. Por ser muito intensa, nossa tendência é aliviá-la no ato sexual, desperdiçando energia e a possibilidade de regeneração celular.

Aí é que entra a sabedoria do sexo tântrico, que tem o objetivo de fazer com que a kundalini suba através do corpo e ao redor da cabeça, limpando e revigorando as células, inclusive e principalmente as do cérebro. Esse é o verdadeiro orgasmo e, para o homem, talvez seja a única possibilidade de atingi-lo com a amplitude e a profundidade que a mulher alcança. Por isso, nesse final de milênio e início de uma era que se quer nova, é fundamental que o macho reinterprete suas crenças a respeito do comportamento sexual. Só assumindo sua energia feminina, que num homem equilibrado e heterossexual se traduz no aumento da sensibilidade e receptividade, ele pode ter a experiência de um orgasmo completo e múltiplo. Tal como as mulheres.

As conseqüências são muitas, amplas e profundas. Não só em termos de saúde e rejuvenescimento, como na relação consigo mesmo, com o outro e com o próprio planeta, já que há uma imediata expansão de consciência que vai além do corpo físico, estabelecendo uma ligação com a fonte cósmica. Quando, por exemplo, essa energia é conscientemente dirigida para as mãos, ela tem o poder da cura. Alegria, bom humor, afeto, gentileza, compaixão e outras qualidades mais refinadas se tornarão regra e não exceção, como acontece na nossa sociedade regida pelo machismo.

### DICAS PRÁTICAS E EFICIENTES PARA O DIA A DIA

Ao acordar dê uma boa espreguiçada, agradeça o fato de estar vivo, de existir e, por isso mesmo, escancare um enorme sorriso, mesmo que tenha acabado de ter um pesadelo daqueles. É um exercício como outro qualquer.

Procure criar o hábito de esvaziar o intestino logo que levantar. Assim você faz toda limpeza corporal – incluindo escovar dentes e tomar banho – como abertura do dia.

Quando escovar os dentes jamais esquecer o fio dental para não detonar a gengiva e evitar a cadeira elétrica do dentista.

Quando tomar banho use bucha natural e sabonete de pH neutro apenas debaixo do braço e nas assim chamadas partes íntimas. Não acumulamos tanto sujeira em nossos corpos que uma bucha natural não possa resolver, acrescentando o benefício de retirar as células mortas da pele e ativar a circulação do sangue. Uma bucha comprida que possa limpar as costas é o instrumento mais importante num bom banho. O ideal é alternar água quente-fria-quente-fria, mas se não for possível porque está muito frio lá fora, não se esqueça da vida debaixo do chuveiro quentinho. Temperatura muito quente acaba com a oleosidade da pele, provocando enrugamento prematuro.

Mas se você quiser demorar no banho quente a fim de relaxar, o que é ótimo, não esqueça de massagear o próprio corpo ainda úmido com óleo de amêndoa. Se puder, deixe secar ao natural, sem toalha. É o ideal dos ideais, o máximo do requinte, o supremo cuidado. Além de funcionar no físico – a pele fica sedosa e brilhante – eleva e muito a auto-estima, pois se trata de uma evidente declaração de amor a você mesmo.

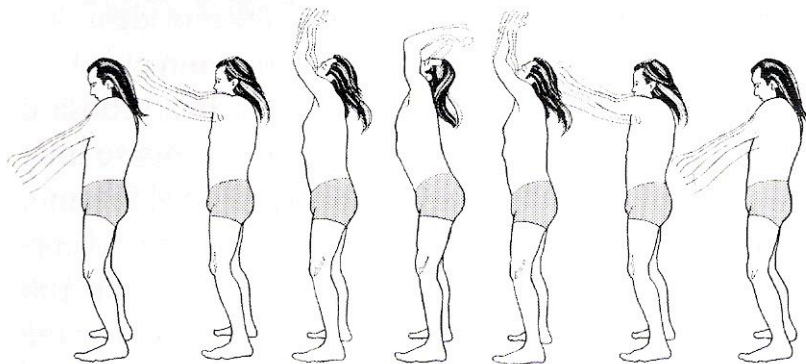
Uma das maneiras mais rápidas de secar o corpo é fazendo o exercício do balanço da coluna.

Sobre esse exercício, retirado da série *Divine Healing*, os chineses dizem que quem repeti-los 100 vezes ao dia viverá mais de 1000 anos com saúde perfeita e felicidade total. Por isso é importante acrescentar um sorriso constante e risadas ocasionais enquanto faz o balanço da coluna, do pescoço, dos ombros, da pélvis e das pernas com os pés paralelos plantados no chão e os joelhos levemente flexionados enquanto balança os braços para cima e para baixo na sua máxima extensão com o resto do corpo, inteiramente solto, acompanhando o movimento.

É um exercício fácil e a repetição só faz aumentar o prazer do movimento.

O balanço dos quadris e da coluna libera a energia que fica presa na altura do cóccix, a própria kundalini, que sobe rapidamente em direção à cabeça, liberando uma sensação de alegria e prazer.

Aproveite para rir. Deixe a respiração solta, entrando e saindo pela boca aberta, o maxilar relaxado. Veja como se sente melhor, se com os olhos fechados, desfocados ou abertos.



Na continuação faça os Ritos Tibetanos.

Completo e bem feitos os resultados são percebidos imediatamente.

Não tenha pressa quando estiver dedicando atenção às suas necessidades básicas. São elas que dão base para que você possa viver o máximo do seu potencial. Na verdade, nenhuma outra atividade durante o dia é tão importante quanto essa: o tempo que dedicamos a nós mesmos.

Em seguida, meditação e/ou orações. É hora de ouvir e falar com Deus, Deusa, o Grande Mistério, Guia, Eu Superior, como você quiser chamar. É o momento de entrar no Grande Silêncio e ouvir seu maravilhoso e reconfortante som. E sempre que você puder e se lembrar durante o dia, volte a esse espaço e recarregue as baterias.

Um refrescante copo de água mineral sem gás e na temperatura ambiente deve ser sempre o primeiro e o último alimento a ser ingerido. Sempre beba água mineral. De preferência cozinhe com ela. Durante a manhã o melhor é beber – água, sucos de frutas e vegetais feitos na hora, chá de ervas curativas – e não comer. Nesse período do dia o organismo está eliminando. Quanto menos entrar e quanto mais sair, melhor. Os líquidos ajudam na eliminação facilitando o trabalho do intestino e do aparelho urinário, assim como através do suor e até, eventualmente, das lágrimas, quando é o caso de eliminar velhas toxinas emocionais.

Dicas para raspagem de pêlos – barba, perna, axila e cotovelos: com os poros ainda abertos depois de raspar massageie pomada de própolis com a ponta dos dedos em movimentos suaves de rotação; depois passe gelo na área para fechar os poros, hidratar e esticar a pele. É bom passar a pomada e o gelo no rosto todo, principalmente nas bolsas que tendem a se formar debaixo dos olhos por inchaço resultante de alimentos que intoxicam os rins, falta de exercício que fazem suar expulsando as toxinas, etc. O gelo ameniza ou elimina o inchaço.

Durante o resto do dia não perca oportunidade para movimentar o corpo com alongamentos e auto-massagem. Toque-se. Sinta-se. Quanto mais íntimo e consciente for o contato com o seu próprio corpo, mais você aprende a conhecer as necessidades e possibilidades dele. Outra oportunidade que você não pode perder é a de exercitar o bom humor. O poder curativo e regenerativo desse estado de espírito é insuperável. Rir como uma criança, sem nenhum controle, talvez seja a sensação mais prazerosa que o ser humano pode ter. Supera inclusive o prazer sexual. Este tem áreas de dor e conflito que não existe numa boa gargalhada sem vergonha.

É conhecido o caso do americano que, por volta dos seus 70 anos, ficou sabendo que tinha uma doença terminal. Alugou uma suíte num hotel de Nova York e mandou baixar tudo o que havia disponível em filmes cômicos, desde os 3 Patetas até Jerry Lewis, Gordo e o Magro e Carlitos. Deu tanta risada que em 2 meses estava curado.

*[A cura, nesse caso, pode ter a seguinte explicação: medindo a eletricidade que envolve o campo energético de uma doença, o que se encontra é uma vibração lenta e pesada, que é o que chamamos de tensão (contração-doença-morte); a alegria, ao contrário, tem uma vibração rápida e leve, e é conhecida como descontração (expansão-saúde-vida). Outra maneira de entender o processo é que houve uma mudança de foco, da doença para a cura. A mente inconsciente passou a ser abastecida ininterruptamente com mensagens de alegria, bom-humor e brincadeira e foram esses pensamentos que se transformaram em realidade: a tensão se desfez e as células se renovaram de acordo com uma nova e saudável vibração].*

Levar a vida a sério não combina com rejuvenescimento.

Não confunda seriedade com responsabilidade. Não são a mesma coisa. Longe disso. A frequência vibratória da seriedade é lenta e pesada. A da responsabilidade, ao contrário, é leve e rápida, por causa da excitação que acontece quando você, finalmente, compreende, acredita e assume o poder de criar seja lá o que quiser na sua vida.

O que importa no processo de rejuvenescimento é a qualidade de vida que se traz para o presente, e não somente a quantidade de tempo a mais projetada para o futuro. O futuro sempre vai ser um reflexo do presente, portanto... é criando no momento a realidade desejada – cuidando de você mesmo, do seu corpo, das suas emoções – que a sua vida vai se tornar cada vez mais agradável, porque cada vez mais você vai ter respostas positivas aos seus movimentos.

Por falar em movimento, tenha sempre em mente que o corpo humano foi feito para se movimentar e bem, vide o exemplo de membros da nossa espécie como bailarinos, acrobatas e atletas. Você não precisa necessariamente estar em uma das 3 categorias para ter um corpo belo e saudável, mas deve exercitar novos hábitos que façam parte de uma disciplina diária. Só assim o objetivo é atingido.



E por último, mas dos mais importantes, a limpeza dos dentes através do fio dental e da escovação, incluindo aquela escovinha comprida e fina para usar entre os dentes, depois de cada refeição.

A biocibernética bucal ensina que os dentes têm ligação direta com o cérebro, o que vem comprovar a importância da manutenção da sua saúde. Apesar dos meus dentes serem bastante saudáveis e bonitos, requerendo muito poucas idas ao dentista, sempre tive complicações na gengiva. Só resolvi quando fui ensinado a limpar os dentes corretamente com escova, escovinha e fio dental. Mas se eu descuidar, o sangramento recomeça.

Se você quer rejuvenescer (e não consigo imaginar alguém que não queira), veja-se jovem. Imagine-se jovem. Visualize-se jovem. Sinta-se jovem. Pense jovem. Ria a bandeiras despregadas de tão excitado que ficou ao constatar que isso é um fato. Não permita, em momento nenhum, que qualquer pensamento negativo se fixe na sua mente e, ao contrário, esteja sempre enviando pensamentos positivos, amorosos e alegres para o Universo, entendendo que somos, de fato e direito, Todos Um. E está pronta a mais poderosa fórmula de regeneração celular que se tem notícia. Junte a ela muita água – para se banhar e beber -, respiração rítmica e exercícios físicos, e terá também a mais barata.

Vou contar a vocês agora um segredo que permito seja divulgado para todos aqueles que estiverem dispostos a ouvir: *ESTA É A TÃO PROCURADA FÓRMULA MÁGICA DA ALQUIMIA. ESTA É A PEDRA FILOSOFAL.*

O pensamento é a legítima faca de 2 gumes. Naquilo que se pensa a vida se torna, portanto é imperativo estar consciente do que se pensa. Fazer uma escolha e dedicar todos os pensamentos ao tema escolhido é o caminho mais sábio para não ser surpreendido por outros pensamentos não tão desejáveis e que não estejam de acordo com aquela escolha. Estes pensamentos enxeridos estão no ar, vagueiam pela atmosfera, prontos a se agarrar a qualquer energia que esteja receptiva a eles. Por isso é preciso estar atento. Quando sentir energias negativas circundando seu espaço, a atitude correta é deixar claro, com firmeza e decisão, que elas não são bem-vindas e que encontrem a turma delas. Nunca deixe dúvida de quem é o poder na sua vida.

Manter uma vida saudável é a melhor maneira de comunicar à sua mente inconsciente que você se valoriza e se importa com você mesmo. Essa atitude eleva e estabelece o nível de auto-estima. Você não está esperando de ninguém a tão sonhada declaração de amor que gostaria de ouvir. Você mesmo está se dizendo “eu gosto de mim do jeito que sou, eu me amo exatamente por ser o que sou e por isso sou grato, até porque não poderia ser de outra maneira”.

Essa declaração é o que estabelece a auto-estima nos níveis mental, emocional e psicológico; no nível físico ativa a glândula Timo (localizada logo abaixo da omoplata, no lado direito do peito) cujo funcionamento regula o sistema imunológico que, por sua vez, é responsável por criar no organismo barreiras contra as doenças. Portanto, é assim que se explica porquê um alto nível de auto-estima não só impede o desenvolvimento de doenças como também faz regredir as que já existem.

A glândula Timo também pode ser ativada através da massagem local.

## VITAMINAS

As vitaminas merecem um capítulo à parte pela importância que adquiriram nas últimas décadas na cultura ocidental.

Não por acaso, elas se propagaram na mesma proporção dos alimentos-mortos (alimentos enlatados, com produtos químicos) suprimindo a carência de vitaminas e sais minerais provocadas pelo uso constante desses alimentos que, além de não nutrir adequadamente, atuam como agentes poluentes, oxidando o organismo.

Somada à poluição ambiental, a presença das vitaminas como suplemento diário torna-se imprescindível para neutralizar os efeitos tóxicos do monóxido de carbono, por exemplo, que espalha sua fumaça através dos carros e cigarros. Nesse caso, doses maciças de vitamina C são o melhor remédio.

Aliás, a vitamina C é a rainha das vitaminas. Se a grana estiver curta, garanta pelo menos a vitamina C no seu dia a dia. Isso vai lhe poupar, em todos os sentidos, muita dor de cabeça. Ela é muito eclética: de acordo com o *Dicionário das Vitaminas (Leonard Mervyn – Editora Ground)*, entre outros efeitos positivos, trata desde dentes frouxos a estados psicóticos, de gripes e resfriados a câncer, de envenenamentos

causados por chumbo, mercúrio e cádmio a ressacas alcoólicas; reduz níveis de colesterol e combate a arterosclerose.

Como a mais antioxidante das vitaminas, a C tem a função de proteger o organismo, ajudando a absorver ferro, a acumular este mineral na medula óssea, baço e fígado; na produção de colágeno, na manutenção da resistência a doenças bacterianas e virais; na produção de hormônios anti-stress, na conversão de aminoácidos em substâncias necessárias às funções normais do cérebro e dos nervos; na formação de ossos e dentes; na manutenção da saúde dos órgãos sexuais, entre outras.

Outra vitamina bastante eficiente para o rejuvenescimento é a B15, que prolonga a vida das células, ajuda na recuperação da fadiga, baixa a taxa de colesterol, protege contra poluentes em geral, estimula as respostas imunológicas e ajuda na síntese das proteínas. Apesar do avanço das pesquisas não ser lá essas coisas, tudo indica que, segundo *Earl Mindell* em *Vitaminas – guia prático das propriedades e aplicações* (Ed. Melhoramentos), a carência da B15 causa distúrbios glandulares e nervosos, doenças coronárias e diminuição da oxigenação dos tecidos. O consumo diário do levedo de cerveja, arroz e outros cereais integrais, sementes de gergelim e sementes de abóbora, elimina o problema (nessa os macrobióticos se deram bem).

A vitamina B13 também é um excelente auxiliar, prevenindo o envelhecimento precoce e auxiliando no tratamento da esclerose múltipla. Sua principal fonte na natureza é encontrada nas raízes e no soro talhado.

Onde a vitamina D domina, tornando sua presença imprescindível, é na formação de dentes e ossos fortes. É o melhor preventivo para osteoporose, cáries dentárias profundas e raquitismo. A vitamina D é nobre de origem: sua fonte principal é o sol.

Para efeito do nosso trabalho a vitamina E forma com a C o casal perfeito na regeneração celular.

Poderoso anti-oxidante ativo, a vitamina E retarda o envelhecimento das células pela oxidação, o que resulta numa aparência mais jovem; supre o organismo de oxigênio dando-lhe maior resistência e aliviando a fadiga; agindo junto com a vitamina A protege os pulmões da poluição do ar. Sua carência pode ser devastadora para o corpo pois causa a destruição dos glóbulos vermelhos e a degeneração muscular, anemia e distúrbios reprodutivos. Mais uma vez vamos encontrar na natureza a solução com o germe de trigo, soja (atenção para a transgênica), nozes, couves, verduras, espinafre e cereais integrais, principalmente o trigo.

A vitamina F proporciona pele e cabelo saudáveis e ajuda na redução do peso.

O ácido fólico, ou folacina, também do complexo B, é essencial para a formação de glóbulos vermelhos e para a divisão das células do organismo e é espantosa a importância dessas duas atividades no bom funcionamento do processo de regeneração celular. Como ação preventiva oferece proteção contra os parasitas intestinais e o envenenamento alimentar, além de cooperar para a beleza da pele e retardar o aparecimento de cabelos brancos.

O Inositol é outra vitamina que atua com brilhantismo na área capilar proporcionando cabelos saudáveis ao mesmo tempo que evita sua queda. Calmante, contribui para diminuir a taxa de colesterol e redistribuir as gorduras no organismo.

Já a vitamina P tem como maior trunfo de *marketing* o fato de trabalhar como fiel escudeira da vitamina C, dando-lhe suporte e aumentando sua eficácia. PABA é a sigla do ácido para-aminobenzóico e é o caçula da família B. Retarda o aparecimento de rugas mantendo a pele saudável e macia. E mais uma vez é no levedo de cerveja que você pode encontrar essa vitamina, mais uma vez justificando o consumo diário desse excelente complemento alimentar.

E, para fechar, os antioxidantes como grupo – betacaroteno (vitamina A), vitamina C, vitamina E e selênio – recomendado por todos os especialistas como a fórmula capaz de deter o avanço e a proliferação dos radicais livres. Os radicais livres são oxidações descontroladas que danificam as células e se formam quando inalamos poluentes em geral.

O Betacaroteno protege a mucosa da boca, nariz, garganta e pulmões. Ajuda a evitar a oxidação da vitamina C, tornando-a mais eficaz. A vitamina C combate infecções e reduz alergias. Protege da oxidação as vitaminas A, E e algumas do complexo B. A vitamina E protege as vitaminas B e C da oxidação. Age como um anti-poluinte para os pulmões e evita falhas na irrigação sanguínea causada por má circulação. O Selênio em associação com a vitamina E é essencial para corrigir uma eventual carência de um ou de outro, de acordo com Mindell, que alerta para o novo e potente anti-oxidante chamado Picnogenol, considerado bem mais eficiente do que as vitaminas C e E na eliminação dos radicais livres.

*“O Picnogenol ajuda a reduzir os danos causados pelos radicais livres, que comprovadamente levam a doenças como o câncer e ao envelhecimento precoce entre outras”. Mindell*

Detalhe para o aprendizado humano: as vitaminas funcionam melhor, tendo o seu potencial aumentado, quando em combinação e cooperação entre elas.

## A DANÇA

*“Existem coisas que não são possíveis através de nenhum método, nenhuma técnica, nenhuma estratégia. Existem coisas que apenas acontecem; você apenas tem que permitir que elas aconteçam. E a maneira de permitir que elas aconteçam é não interferir; a tal ponto que você não está nem mesmo presente, porque a sua presença será também uma interferência.” Nijinski*

Deixei a Dança por último porque para mim e, acredito, para toda a humanidade, tem um significado especial.

É através dela que os seres humanos, em todas as eras, vêm celebrando a existência e marcando a presença das diversas comunidades (comum-unidade), não importa a origem ou as diferentes manifestações culturais.

Tanto faz que sejam os aborígenes australianos atravessando o deserto a mais de 40° ou as tribos siberianas a menos de 40° pelas planícies geladas do Ártico, passando pelos indígenas de todas as Américas e os povos primitivos do Oriente, todos dançam em reverência e gratidão ao milagre da vida, sinceramente extasiados com a surpresa e o privilégio que é estar aqui, agora, encarnado, sem saber porquê nem pra quê, por mais que se especule sobre o assunto.

Por isso mesmo, por ter esse nível de consciência, dizem eles, só lhes resta Dançar.

Dançar o sentimento de humildade pela dádiva de viver.

Dançar a alegria de ter sido contemplado com o grande prêmio da Vida.

Dançar o Amor da constante e inesgotável Criação, seja lá do que for.

Dançar, eventualmente, a dor de não compreender e agradecer tantas dádivas e por isso sofrer.

Dançar qualquer sentimento, qualquer emoção.

Dançar por que Dançar é bom.

Entre os 13 e 20 anos fui um dos melhores dançarinos de salão do Rio de Janeiro e iniciei meu trabalho como terapeuta com um *workshop* chamado ‘Dança Espontânea’, que mais tarde veio a ser conhecido como ‘Biodança’.

A Dança sempre fez parte integrante da minha vida como uma força de expressão que nunca dependeu da vontade racional.

Ou era um som que levava o corpo a Dançar ou era o corpo querendo Dançar que buscava o som. Dançando, a alegria estava garantida, nem que fosse só durante a música.

A Dança está entre os movimentos que mais provocam o êxtase e o êxtase é a busca maior do ser humano, tenha ele consciência disso ou não. É o êxtase que acelera e ao mesmo acalma a nossa frequência vibratória, criando um perfeito estado de equilíbrio. É esse equilíbrio que favorece a regeneração das células num processo fluido e tranquilo.

Uma das coisas que sempre me fascinou na Dança, é como ela deixa as pessoas sensuais, belas e graciosas, independente de idade, sexo ou formato de corpo.

Para mim, o que de pior pode acontecer com a Dança é formatá-la, estabelecer limites para Ela.

Ela deve ser sempre uma expansão, uma explosão de movimentos que se fazem além de qualquer vontade racional.

Não por acaso, Nijinski e Isadora Duncan, que nunca aceitaram limites e nunca aceitaram que a técnica fosse mais importante que a espontaneidade, sejam ainda hoje os maiores ícones dessa suprema arte expressa através dos movimentos corporais.

Faça da Dança – não importa qual nem com quem – uma atividade diária e tudo mais começa a entrar no Seu ritmo.

O Ritmo da Dança Celebrando a Vida.

Uma Vida em Ritmo de Dança.

## EPÍLOGO

Mais do que qualquer outra coisa, o que me levou a querer compartilhar essas informações foi a convicção, e esperança, de que, como espécie, temos todas as condições de criar um mundo melhor, muito melhor.

Temos tantas possibilidades quantas forem imaginadas.

Nova Era, Terceiro Milênio, Era de Aquário, todos esse rótulos só têm valor se provocarem, de fato, uma profunda mudança na maneira de ver e sentir a vida, principalmente no que diz respeito aos relacionamentos: com a gente mesmo, com os outros e com o próprio planeta.

Acredito que temos condições de reverter esse terrível quadro de destruição que projetamos e transformá-lo numa maravilhosa obra de arte que nos deixe orgulhosos de sua criação.

A criação do paraíso. Aqui mesmo. Agora.

Se esse paraíso ainda não aconteceu, seja lá quais forem as razões e explicações políticas, filosóficas e sócio-culturais, é hora de fechar a cortina do passado e escrever um novo roteiro.

Não tem como a Terra continuar agüentando tanta agressão.

Não tem como aqueles que têm consciência disso continuar suportando tanta estupidez, hipocrisia e violência.

É preciso que os mais sensíveis e dispostos mudem o foco da sua atenção para o que pode e deve ser construído e criado.

Está mais do que na hora de perceber que temos sido vítimas de uma profunda manipulação milenar, orquestrada pela mesma elite em todos os cantos do planeta, com o objetivo explícito de controlar países e seus habitantes.

Está passando da hora de dar um basta nisso.

A nossa realidade física sempre vai ser o reflexo da nossa realidade metafísica, o que quer dizer, dos nossos pensamentos.

Concordam com essa afirmativa tanto místicos iluminados (Cristo, Buda) como luminares da ciência (Heisenberg, Capra), não importa sob que ângulo o fato esteja sendo observado.

Ou seja, exatamente aí reside o extraordinário poder do ser humano, de criar através do pensamento a realidade que ele quiser tanto na profissão quanto nos relacionamentos; na saúde do corpo quanto na consciência do mundo dos espíritos; na manifestação da criatividade quanto na expressão das emoções. Em todo e qualquer nível e escala de valores o homem tem o livre arbítrio e o poder de transformar em realidade seja lá o que for que ele tenha capacidade de imaginar.

Isso representa, por um lado, uma tremenda benção e, por outro, uma imensa responsabilidade.

O grande salto quântico na evolução da espécie depende do uso que se fará dessa informação.

O conhecimento de como a mente funciona é a tecnologia de ponta do novo milênio.

Tanto pode significar sua glória nesse plano como sua derrocada final.

Como sempre, é uma escolha.

A questão do rejuvenescimento adquire importância na medida em que reflete o fantástico poder de auto-cura que todo ser humano tem e que é traduzido no cuidado, carinho e atenção que ele dedica a si mesmo e ao outro (tendo consciência da Unidade inerente a todas as coisas, sabemos que não há separação e que o Outro é apenas uma outra dimensão e manifestação de mim mesmo, merecendo, portanto, o mesmo carinho e atenção. O Outro é o reflexo do que Sou e o caminho mais curto para o meu próprio crescimento e evolução).

Tendo consciência desse poder não há como ser manipulado.

Se queremos um mundo melhor, temos que começar pelo nosso mundo pessoal.

Reivindicar a responsabilidade sobre a própria vida e fazer dela o mais completo ato de criação possível, é o que vai determinar o destino da humanidade.

Ou criamos um novo e mais elevado paradigma para nos relacionarmos como seres inteligentes, informados e sábios que somos, ou não teremos como contornar o cabo de qualquer esperança.

Renato Carvalho, Junho de 2005

