



JILL BLAKEWAY

MEDICINA ENERGÉTICA

A CIÊNCIA E O PODER DE CURA DA ACUPUNTURA,
DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA E DE
OUTRAS TERAPIAS COMPLEMENTARES

Cultrix

MEDICINA ENERGÉTICA

JILL BLAKEWAY

MEDICINA ENERGÉTICA

A Ciência e o Poder de Cura da Acupuntura, da Medicina
Tradicional Chinesa e de Outras Terapias Complementares

Tradução

Euclides Luiz Calloni



**Editora
Cultrix**
SÃO PAULO

Título do original: *Energy Medicine*.

Copyright © 2019 Jill Blakeway.

Copyright da edição brasileira © 2022 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2022.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Cultrix não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Preparação de originais: Danilo Di. Giorgi

Gerente de produção editorial: Indiará Faria Kayo

Editoreção eletrônica e produção de ebook: S2 Books

Revisão: Erika Alonso

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Blakeway, Jill

Medicina energética : a ciência e o poder de cura da acupuntura, da medicina tradicional chinesa e de outras terapias complementares / Jill Blakeway ; tradução Euclides Luiz Calloni. -- 1. ed. -- São Paulo : Editora Cultrix, 2022.

Título original: Energy medicine

ISBN 978-65-5736-133-7

1. Chi (Filosofia chinesa) 2. Medicina chinesa 3. Medicina energética I. Título.

21-86811

CDD-615.892

Índices para catálogo sistemático:

1. Acupuntura : Medicina tradicional chinesa 615.892
Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

1ª Edição digital 2022

e-ISBN: 978-65-5736-142-9

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP – Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editoracultrix.com.br>

E-mail: atendimento@editoracultrix.com.br

Foi feito o depósito legal.

ALEX TIBERI FOI AGENTE DE CURA E ERUDITO.

Alex foi meu primeiro professor.

Dedico este livro à sua memória.

Sumário



Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Sumário

Introdução

1 - Energia à disposição

2 - A ciência da conexão

3 - O que Deus tem a ver com isso?

4 - No laboratório

5 - Manuseando a agulha

6 - Atividades de imposição das mãos

7 - Místicos entre nós

8 - O efeito placebo

9 - Você agente de cura

10 - Haja luz

Agradecimentos

Notas

Introdução



Na década de 1840, a febre puerperal, também conhecida como “febre do parto”, uma infecção uterina bacteriana que se manifestava em mulheres após o parto, alastrou-se em uma das duas clínicas de maternidade do Hospital Geral de Viena, na Áustria. Nessa clínica, a taxa de mortalidade entre parturientes estava chegando a 10%; na outra, era inferior a 4%. As duas clínicas recebiam pacientes em dias alternados. Quando as mulheres ficavam sabendo que entrariam em trabalho de parto no dia em que seriam encaminhadas para a clínica infectada, faziam de tudo para evitar a internação. Algumas preferiam dar à luz fora do hospital, seguindo uma prática que ficou conhecida como “parto de rua”. Ainda assim, essas mulheres continuavam recebendo assistência pediátrica. Além disso, como se descobriu mais tarde, elas raramente contraíam a febre do parto que se propagava na clínica.

Ignaz Semmelweis, um médico húngaro que havia pouco começara a trabalhar na clínica afetada, quis descobrir o que protegia essas mulheres de uma infecção tão contagiosa; afinal, ambas as clínicas adotavam praticamente as mesmas técnicas. A única diferença era que nessa clínica trabalhavam estudantes de medicina, enquanto na outra trabalhavam parteiras. Após um meticuloso processo de exclusão de possibilidades, Semmelweis concluiu que ele e os estudantes de medicina tinham as mãos infestadas de “partículas cadavéricas”, ao passo que as parteiras, que não realizavam autópsias nem tinham contato com cadáveres, conservavam as

mãos imunes à contaminação. (As mulheres que davam à luz fora do hospital não se infectavam porque não recebiam assistência médica durante o parto.)

Com base nessa constatação, Semmelweis determinou que os médicos da primeira clínica passassem a lavar as mãos com água sanitária após realizar autópsias e antes de examinar pacientes. Depois de implantado esse protocolo, a taxa de mortalidade nessa clínica teve uma impressionante queda de 90%. Semmelweis prescreveu então as mesmas medidas preventivas para as parteiras da segunda clínica, que deveriam também desinfetar os instrumentos em uma solução de cloro. Novamente, esses procedimentos baixaram drasticamente a taxa de mortalidade do hospital.

Não obstante, apesar das evidências incontestáveis de que a teoria e a prática de Semmelweis salvavam vidas, os colegas, apegados às suas crenças arraigadas, recusavam-se a aceitar que os resultados representassem algo além de mera coincidência. Afinal, eles não conseguiam ver a causa das mortes, que eram as microscópicas bactérias. Ainda mais importante, os dados dos estudos de Semmelweis não correspondiam ao modo como, segundo eles, o corpo funcionava. A teoria microbiana das doenças ainda não era aceita em Viena; na época, as doenças eram atribuídas a causas variadas e desconexas. Os colegas de Semmelweis o ridicularizaram e acabaram por deixar de seguir suas orientações. Pouco depois, Semmelweis perdeu o emprego. Ele passou o resto de sua vida envolvido em polêmicas com a comunidade médica em torno da questão da esterilização e da higiene. Aos 47 anos de idade, esse médico de pensamento inovador foi internado em um hospital psiquiátrico, onde morreu vítima da sepse.

Os fundamentos da medicina energética são tão antigos quanto a história humana. Uma descrição do ritual de imposição das mãos como estímulo ao corpo para aliviar a dor foi encontrada no Egito, no Papiro Ebers, um dos mais antigos documentos médicos preservados, datado de 1550 a.C. Pitágoras, filósofo e médico grego, considerava a medicina como sua maior e verdadeira vocação e concebia o *pneuma*, cujo significado literal é “sopro” (ar, alento, respiração), como o espírito. No Ayurveda, um sistema de saúde

desenvolvido há milhares de anos na Índia, a força vital é chamada de “prana”. Nos sistemas de crença judaico-cristãos, é chamada de “sopro da vida”. E na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que venho praticando há vinte anos, a força vitalizadora que desempenha um papel essencial na manutenção e restauração da saúde é chamada de “*qi*”. Assim, apesar do fato de que espiritualidade, filosofia e ciência estivessem interligadas no passado, constituindo uma parte essencial da nossa história, desde então estamos nos afastando muito dessa concepção. Muitas vezes me pergunto se algum dia olharemos para trás e finalmente daremos atenção à cura energética, meneando então nossas cabeças, incrédulos, como fazemos hoje ao ouvir a história de Semmelweis, e tentando imaginar por que resistimos a um processo tão benéfico pelo simples fato de ele não corresponder ao nosso paradigma médico predominante naquele momento.

No entanto, devo admitir que eu mesma precisei de muito tempo para aceitar essa visão. Minha carreira começou impulsionada pelo desejo de ajudar o próximo, de forma abrangente e ingênua. Mas, à medida que meu trabalho foi tomando forma – depois de estudar medicina oriental na pós-graduação, fiz atendimentos com acupuntura em uma clínica de cuidados paliativos antes de estabelecer minha clínica em Nova York – fui tomando consciência da natureza profundamente interconectada do processo de cura.

Desde o início do meu trabalho como acupunturista, me senti pequena e confusa diante da melhora da saúde dos pacientes com os tratamentos. Essa percepção fortaleceu a minha confiança de que essa prática antiga – inserir agulhas finas para influenciar o fluxo de energia do corpo – era muito eficaz. Entretanto, também levantou uma série de questões intrigantes. As mais importantes eram: por que essa manipulação de energia era tão benéfica? Eu estava apenas agindo como um placebo, ou eu era algum tipo de canal, como às vezes, curiosamente, me sentia, com a energia passando através de mim ao tratar alguém?

A filosofia chinesa afirma que uma energia vital, chamada *qi*, envolve e preenche nosso corpo, sustentando a vida. Essa energia mantém a inteligência inata do corpo, o modo intangível, porém mensurável, como

preservamos o que se conhece como homeostase – a capacidade do corpo de regular seu ambiente interno para promover boa saúde. Mas entende-se também o *qi* como parte de um padrão maior, um imenso campo de energia em que se dá a inter-relação de tudo e de todos nós.

Com o aprofundamento da minha experiência, dei-me conta de que algo invisível para mim influenciava o que acontecia – não muito diferente, talvez, da intuição do dr. Semmelweis em sua clínica. Desconfiei que agulhas e ervas (que prescrevo como suplemento da acupuntura) seriam apenas parte daquilo que estava ajudando os pacientes. Além disso, ao aplicar um tratamento, comecei a perceber com intensidade cada vez maior a manifestação em mim de uma sensação impossível de negar. Fisicamente, era a sensação de um filete de água escorrendo pela minha coluna; mentalmente, era uma impressão muito clara de que eu puxava energia de fora e a canalizava para o paciente.

Fiquei fascinada por essa constatação, mas também com medo dela, ansiosa com o sentimento e desconfiada da sua autenticidade. Eu tinha consciência de que o universo da cura energética estava cheio de charlatanismo, para dizer o mínimo. Enquanto profissionais da MTC como eu são credenciados e seguem padrões médicos e éticos específicos, a maioria das demais modalidades de trabalho energético não contam nem mesmo com uma regulamentação básica, o que torna esse universo arriscado, com praticantes simplesmente pendurando uma placa na frente de casa e pedindo para que os clientes simplesmente acreditem no trabalho desenvolvido por eles. A última coisa que eu queria dar às pessoas – e a mim mesma – eram falsas esperanças. Não quero prometer demais nem fornecer de menos. (Devo acrescentar que minha política sempre foi recomendar, e em alguns casos exigir, que meus pacientes avaliassem com médicos competentes os tratamentos por mim realizados.) Mas também sempre tive um grande interesse em me aprofundar nos estudos desse antigo sistema médico que procura unificar o físico e o energético e compreendê-lo nos âmbitos atuais da ciência, da espiritualidade e da filosofia.

Eu sempre acompanhei metodicamente meu próprio progresso, e por isso não conseguia aceitar com facilidade o fato de que uma associação enigmática de agulhas e campos de energia invisíveis oferecesse resultados tão positivos para os meus pacientes. Eu queria conhecer as razões por trás disso. E também queria ardentemente encontrar uma explicação para o que estava acontecendo comigo mesma. Procurei então diversos especialistas abalizados e dinâmicos – agentes de cura, acadêmicos, médicos, terapeutas, cientistas e pesquisadores na vanguarda da medicina energética – e descobri que todos trabalhavam com teorias semelhantes e interconexas, todas extraordinárias e animadoras.

Transitando do científico ao místico e vice-versa, este livro é um projeto profundamente pessoal e uma investigação profissional. É de suma importância para mim tanto examinar com determinação o que estou vivendo como agente de cura quanto dimensionar as mudanças decorrentes das intervenções energéticas e validá-las com pesquisas baseadas em evidências.

Assim, estudei nos últimos anos as pesquisas do ex-diretor da Faculdade de Engenharia da Universidade de Princeton, Robert Jahn, cofundador do laboratório de Pesquisa de Anomalias de Engenharia de Princeton (PEAR), que desenvolveu um projeto experimental pessoal para investigar a consciência coletiva e seus efeitos sobre os seres humanos. Neale Donald Walsch, autor *best-seller* da série *Conversando com Deus* me orientou sobre espiritualidade e cura. No Japão, visitei Hiroyuki Abe, que aplica energia nos pontos de acupuntura sem o uso de agulhas. Pedi a um psicofisiologista para que avaliasse o que acontece no meu corpo quando trabalho com um paciente, publiquei pesquisas sobre medicina energética no *Journal of Alternative and Complementary Medicine* e consultei um médico britânico que revela uma visão interessante sobre o funcionamento dos meridianos da acupuntura. Também passei algum tempo com William Bengston, Ph.D., autor de *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing*, bem como agente de cura e cientista. O dr. Bengston ensinou uma equipe de colegas céticos a aplicar a imposição das mãos em ratos de laboratório que haviam recebido injeções com substâncias indutoras de câncer de mama. O

resultado foi a cura de ratos em inúmeros experimentos realizados pelo dr. Bengston e sua equipe.

Este livro é um relato daquilo que descobri sobre as formas mais confiáveis e mais surpreendentes de utilizar a energia curativa e dos modos como podemos mobilizar essa força poderosa a nosso favor. Espero que os leitores não só cheguem a um entendimento sobre o que é cura energética, mas que passem de fato a confiar nela e se sintam estimulados a examinar as próprias necessidades de maneira mais informada. E como acredito que todos temos a capacidade de nos comunicarmos com a energia de cura presente em nós mesmos e no mundo ao nosso redor, incluí ao longo do livro exercícios que ajudam a dinamizar essa qualidade.

Conquanto a medicina chinesa seja sempre a minha base de sustentação e o meu ponto de convergência, o trabalho que desenvolvo atualmente é muito diferente do realizado no início da minha carreira – hoje esse trabalho resulta de inúmeras disciplinas que perpassam as mais variadas culturas e sistemas de crenças. E, como eu já esperava, meus pacientes apresentam melhoras ainda mais significativas em decorrência disso. O mais inesperado, todavia, é que essa busca possibilitou que eu desenvolvesse a crença inabalável no fato de que aquilo que não pode ser explicado, aquela pitada de mistério que sempre estará além do nosso alcance, pode se harmonizar com nossas necessidades.

Energia à disposição



O primeiro paciente que atendi sozinha usando a acupuntura foi uma mulher que havia quebrado as duas pernas. Durante uma visita a uma guarnição do corpo de bombeiros, ela fora imprudentemente incentivada a deslizar pelo poste para descidas de emergência. Quando a conheci, um ano após o acidente, ela ainda usava duas bengalas para caminhar.

Na época, eu estava iniciando meu terceiro ano de mestrado (com duração de quatro anos) em acupuntura e medicina chinesa em San Diego, Califórnia, muito longe da minha terra natal, a Grã-Bretanha. Antes de atender essa mulher, eu havia aplicado acupuntura apenas uma vez, como assistente de um aluno mais avançado; anteriormente, só praticara em sacos de arroz. Era o meu primeiro dia de trabalho como acupunturista e fitoterapeuta na clínica da escola, e embora tivesse um supervisor, ele também orientava vários outros colegas, todos praticando acupuntura a bem dizer sozinhos pela primeira vez.

Na sala de tratamento, a mulher me olhou ansiosa e me entregou várias lâminas de raios X. Eu as observei contra a luz e tentei pelo menos *parecer* confiante enquanto tentava decifrar o que estava vendo. Naquele momento, meu supervisor abriu a porta e ficou me observando por alguns segundos, mas logo cruzou a sala para posicionar corretamente as lâminas que estavam nas minhas mãos. “Apenas aplique um tratamento básico”, sussurrou.

Pedi à mulher que vestisse uma camisola e se deitasse na pequena maca. Com ela acomodada, comecei a inserir agulhas com cuidado em vários pontos básicos de acupuntura para alívio da dor. Ela ficou totalmente imóvel e silenciosa durante o processo. Francamente, eu não fazia a menor ideia se o que estava fazendo surtia algum efeito. Para minha frustração, a sessão me pareceu normal, bem comum, até o fim. O que aconteceu em seguida, no entanto, vai parecer bom demais para ser verdade, mas tenha paciência comigo: a lição dessa história é que é fácil atribuir recuperações que não compreendemos ao milagroso quando, na realidade, são tão somente frutos da nossa falta de entendimento.

Depois que retirei a última agulha e sussurrei um “muito obrigada” para indicar que o tratamento havia terminado, a mulher abriu os olhos e disse: “Isso foi incrível!”. Sentou-se então na maca e afirmou, decidida: “Vou tentar andar sem as bengalas”. E foi o que ela fez. Lentamente, deu várias voltas pela sala. Achei que estávamos em um programa de televisão matutino, com tudo parecendo muito surreal. Perguntei-me se aquilo não seria algum tipo de teste ou trote que os professores aplicavam a todos os novatos.

Mas lá estava ela, saindo da sala, essa mulher que uma hora atrás chegara caminhando de forma trôpega. Deixou, inclusive, as bengalas para trás, apoiadas na parede da sala. Levei-as até o estacionamento, onde ela já estava entrando no carro. Ao me aproximar, ela agradeceu de modo breve e prático; suponho que era exatamente aquilo que esperava de uma sessão de acupuntura. Ainda sem entender o que havia acontecido, entreguei-lhe as bengalas e retribuí o agradecimento.

“O que você fez com essa mulher?”, perguntou meu supervisor quando voltei. Eu não fazia ideia da resposta. Mas logo ficou claro que não era possível receber os créditos pelo que havia acontecido, por maior que fosse a tentação de fazê-lo. Para começar, eu não tinha certeza se o súbito impulso da paciente para andar, embora espantoso, era tão milagroso assim. Depois de um ano usando bengalas, chegaria um momento em que ela se sentiria confiante o bastante para abandoná-las. Talvez a acupuntura tenha lhe

proporcionado alívio suficiente das dores para acreditar que esse era o dia certo para tentar andar sem bengalas. Também era possível que eu tivesse desempenhado o papel de placebo, oferecendo a segurança psicológica que ela precisava para se firmar (literalmente) sobre os próprios pés.

De qualquer modo, essa experiência foi fundamental porque me fez ver que a cura das pessoas pode se dar de maneiras surpreendentes. E senti ali pela primeira vez o quanto é imensamente gratificante conduzir as pessoas para uma saúde melhor – mesmo que não saiba com clareza *como* a cura se processa. Ao ajudar a aliviar o sofrimento da minha paciente, percebi-me imbuída não só de um profundo senso de propósito, mas também de uma sensação de inevitabilidade – ou, para usar uma palavra mais incisiva, de destino. Naquele dia, soube que essa era a minha missão. Essa mulher com as duas pernas quebradas e sua impressionante resposta ao tratamento – seja ela consequência da acupuntura, do efeito placebo, de uma energia mais expansiva ou, como hoje acredito, de alguma combinação das três coisas – me apontou um caminho. Comecei a entender com maior sutileza e profundidade que cura não é magia, mas uma interação complexa envolvendo circunstância, habilidade e o campo de energia do próprio corpo, ou aquilo que os chineses chamam de *qi*.

Os chineses não foram os únicos a identificar uma força vitalizadora essencial na recuperação e na manutenção da boa saúde. Com efeito, todas as principais tradições culturais identificam uma energia vital que rege os processos físicos e mentais e provê a todos os seres vivos um sistema propício à saúde e à abundância.

De modo geral, essas tradições antigas observaram que a vida implica dois aspectos: matéria e energia. O corpo correspondia à matéria e a força vital identificava energia – diversamente chamada de pneuma, prana ou alento.

Não há dúvida de que filósofos e cientistas ocidentais também se empenham em entender o que nos anima. De fato, foi o filósofo Aristóteles

que cunhou o termo “enérgeia”, que em grego significa originalmente “força em ação”, mais tarde denominada “energia”. O próprio Aristóteles achava difícil definir o que ele queria dizer com essa palavra, pois a usava para transmitir diversas ideias, uma das quais está relacionada à intenção,^[01] um desejo de manifestar as decisões da mente. No século XVII, a palavra “energy” (energia) foi usada pela primeira vez em inglês indicando a ideia de “poder” e, no século XIX, assumiu seu significado mais científico: uma propriedade que deve ser transferida a um objeto para realizar trabalho ou produzir calor. Em 1905, Albert Einstein apresentou uma nova maneira de observar a relação entre energia e matéria quando publicou um artigo contendo a famosa equação $E = MC^2$ – com “E” sendo energia, “M” massa (forma como medimos a matéria) e “C²”, do latim “*celeritas*”, que significa “rapidez”, referindo-se à velocidade da luz.

Antes disso, os cientistas consideravam a energia como uma propriedade da matéria, mas Einstein propôs que matéria e energia estão inter-relacionadas e que, pelo simples fato de ter massa, a matéria contém uma quantidade inerente de energia. Nos raros casos em que a matéria se transforma totalmente em energia, a equação de Einstein ajuda a calcular a quantidade de energia que é produzida no processo.

A ideia de que a matéria pode ser transformada em energia pode parecer esotérica, mas trata-se de um princípio que todos conhecemos muito bem: é o que acontece quando queimamos lenha para produzir calor e foi o que levou ao desenvolvimento da bomba atômica. Mas o inverso também é verdadeiro? Seria a matéria simplesmente energia condensada? O Big Bang sugere que sim; para essa teoria cosmológica, a energia se transforma em matéria à medida que o universo desenvolve seu processo de formação. No entanto, isso é muito difícil de provar em termos práticos, devido ao C² da equação de Einstein – a velocidade da luz ao quadrado. Considerava-se impossível criar velocidade suficiente – e por consequência energia suficiente – para recriar esse fenômeno.

Isso até 2012, quando os cientistas da Organização Europeia para a Pesquisa Nuclear (conhecida como CERN, anteriormente Conselho

Europeu para a Pesquisa Nuclear – *Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire*), o laboratório de física de partículas próximo a Genebra, criaram a partícula de Higgs, às vezes mencionada como partícula de Deus. [02] Para chegar a isso, eles provocaram a colisão de duas partículas – ambas deslocando-se em direções opostas em um anel de 27 quilômetros – com energias extraordinariamente elevadas. Essa colisão ocorreu no Grande Colisor de Elétrons e Pósitrons (LHC – Large Hadron Collider) do CERN, o acelerador de partículas mais poderoso do mundo. Ele levou trinta anos para ser construído, custou 6,4 bilhões de dólares e está localizado em dois países, na fronteira entre a França e a Suíça.

A criação da partícula de Higgs foi um enorme sucesso, com uma ressalva: para iniciar o processo, o experimento exigiu uma pequena quantidade de matéria, ou seja, não ficou estabelecido conclusivamente que a energia pode ser transformada em matéria. Isso até 2014, quando um grupo de físicos do Imperial College, de Londres, e do Instituto de Física Nuclear Max Planck, da Alemanha, ofereceu uma solução sofisticada. [03] Eles provaram matematicamente que duas partículas de luz (conhecidas como fótons) podem ser levadas a colidir para criar matéria. [04]

De acordo com o sistema de crenças judaico-cristão, no primeiro dia da criação, Deus disse: “Haja luz”. Desse modo, ao transformar energia pura em matéria, a ciência, como se pode ver, está em sintonia com a espiritualidade.

A versão taoista da história da criação, conforme conhecida na filosofia chinesa, começa com o nada, que dá origem à dualidade. Essa dualidade – presente na ideia de *qi* ou “energia vital” – é composta de conceitos opostos, mas interligados: yin e yang. Um não pode existir sem o outro. Eles se complementam no mundo, formando um todo. O frio é yin e não existiria se não houvesse o quente, que é yang. O dia pertence a yang; a noite a yin. Entretanto, na medicina, yin corresponde à matéria ou, mais especificamente, ao corpo – nossos ossos, órgãos, músculos, vasos sanguíneos. Yang descreve a nossa força vital circulante ou, no meu modo de pensar, a inteligência do nosso corpo. Yin e yang estão em equilíbrio dinâmico dentro de nós. Yin pode se transformar em yang; yang pode se

transformar em yin. Quando um deles aumenta em excesso, o outro diminui, e vice-versa; a relação está em constante mudança. Segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o yin e o yang podem ser afetados tanto por influências externas (algo fora de nós, como germes ou alimentação deficiente) quanto internas (emoções, nossos genes).

Milhares de anos atrás, a medicina chinesa explicava também as consequências das influências de fatores externos sobre os sistemas internos – à semelhança das pesquisas epigenéticas atuais que sugerem, por exemplo, que o alimento que consumimos [05] pode causar alterações prejudiciais no nosso DNA. Da mesma forma, os ensinamentos da MTC sugerem que emoções negativas não expressas ou extremas decorrentes das nossas experiências de vida podem causar doenças, criando estagnação ou bloqueio. É nesse ponto que se insere a medicina energética: ela ajuda a restabelecer um fluxo de energia, restaurando o equilíbrio de yin e yang e revitalizando o *qi*.

A filosofia chinesa também ensina que nosso campo de energia pessoal faz parte de um campo de energia maior, conhecido como Tao. O Tao, ilimitado e indefinível, é a ordem natural do universo e o repositório de todas as nossas experiências como seres humanos. O texto chinês Hsin Hsin Ming (Versos sobre a Fé na Mente), do século VI, descreve o Tao “como um vasto espaço onde nada falta e nada excede”. [06]

Parece bem tranquilo, não? Sim, seria, não fosse o fato de que cada sentimento que vivenciamos, cada pensamento que acalentamos e cada ação que praticamos produz uma onda de perturbação no Tao, como uma pedra jogada em um lago de águas calmas. Essas ondulações afetam não só a nós mesmos, mas a todos, porque, como nos lembra o Hsin Hsin Ming, somos, como pessoas, “não dois” – ou seja, “nada é separado, nada é excluído” [07] do Tao. Em outras palavras, todos os seres vivos estão interligados.

Essa interligação, através do Tao, nosso repositório comum – às vezes chamado na medicina energética de “campo de energia universal” – também se reflete em uma das descobertas mais estranhas da física quântica: o

conceito de não localidade. Os cientistas descobriram que quando partículas subatômicas (menores que um átomo) são separadas, elas se comportam como se tempo e espaço não existissem e se comunicam instantaneamente. Se uma partícula toma uma “decisão”, a outra conhece essa decisão de imediato e reage. Por exemplo, quando um raio laser atravessa um determinado tipo de cristal, as partículas de luz se dividem e se entrelaçam, embora separadas por uma grande distância; nessas circunstâncias, observou-se que um dos fótons do par se movimenta para cima enquanto seu parceiro se desloca para baixo. Esse equilíbrio dinâmico lembra perfeitamente a relação entre yin e yang observada pelos chineses. Além disso, essa comunicação entre partículas ocorre a uma velocidade pelo menos 10 mil vezes maior que a velocidade da luz e provavelmente de modo instantâneo. Essa descoberta intrigou Einstein, que acreditava ter provado que a velocidade da luz era a máxima possível para qualquer coisa no Universo. Ele se referiu com desdém a esse fenômeno como “ações fantasmagóricas a distância”,^[08] mas no âmbito quântico atual é fato confirmado que essas “ações fantasmagóricas” são reais. Além disso, a partir do momento em que as partículas se entrelaçam, elas se mantêm permanentemente emaranhadas, comportando-se como se fossem uma entidade única – mesmo quando distantes uma da outra.

Como os seres humanos são compostos de bilhões de átomos, os físicos sustentam que provavelmente reagimos mais às leis estatísticas do que às quânticas. Mas, e se eles estiverem errados? E se estivermos interligados de maneiras que ainda precisamos entender? E se formos conectados e influenciados por um vasto campo de energia que constituiria o mesmo fenômeno identificado como Tao pelos antigos chineses?

Acredito que os seres humanos estão “entrelaçados” de modo semelhante, todos unidos em um campo de energia maior. É muito comum que esse pensamento me ocorra quando estou atendendo um paciente. Obtenho grande parte das informações sobre um paciente seguindo os procedimentos habituais da MTC – medição do pulso, observação da língua (há todo um

sistema de diagnóstico que tem por base a forma e o revestimento desse órgão), levantamento do histórico médico completo – mas também há ocasiões em que os dados chegam a mim de outras maneiras. Recentemente, me encontrei com um paciente bastante antigo, um jovem chamado Alex a quem atendo há mais de uma década. Ele recebera o diagnóstico de pneumonia, e embora tivesse feito o tratamento completo com antibióticos, ainda tinha muita tosse e cansaço. Esses dois sintomas foram suficientes para que eu lhe recomendasse fazer uma nova consulta. Ele deveria ter sentido alguma melhora com a medicação, mas tudo indicava que continuava mal. A experiência me ensinou que às vezes é possível sentir áreas de estagnação no campo de energia de uma pessoa movendo as mãos alguns centímetros acima do corpo (as áreas mais densas e obstruídas oferecem maior resistência ao movimento das mãos). Localizei uma área com essas características sobre o pulmão direito de Alex e me detive nesse ponto, tentando entender o que estava sentindo. Me dei conta de que se tratava de um pressentimento. Devo ter demonstrado minha preocupação, pois Alex percebeu alguma coisa. “Ah, esqueci de dizer que estou sentindo um pouco de dor nessa região”, disse ele, e descreveu em seguida o desconforto como “uma dor forte”. Disse também que estava fazendo o possível para descansar e se recuperar porque tinha uma viagem a trabalho para a Europa programada para o dia seguinte.

“Você não pode viajar amanhã sem antes falar com seu médico”, afirmei, de forma resoluta. Cheguei a me espantar comigo mesma com o vigor e tom das minhas palavras. Senti medo ao dizer isso, sem saber exatamente por quê, e logo procurei amenizar, não querendo parecer tão catastrófica. “Quero dizer, acho importante você informar seu médico de que o tratamento com antibióticos não resolveu o problema”, disse, tentando fundamentar minha reação na lógica. “E você deve pedir a ele um exame dos seus pulmões, porque a dor já deveria ter passado.” Sim, eu lhe dei esse conselho do ponto de médico, mas minha sensação de desconforto também chegava na forma de uma forte intuição. Havia um médico fantástico com quem trabalhei algumas vezes quando atendia em uma clínica de cuidados paliativos que costumava dizer o seguinte: “Se seu paciente está em coma e

“você sente desconforto, é bem provável que ele também esteja se sentindo desconfortável”. Com isso, ele queria dizer que somos capazes de captar intuitivamente os estados anímicos dos nossos pacientes. Isso pode acontecer, em parte, porque nossa experiência como praticantes se tornou tão profundamente arraigada que, às vezes, nossa perícia pode se assemelhar a uma segunda natureza. No entanto, acredito que algo mais também acontece, como ocorreu com Alex. Meu medo naquele momento foi tão desproporcional e avassalador que acredito que não estava apenas colhendo informações do próprio Alex, mas também do campo no qual estamos todos interligados.

Naquela noite, a esposa de Alex me ligou do hospital, onde ele permanecia em observação. Em uma atitude responsável, ele havia consultado seu médico à tarde, quando descobriu que o diagnóstico de pneumonia estava errado. Os sintomas não eram causados pela pneumonia, mas por uma embolia pulmonar, um bloqueio em uma das artérias dos pulmões. O médico lhe explicou que, dada a redução do fluxo sanguíneo nos pulmões, ele poderia ter tido um ataque cardíaco se tivesse embarcado no avião.

Compreendo que uma história como essa pode parecer muito estranha para algumas pessoas. De fato, eu mesma me pergunto se algumas dessas coisas realmente aconteceram da maneira como me lembro. Com o tempo, posso ter aberto furos nessas histórias, pequenos cortes por onde o ar pode sair, esvaziando-as e produzindo pensamentos mais racionais. No entanto, cada vez que tenho uma experiência como essa – e alguma coisa inevitavelmente acontece para reavivar meu sentido do extraordinário – dou um passo adiante na compreensão da rede de conexões energéticas que dá sustentação à nossa capacidade de curar a nós mesmos e uns aos outros. Assim, embora eu estivesse – e sempre estarei – questionando minhas experiências e buscando explicações, ao mesmo tempo também comecei a desenvolver a fé em mim mesma como canal para a energia de cura e também no Universo, como fonte dessa energia.

Embora eu acredite firmemente que todos podem desenvolver sua própria energia curativa, também cheguei ao entendimento de que certas experiências levam alguns de nós a entrar em uma sintonia mais fina com ela do que outros. Um ponto em comum entre as pessoas que sintonizam intensamente com a energia ao seu redor é o fato de terem sofrido algum trauma ou estresse agudo em uma idade precoce. Certamente, esse é o meu caso.

Minha mãe era uma mulher perturbada e infeliz. Criada em uma casa abusiva, ela procurou fugir desse ambiente se casando com meu pai quando tinha 20 anos; aos 21 anos, teve um bebê – eu – e, três anos depois, nasceu meu irmão. Ao formar a própria família, embora sua intenção fosse evitar abusos, ela acabou descobrindo que a nova vida a submetia a novos desafios.

Meu pai era motociclista profissional, um atleta bem conhecido na Inglaterra na época, pois aparecia com frequência na televisão. Ele era patrocinado por um grande fabricante de motocicletas e estava sempre viajando por toda a Europa para participar de competições. Uma das minhas lembranças mais antigas é de estar acompanhando meu pai em uma volta olímpica – sentada com ele em sua moto – comemorando sua vitória em um evento de motocross. O barulho ensurdecedor das motos e o clamor entusiasmado da multidão foram demais para o meu eu de 2 anos de idade. Lembro-me que chorei até ser entregue à minha mãe para ser acalmada.

Eu não era a única atordoada com o sucesso do meu pai: minha mãe, apenas saída da adolescência, com dois filhos pequenos, fazia todo o possível para lidar com a situação, de modo especial com o marido quase sempre ausente. A mãe do meu pai era nossa vizinha, mas, em vez de ajudar, só contribuía com críticas, chegando à beira do desprezo. Minha avó recebera uma educação privilegiada e se ressentia com o fato de meu pai ter se casado, na visão dela, com alguém de nível inferior. Apesar de pregar na igreja metodista, ela nunca perdia a oportunidade de julgar minha mãe. Jovem, vulnerável, com pouco conhecimento e experiência de vida, minha mãe começou a entrar em colapso.

Ela teve de lidar com distúrbios mentais em um período em que eles ainda espreitavam nas sombras da consciência. Não existiam na época os cuidados psiquiátricos nem os medicamentos que temos hoje à disposição. Se minha mãe tivesse recebido a devida atenção, acredito que teria sido medicada para tratar sua depressão severa e seus desvarios paranoicos e enfurecidos. Talvez ela tivesse conseguido encontrar o equilíbrio antes de chegar ao ponto de precisar passar por tantas angústias e explosões de temperamento que sofreu naqueles anos. Mas ela foi mal orientada e acabou sendo submetida a repetidos tratamentos de eletrochoque. Esse procedimento a deixava alheada e emocionalmente insensível por meses após cada aplicação, resultando em perda permanente da memória e em estado de alienação.

Compreendo hoje que ela tentava criar dois filhos pequenos em condições psicologicamente insustentáveis. Mas, da minha perspectiva jovem, eu via uma mãe imprevisível e assustadora: em um momento ela era amável e, no momento seguinte, gritava e se tornava violenta. Meus pensamentos oscilavam todo o tempo entre “ela vai me matar” e “ela não vai me matar”, enquanto eu hesitava entre o medo e o amor. Eu era três anos mais velha que meu irmão e me sentia responsável pela nossa segurança. Para isso, eu precisava decifrar o humor da minha mãe com um escrutínio tão severo como se nossas vidas dependessem disso. Eu cresci hipervigilante, examinando constantemente os adultos ao meu redor em busca de pistas não verbais. Estudava especialmente o rosto e o corpo da minha mãe, procurando detectar a rigidez dos maxilares ou a rapidez de gestos que sugerissem a formação de uma tempestade dentro dela. Uma das minhas lembranças mais vívidas da infância é a de uma tarde em que me deitei em posição fetal no chão, meu irmão enroscado em mim, meus braços cobrindo nossas cabeças, enquanto ela nos agredia, atacando-nos em um momento tenebroso de perturbação emocional.

Mas acredito que o sofrimento da minha infância também tenha me ajudado a cultivar – instintivamente, se não conscientemente – a consciência dinâmica necessária para a cura energética. Muitos anos depois, quando procurava aprender mais sobre minha prática, encontrei uma

mulher que ensinou muitos médiuns bem conhecidos. Ela me explicou que com frequência o trauma está associado à capacidade psíquica: as pessoas que crescem em ambientes instáveis e turbulentos têm maior probabilidade de desenvolver um sentido de premonição e são mais hábeis em captar informações provenientes do campo energético.

Essa teoria se confirmou quando, depois do ataque terrorista de 11 de Setembro de 2001 ao World Trade Center, em Nova York, tratei de uma equipe de agentes de inteligência do FBI que viviam momentos de angústia extrema; eles se culpavam, atormentados por terem deixado passar alguma informação crucial, a pista que poderia ter ajudado a impedir o ataque. O que me fascinava ao tratá-los – e isso se aplicava a todos os membros da equipe – é que sentiam minhas agulhas de acupuntura *antes* de eu iniciar o tratamento. Deitados na maca, com os olhos fechados ou olhando para o teto, eles se retraíam, tensos, segundos antes que eu introduzisse as agulhas nos braços, nas pernas ou nos pés deles. Alguém talvez possa dizer que esses policiais viviam em um estado de alerta tão elevado que provavelmente se retraíam quando algo se aproximasse deles. Na medicina chinesa, porém, diríamos que eles haviam projetado seu *qi* – ou, mais precisamente, seu *wei qi* (ou seja, energia defensiva) – para fora do corpo, a fim de estarem em estado de alerta perpétuo. Já devastados pela tragédia recente, passavam agora os dias esquadrinhando a inteligência para determinar se outro ataque estaria prestes a acontecer. Como resultado, eram extraordinariamente receptivos à energia ao seu redor – a ponto de sentirem fisicamente algo antes de serem de fato tocados.

Apesar da minha infância difícil, devo dizer que tive uma educação britânica adequada. Meus avós pagavam meus estudos em escolas particulares caras, onde eu tentava me inserir e esconder o que acontecia em casa. A ansiedade de fazer parte – e a vergonha de ser diferente – significava que eu era apaixonadamente atraída por uma vida convencional. A pior coisa que eu podia imaginar era o fato de ser vista como esquisita. Às vezes ainda preciso lutar contra o sentimento de que ser agente de cura energética extrapola em muito o que seria aceitável para mim, de que na

verdade eu deveria morar em uma chácara no interior de Yorkshire, minha terra natal, com um fogão a lenha e uma dúzia de filhos e cães, deixando placidamente minhas percepções extrassensoriais manifestarem-se dentro dos limites seguros da tradição.

Enveredei por uma vida de moldes tradicionais depois da faculdade, primeiro trabalhando como corretora financeira, depois noivando aos 25 anos – com meu chefe, o que talvez não combinasse muito com minha busca de convenções – e mais tarde tornando-me arrecadadora de fundos para uma instituição de caridade criada por membros da família real britânica. Quando, porém, três anos depois, me separei do meu marido poucas semanas após dar à luz a minha filha (casar com o chefe acabou se mostrando ter sido uma péssima ideia), vi-me envolvida em um turbilhão tão intenso, que me lancei a uma existência totalmente nova, destituída de toda forma de convencionalismo.

Com minha filha recém-nascida a tiracolo, mudei-me para Key West, Flórida, para trabalhar em uma empresa de vendas por catálogo. O catálogo oferecia diversos apetrechos direcionados para a comunidade *gay*. Minha tarefa principal consistia em elaborar e redigir os catálogos – algo que podia ser realizado em qualquer lugar. Assim, eu pegava meu *laptop* (um Apple de primeira geração, que era quase a mesma coisa que carregar um micro-ondas), um guarda-sol, uma cadeira dobrável e a bebê Emma e me dirigia à praia, onde nos sentávamos por horas enquanto eu fazia o meu “trabalho”.

Mas foi também em Key West que fiquei fascinada pela acupuntura. Fui consultar um médico local recomendado pela atendente de uma loja de produtos naturais quando me queixei de uma série de problemas de saúde leves, mas que me incomodavam. Impressionei-me profundamente com o ritual – as agulhas finas levando minha energia ao equilíbrio – e com a rápida recuperação após o tratamento. Eu quis saber mais sobre essa técnica fantástica, e então perguntei ao médico se poderia participar de algumas sessões com permissão dos pacientes.

Me mudei para Key West no início dos anos 1990, mãe solteira recente, desnorteada, na mesma época em que muitos jovens *gays* também chegavam

à ilha, exilando-se de famílias e comunidades que os haviam banido por terem contraído Aids. Foram algumas das pessoas mais incríveis que já conheci, brilhantes, calorosas e promissoras – era muito difícil acreditar que partiriam deste mundo mais cedo do que deveriam. Muitas delas se tornaram pacientes do acupunturista que eu acompanhava, e eu as observava enquanto ele as atendia. Ele era um profissional excelente e defensor incansável da comunidade *gay*. Eu o observava cuidando desses homens, incentivando-os à medida que iam ficando cada vez mais magros e pálidos; eu via o alívio que inundava seus rostos quando ele conseguia aliviar suas dores e oferecer-lhes pelo menos um pouco mais de tempo em corpos que não os traíam por completo. Também vi ali uma possibilidade para mim. Tive uma sensação difusa de chamamento; eu queria oferecer o mesmo tipo de alívio e suporte – isso era o que eu sabia. E também sabia que queria aprender medicina oriental associada à medicina ocidental. Queria fazer parte de uma comunidade médica rigorosa e que respeitasse os dois mundos. Por isso, candidatei-me a uma vaga na Faculdade de Medicina Oriental do Pacífico, em San Diego, Califórnia – uma das melhores escolas dos Estados Unidos em estudos da medicina da Ásia Oriental – e fui aceita em seu programa de mestrado em ciências.

Eu não sabia bem o que esperar daquilo, mas a medicina oriental acabou sendo um campo de estudos cativante. Os acupunturistas são licenciados na maioria dos estados americanos, sendo, portanto, considerados integrantes da comunidade médica tradicional, o que significa que são obrigados a cursar muitas disciplinas específicas dos currículos de medicina – com aulas de anatomia (com cadáveres), química, biofísica, fisiopatologia, farmacologia e métodos de pesquisa. Essas aulas são entremeadas com cursos de filosofia chinesa e seu impacto no diagnóstico e tratamento. Ao me dedicar ao aprendizado da fitoterapia e da localização dos pontos de acupuntura, concomitante ao meu envolvimento com a biologia e a física, tive um lampejo: a dicotomia – e o conflito – que se revelava nos meus estudos era a mesma com que os cientistas vinham se debatendo havia centenas de anos – isto é, a relação entre matéria e energia.

A medicina ocidental encontra seus fundamentos na obra de Sir Isaac Newton, o físico do século XVII considerado o pai da ciência moderna. Para Newton, o Universo é um sistema mecânico gigantesco em que o espaço e o tempo são absolutos.^[09] A partir dessa ideia básica, os médicos são ensinados a pensar no corpo como uma máquina, controlada pelo cérebro através do sistema nervoso, e constituída de outros sistemas com várias funções, podendo assim apresentar um funcionamento errático. O pensamento oriental, por sua vez, sempre alimenta a ideia de que a nossa essência é energética – que somos, de fato, energia condensada.

No quarto ano do curso de acupuntura, meus professores me consideraram qualificada o suficiente para trabalhar sob supervisão em um ambiente hospitalar. Fui encaminhada para uma clínica de cuidados paliativos local, o que achei ótimo para o desenvolvimento das minhas aptidões intuitivas e curativas. A oportunidade também deixou mais clara para mim a profundidade do trabalho energético e abriu o caminho para que eu entendesse como seria possível trabalhar dentro desse universo.

Nessa instituição, eu atendia pessoas das mais diversas idades e com as mais variadas moléstias; a única coisa comum a todas – além da coragem singular que cada uma delas revelava ao finalmente se resignar – era que teriam de aceitar o destino. Percebi quase de imediato que para ser uma agente de cura eficaz eu precisaria refrear meu ego e desistir da ideia de curar aqueles pacientes.

Poucos meses depois de iniciar meu trabalho na clínica, fui chamada para atender um irlandês de quarenta e poucos anos – apenas dez anos mais velho que eu – que estava morrendo de câncer e sofrendo dores terríveis. Senti uma especial simpatia por esse homem, porque ele também havia deixado sua terra natal e vivia longe de casa e da família. Comecei a massagear seus pés e pernas. Ele pareceu apenas levemente aliviado. Me esforcei para imaginar o que poderia ser feito para ajudá-lo e tive um lampejo de inspiração: eu tentaria uma técnica de massagem chinesa que aprendera recentemente, chamada Pok. Para aplicá-la eu precisava ajudar o homem a se inclinar para a frente e, com a mão em concha, bater nas costas

dele para expulsar o catarro dos pulmões. Ele tossiu com toda força. Eu o ajudei a se recostar na cama e massageei levemente as têmporas.

“Há mais alguma coisa que eu possa fazer por você?”, perguntei.

Ele assentiu educadamente: “Sim, por favor, pare”.

Terminei a massagem e afastei as mãos.

Ele sorriu e disse: “Você se importaria em me ouvir?”, apontando para uma cadeira próxima a ele. Eu sentei. Ele pegou minha mão e começou a me contar sobre sua pequena cidade natal, na Irlanda. Descreveu o sítio onde cresceu, o trabalho árduo do pai, o temperamento dos muitos irmãos e irmãs e a estrada de terra estreita que percorria para chegar à escola. Enquanto contava as histórias, foi ficando mais animado e disposto, física e espiritualmente, e fiquei feliz em vê-lo tão cheio de vida. Haviam-me dito que seu maior desejo era voltar para a Irlanda e morrer em casa. Quando me despedi deles naquela tarde, imaginava que ele morreria no lugar em que se encontrava. Mas não foi isso que aconteceu: nos dias seguintes, ele se recuperou e, apesar de ainda estar muito doente, os médicos o consideraram em condições para viajar. Ele conseguiu retornar à Irlanda, onde faleceu rodeado pelos familiares.

Mais tarde, refletindo sobre a sessão, dei-me conta de que, antes que ele me pedisse delicadamente para parar, eu havia tratado esse amável irlandês como uma boneca de pano, virando-o de um lado para o outro, tentando dar a ele algum alívio, mas também com a intenção de alcançar resultados louváveis. Se tivesse deixado o meu ego de lado, saberia que minhas técnicas de cura não eram necessárias. Ele sabia disso, e estava apenas sendo gentil ao permitir que eu realizasse os movimentos. Percebi então que se me deixasse levar pela vaidade ao tentar abrandar o sofrimento das pessoas ou recuperá-las, meu trabalho se tornaria uma experiência frustrante e desanimadora. Mas se conseguisse discernir como poderia ser *realmente* útil para meus pacientes, como poderia respeitar seus desejos e tornar suas experiências de fim de vida o mais tranquilas possível, minha própria experiência se revestiria de um significado profundo.

A inevitabilidade dos momentos derradeiros desses pacientes, embora dolorosa, também me instruiu na energia dinâmica da morte. Tendemos a pensar nessa passagem como um fim, ou até mesmo, em termos médicos explícitos, como uma falência (falência cardíaca, falência hepática, falência renal). Mas, no meu trabalho na clínica, passei a encará-la como uma transformação. No taoísmo, o processo da morte em si é descrito como “*shijie*” ou “o libertar-se do cadáver”. Da mesma forma, a primeira lei da termodinâmica, como o estudioso da física explicará, afirma que a energia total de um sistema isolado é constante; a energia pode ser transformada, mas não pode ser criada ou destruída. E passei a acreditar que isso também é verdade no que se refere à energia de uma pessoa: na morte, a energia deixa o corpo, mas não se extingue; ela é reabsorvida por um campo energético maior no qual todos nós existimos.

Para a medicina chinesa, a energia de um moribundo é dinâmica porque o yin (substância e forma, tal como o corpo) e o yang (a parte energética de um indivíduo) se separam. Yin e yang estão em constante relação ao longo da nossa vida, criando equilíbrio e desequilíbrio. Na morte, no entanto, quando o yin se esvai, o yang se desestabiliza e se torna caótico, criando um campo energético extremamente ativo. No meu trabalho com pacientes na clínica de cuidados paliativos, descobri que a acupuntura, que pode afetar positivamente o campo energético pessoal, ajudou a levar ordem a esse caos; proporcionou alívio, embora temporário, do sofrimento que meus pacientes suportavam enquanto aguardavam a morte.

À medida que me tornei mais experiente e mais à vontade para ajudar as pessoas a passar por esse intenso processo de separação de yin e yang, descobri que se colocasse as mãos uns dez centímetros acima do topo da cabeça do paciente, eu era capaz de sentir a energia da pessoa chegar à palma das minhas mãos. A sensação era de uma pulsação nítida, quase um toque, e a partir disso comecei a compor minha própria interpretação da anatomia energética – isto é, uma compreensão de como a energia flui no corpo. Para tanto, extraí elementos da minha própria experiência e também de várias culturas e filosofias. No curso de acupuntura, aprendi sobre os canais de energia (às vezes chamados meridianos), uma espécie de malha

rodoviária que pode ser mapeada dentro do corpo e ao longo da qual se distribuem os pontos de acupuntura. Mas na clínica, como eu era capaz de sentir a energia dos pacientes em locais variados de seus corpos, associei os princípios do mapa energético da MTC com a noção dos chakras. O conceito de chakras tem raízes em diversas filosofias orientais; acredita-se que sejam os centros de energia psíquica do corpo sutil, ou corpo energético. Em sânscrito, o termo significa “roda” e cada um deles se situa em uma área do corpo que contém feixes de nervos e órgãos principais. Eu passei a acreditar que os chakras são os locais por onde a energia entra e sai do corpo, enquanto o sistema de canais explica como a energia se movimenta pelo corpo. Assim, quando eu posicionava a mão acima da cabeça de uma pessoa agonizante, sentindo um toque na palma, o que eu sentia era a energia da pessoa saindo pelo chakra da coroa. Com o tempo, com base na intensidade com que essa energia atingia minha mão, me tornei experiente o suficiente para definir a proximidade maior ou menor de um paciente à morte.

Ironicamente, enquanto trabalhava em uma clínica de cuidados paliativos ajudando pacientes à beira da morte, a vida da minha mãe também chegava ao fim após uma batalha de quatro anos contra um câncer de mama. Quando meu pai ligou e comunicou que a morte da minha mãe era iminente, embarquei em um avião em direção à Escócia, onde meus pais viviam. Entrei no quarto, segurando a mão da minha filha de 8 anos, e vi que minha mãe já havia ultrapassado o estágio mais difícil: ela estava se rendendo à morte. Passei boa parte da minha vida adulta tentando elevar a autoestima da minha mãe, depois dos difíceis tempos que vivemos juntas durante a minha infância. Eu a levei a médicos, psiquiatras e grupos de apoio voltados ao desenvolvimento da autoestima – e, claro, também a tratei com acupuntura. Embora tenha se estabilizado um pouco, ela nunca chegou a ser alguém que eu poderia descrever como feliz. Ainda assim, conseguimos estabelecer um relacionamento estável. Amadureci o suficiente para deixar de lado meus ressentimentos e desgostos pela minha infância; eu sabia que ela havia feito o que podia, dadas as circunstâncias.

Eu estava ciente dos enormes sacrifícios da maternidade, de modo particular para ela – ela assumia todas as cargas do dia a dia ao mesmo tempo que se debatia interiormente, tentando controlar sua mente.

Naquele momento e naquele lugar, com ela no fim da vida, também pude aplicar meus conhecimentos acumulados na clínica para ajudá-la. Sentei-me ao seu lado. “Estou aqui agora, mãe”, sussurrei. Ela apertou minha mão. Ela estivera semiconsciente por dias, talvez esperando minha chegada. Colocamos a música clássica tocada com violões que ela apreciava, abrimos a janela e deixamos entrar no quarto um pouco de sol e de ar fresco (algo pouco comum na Escócia, onde tempo bom é algo raro), e lhe apliquei um tratamento de acupuntura leve para aliviar o desconforto. Depois de me deparar com tantas mortes na clínica – e o desafio e a luta instintivos que acompanham essa passagem – pude observar a elegância com que minha mãe aceitava seu fim. Senti uma estranha satisfação ao ver essa mulher instável mantendo-se tão calma. Até ouvir o comentário feito recentemente por uma amiga, eu não havia percebido que o esforço para oferecer à minha mãe a paz que ela finalmente encontrou em seu leito de morte se tornara o impulso da minha vida adulta. Ela disse: “Interessante, não é? Depois de uma infância turbulenta como a sua, você encontrou seu ganha-pão na dedicação às pessoas, fazendo-as se sentir seguras!”.

Comecei a trabalhar com acupuntura na cidade de Nova York em 1999. Tinha 35 anos, era mãe dedicada à minha filha de 9 anos, e havia iniciado um relacionamento com um colega acupunturista chamado Noah – que viria a se tornar meu marido. Meu consultório era uma sala diminuta alugada em um prédio comercial perto da Union Square. Mas meu pequeno negócio prosperou desde o início. Depois de dois anos, eu já alugava quatro salas e atendia cerca de cem pacientes por semana, uma clientela atraída principalmente pela comunicação boca a boca. A procura era tão grande que foi preciso criar uma lista de espera.

Um dos meus primeiros clientes, um homem chamado Andrew, era um executivo sênior de uma instituição financeira muito bem-sucedido no mercado de ações; ele vinha de helicóptero todas as semanas para tratar de

dores lombares. Após um ano de tratamento, Andrew chegou para uma sessão com uma postura mais solene do que a habitual. Quando nos sentamos para conversar, como sempre fazíamos antes de uma sessão, ele me comunicou que recebera o diagnóstico de câncer de próstata. Mas tinha um senso elevado de otimismo e pretendia recuperar a saúde. Em certo momento da conversa, ele olhou para mim e disse: “Creio que podemos reverter isso juntos”.

Eu me apavorei. Desde o início da minha prática, às vezes eu havia canalizado energia através das mãos, transferindo-a para as agulhas de acupuntura quando me parecia que essa era a coisa certa a fazer. Eu ainda não conseguia controlar a atração dessa energia, apenas a deixava fluir quando sentia que estava disponível para ser utilizada. De vez em quando, os pacientes chegavam a comentar que haviam percebido algo diferente quando eu fazia isso. Alguns diziam que sentiam uma pressão, outros citavam calor ou formigamento, e inúmeras vezes se referiram às minhas “mãos magnéticas”. Mas eu nunca havia atendido um paciente para tentar curar uma doença que ameaçava sua vida – como acupunturista ou não. Também é muito importante dizer que nunca orientei meus pacientes a se utilizarem da acupuntura ou de qualquer outra modalidade de cura sem consultar um médico; acredito de maneira resoluta em parcerias médicas integrativas.

Mas Andrew estava preparado para isso. Ele havia feito um acordo com seus médicos (todos extremamente aptos para o tratamento: ele foi atendido no Johns Hopkins e depois procurou uma segunda opinião no Sloan Kettering):^[10] Andrew poderia dispor de três meses – na opinião dos médicos, o câncer estava em um estágio de avanço lento; por conta disso, só seria preciso monitorar a progressão da doença durante esse período. Trabalharíamos juntos para ver se ele conseguiria reduzir o escore de Gleason, a escala usada para determinar a gravidade do câncer de próstata, que varia de 2 a 10 e que havia chegado a 6,7. Embora seu escore estivesse bastante elevado para uma abordagem do tipo “esperar para ver”, seu PSA (antígeno prostático específico) estava baixo, o que era incomum. É claro

que Andrew queria se livrar do câncer, mas também estava decidido a não se submeter à cirurgia recomendada para os estágios posteriores do câncer de próstata, que representa risco de impotência, entre outras consequências.

Assim, definimos uma terapia conjunta. Eu lhe apliquei tratamentos de acupuntura semanais e elaborei preparações à base de plantas com fitoterapeutas mais experientes do que eu na época. Nas vezes em que isso foi possível, reforçava a aplicação da energia de cura durante as sessões. Foi uma transição desconcertante para mim, sentindo-me às vezes agradecida e, às vezes, confusa. *O que estou fazendo?* perguntei-me muitas vezes. Eu havia trabalhado com pessoas com câncer na clínica de cuidados paliativos, mas elas estavam irremediavelmente fadadas a morrer. Neste caso, eu estava sendo solicitada a ajudar alguém a reverter o curso da doença. Assumi essa tarefa como uma grande responsabilidade, o que me levou a sentir uma dose saudável de insegurança. Mas Andrew tinha quase mais fé em mim do que eu mesma. Discutimos a importância de adotar uma abordagem holística ao tentar uma estratégia de reversão do quadro de saúde desse porte. Aconselhei-o a explorar traumas e conflitos passados para trazer à tona o sofrimento emocional não resolvido, o que pode criar áreas de energia estagnada no corpo; um fluxo bloqueado pode dificultar a recuperação da saúde. Comprometido como sempre, Andrew entrou em contato com os membros da família que estivera evitando, se preservando assim de inquietações emocionais. Ele se reinseriu na comunidade católica em busca de apoio e também para reavivar os sentimentos relacionados à existência de uma força misteriosa em ação no mundo. Ele voltou a atenção para sua dieta e se exercitou regularmente. Tudo o que aconselhei Andrew a fazer – acupuntura, trabalho energético, cura emocional, conexão com o espírito, estilo de vida saudável – foi pensado para lhe dar a maior chance possível de recuperação com base no que eu sabia sobre a inteligência inata do corpo e seu desejo de curar energeticamente a si mesmo.

Também senti a força da energia passar através de mim com mais vigor do que nunca. Descobri naquele momento que isso acontece quando trato alguém que está em extrema necessidade. Não sei se isso significa que a energia realmente se torna mais poderosa ou se a pessoa está mais receptiva

a ela – talvez seja um pouco das duas possibilidades. Seja como for, a energia se expressava em mim com uma sensação física distinta: minha coluna se alinhava e eu sentia uma espécie de formigamento em todo o corpo. A sensação era de frescor, como se água de vertente fluísse pela minha espinha.

Passados três meses, Andrew consultou seu médico, que lhe pediu outra biópsia. Para nosso espanto e alívio, o exame mostrou que o câncer havia desaparecido. Quando ele tentou dizer aos médicos que acreditava que a acupuntura e as amargas ervas chinesas que tomara haviam colaborado para sua recuperação, eles não o levaram a sério, preferindo dizer que ele havia tido sorte em apresentar uma “remissão espontânea”. De qualquer modo, quinze anos depois, Andrew continua saudável, sem o menor sinal de recidiva.

Essa experiência mudou muitas coisas para mim. Para começar, me levou a confiar ainda mais nos meus instintos e nos meus procedimentos. Era impossível separar os elementos da nossa ação conjunta – a cura energética, a acupuntura, o comprometimento do paciente, a análise psicológica, o apoio que recebeu da comunidade – para saber o que produzira o efeito mais marcante, mas eu me senti recompensada pelo fato do nosso esforço conjunto ter valido a pena. Mais importante, no entanto, ela me ajudou a compreender como a energia e o trabalho são muito maiores do que eu. Na clínica, eu intuía que era preciso deixar minhas próprias necessidades de lado para criar uma via direta de ajuda a um paciente, mas ainda não havia entendido bem que o poder de cura que eu oferecia não procedia realmente de mim. No trabalho com Andrew tornei-me profundamente consciente de que a energia que eu usava para curar vinha de *fora de mim*. E eu estava me tornando cada vez mais sensível à sua absorção. Continuando a usar a energia em minha prática, comecei a entender que, embora a força e a duração das mudanças de energia se baseassem nas necessidades dos pacientes, elas invariavelmente procediam da mesma fonte oníabrangente: o Universo.

Você agente de cura

Sensação da Energia

É fácil entender que seu corpo é matéria; basta olhar para suas mãos. É preciso maior sensibilidade, porém, para sentir a energia que anima o corpo. Você pode treinar a capacidade para sentir seu campo energético com o exercício que apresento a seguir. A capacidade de sentir esse campo é o primeiro passo para criar um vínculo com outras pessoas e para ser capaz de servir-se dele para ajudá-las.

- Sente-se confortavelmente com a coluna ereta. Respire fundo pelo diafragma durante alguns minutos, quietando a mente.
- Estenda as mãos à frente, braços abertos na largura dos ombros, palmas voltadas uma para a outra. Relaxe as mãos, com os dedos formando uma pequena curvatura.
- Com as palmas, faça pequenos movimentos circulares horizontais, aproximando-as e afastando-as. Sinta as variações de sensação.
- Em seguida, interrompendo os movimentos circulares, apenas aproxime e afaste lentamente uma mão da outra, repetindo essa ação várias vezes.
- Preste muita atenção à palma das mãos. Você pode ter uma sensação de pressão entre elas, semelhante a ímãs que se repelem. Pode também sentir calor, formigamento ou pulsação.
- Faça este exercício durante cinco minutos todos os dias. Ao final, anote o que sentiu e possíveis sentimentos ou pensamentos percebidos.

Caso sinta algo diferente do que está descrito, não se preocupe. As pessoas sentem essa energia de maneiras diferentes. Também não se aflija se não sentir nada. Assumo o risco de prever que se você continuar lendo e praticando os exercícios deste livro, sentirá essa energia tornando-se cada vez mais intensa.

A ciência da conexão



A existência de campos é uma realidade aceita tanto pelas medicinas oriental e ocidental quanto pela ciência. Nesse contexto, um campo é uma região invisível que une pontos no espaço. Um objeto dá origem a diversos campos, os quais, como esclarecem os físicos, se prolongam no espaço infinito. O primeiro a propor a ideia de campos foi Isaac Newton. Segundo a História, Newton descobriu a gravidade ao ver uma maçã cair de uma árvore, quando então ficou curioso em saber que possível força causaria a queda do fruto. Em 1687, ele publicou *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*,^[11] obra em que expôs o conceito de um campo gravitacional para explicar o âmbito de influência que um objeto com massa estende ao seu redor, exercendo uma força de atração sobre outro objeto ou corpo.

Depois de Newton, nosso entendimento dos campos continuou a evoluir, com o avanço mais significativo talvez ocorrendo com uma nova percepção do modo como eletricidade e magnetismo interagem, formando o que hoje chamamos de campo eletromagnético. Essa descoberta fundamental, porém, exigiu uma mudança radical de mentalidade e, como sempre ocorre em situações de mudança radical dessa natureza, precisou de muito tempo para se estabelecer. Assim, a nossa compreensão do campo eletromagnético evoluiu ao longo de uma série de pesquisas científicas desenvolvidas por três homens.

Michael Faraday nasceu na Inglaterra em 1791, filho de ferreiro, recebeu pouca educação formal. Contrariando todas as probabilidades, tornou-se um cientista respeitado e influente. Descobriu o composto químico benzeno e produziu o primeiro modelo do queimador de Bunsen, mas sua contribuição mais importante para a ciência foi a noção de eletromagnetismo. Enquanto a física clássica, ou newtoniana, se concentrava em um conjunto de leis que descreviam o movimento sob a influência da força, o conceito de Faraday definia que “linhas de fluxo” – ou linhas de força magnética – emanavam de corpos carregados e de ímãs, criando um campo eletromagnético. Com isso, passamos a considerar um campo não apenas como uma forma de calcular a força exercida sobre outro objeto, mas também como uma área através da qual a energia pode ser transmitida de maneira mais geral. Faraday também foi o primeiro a propor que os campos se expandem infinitamente (a propósito, a gaiola de Faraday, um compartimento ou dispositivo usado para bloquear campos eletromagnéticos, foi inventada por Faraday em 1836 e é ainda hoje amplamente utilizada em experimentos).

Não obstante, à semelhança do dr. Ignaz Semmelweis, pioneiro da antissepsia em hospitais, Faraday foi ridicularizado por seus contemporâneos. Segundo estes, suas leis da indução eletromagnética não só envolviam forças ocultas, mas também deturpavam a visão newtoniana sobre o Universo então predominante. Faraday deu início à transição da teoria de campo de uma macroperspectiva newtoniana, voltada à mecânica, para uma microperspectiva que examinava a transferência de energia em nível microscópico. Embora Faraday não tenha vivido tempo suficiente para ver os resultados dos seus estudos, a comunidade científica acabou aceitando suas proposições.

Em 1865, um matemático escocês chamado James Clerk Maxwell incumbiu-se de expressar a teoria de Faraday em termos matemáticos. Embora fosse um cientista brilhante, Faraday não era um grande matemático; de fato, nenhum dos seus experimentos envolvia matemática avançada. Então Maxwell entrou em cena, apresentando uma série de equações que demonstravam como os campos elétrico e magnético são gerados por cargas, correntes, e como, ao interagirem, produzem mudanças

em cada um deles. Um dos aspectos mais importantes do trabalho de Maxwell foi a sugestão de que as ondas eletromagnéticas de um campo se deslocam à velocidade da luz. A própria luz, teorizou Maxwell, é uma onda eletromagnética. Seu trabalho não apenas legitimou as pesquisas de Faraday, mas também reservou-lhes um lugar no futuro. Até hoje, as equações de Maxwell são aceitas como base de todas as teorias modernas dos fenômenos eletromagnéticos.

Pouco mais de duas décadas depois, o físico alemão Heinrich Hertz provou conclusivamente a existência do campo eletromagnético, sancionando assim as “linhas de fluxo” de Faraday. Para isso, Hertz projetou uma série de experimentos [12] com a utilização de um oscilador para conduzir uma corrente elétrica em um circuito receptor instalado a alguns metros de distância, mostrando que uma carga elétrica em movimento irradia ondas eletromagnéticas. Hertz também mediu as ondas de Maxwell, comprovando que a velocidade dessas ondas correspondia à velocidade da luz. As ondas eletromagnéticas são medidas por seu comprimento, energia e frequência. “Frequência” é o número de vezes que uma onda oscila durante um dado período de tempo. Hoje, medimos a frequência da corrente elétrica alternada, do som e das ondas eletromagnéticas com uma unidade denominada hertz, em homenagem ao inovador trabalho de Heinrich Hertz.

Juntos, esses três homens – Faraday, Maxwell e Hertz – abriram as portas para novas áreas revolucionárias do conhecimento científico. Primeiro surgiu a telegrafia sem fio, usada para transmitir em código Morse, e na sequência o raio X, o rádio, a televisão, o radar e o agora onipresente telefone celular.

Depois de Hertz comprovar que Faraday e Maxwell estavam certos ao afirmarem a existência dos campos eletromagnéticos, cientistas adotaram a ideia de que o universo se estende muito além do mundo que percebemos com nossos sentidos. Esse conceito preparou o terreno para algumas das descobertas mais importantes do século XX, inclusive a Teoria da Relatividade Especial de Einstein – que propõe essencialmente que espaço e tempo não são entidades separadas – e o modelo-padrão da física de

partículas. Também induziu cientistas a mudarem o modo de pensar sobre o mundo físico, facilitando o advento da física quântica.

A física quântica estuda o modo como a matéria e a energia se comportam na escala dos átomos, partículas e ondas subatômicas. Max Planck, pioneiro nesse universo novo e em desenvolvimento, ganhou o Prêmio Nobel de Física em 1918 por sua teoria segundo a qual a energia eletromagnética é absorvida ou emitida em pacotes discretos, também conhecidos como *quanta*. Considerado o pai da física quântica, Planck às vezes fala de suas descobertas de uma forma que lembra o discurso místico. “Como um homem que dedicou toda a sua vida à ciência mais esclarecida, o estudo da matéria, o que posso dizer-lhes como resultado das minhas pesquisas sobre o átomo é: a matéria como tal não existe!” – declarou Planck a uma plateia em Florença, Itália, em 1944. “Toda matéria tem origem e existe apenas em virtude de uma força que produz a vibração das partículas de um átomo e mantém coeso esse minúsculo sistema solar do átomo [...] Temos de admitir a existência de uma mente consciente e inteligente por trás dessa força. Essa mente é a matriz de toda matéria.” [13]

Na física quântica, essa “matriz” é denominada campo do ponto zero (CPZ). [14] Imagine-se em uma praia observando duas pedrinhas rolando juntas ao serem atingidas pelas ondas. Caso você não entendesse o papel do mar na movimentação das pedras, seria compreensível que pensasse que uma pedra estava se comunicando com a outra – ou seja, nos termos de Einstein, você estaria observando “ações fantasmagóricas a distância”. O mar, nesse caso, seria o campo do ponto zero, o campo invisível gerado pela troca de energia entre partículas subatômicas. [15]

De acordo com a teoria do Big Bang, nas primeiras pequenas frações de segundo após o Big Bang, não havia partículas de matéria, mas apenas “partículas virtuais” [16] que apareciam fugazmente para trocar energia com outras partículas quânticas, combinando-se, destruindo umas às outras no processo e causando flutuações arbitrárias de energia. Esse “tango subatômico” [17], como Lynne McTaggart o denomina em seu livro *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*, [18] ainda ocorre hoje;

essas partículas aparecem e desaparecem no vácuo. A mecânica quântica mostra que esse *vácuo* não é um espaço vazio, como muitos imaginam, mas sim contém uma profusão de atividade quântica. Esse estado fundamental é um sistema à temperatura zero, chamado energia de ponto zero – o estado de energia mais baixo possível, quando a matéria é removida e supostamente nada mais resta para criar movimento. [19]

“A energia de ponto zero em qualquer determinada interação em um campo eletromagnético é inimaginavelmente pequena – metade de um fóton”, explica McTaggart. “Mas se somarmos todas as partículas do universo que aparecem e desaparecem incessantemente, teremos uma vasta e inexaurível fonte de energia – igual ou maior que a densidade de energia de um núcleo atômico – discretamente posicionada na base do espaço vazio ao nosso redor, como um pano de fundo sobrecarregado e difuso.” [20] Esse pano de fundo sobrecarregado é o campo do ponto zero ou, como às vezes é chamado, o campo dos campos. Esses cálculos quânticos demonstram que vivemos em meio a um vasto e constante mar de energia. Esse mar de energia, como ilustrou o físico Hal Puthoff em 1990, [21] está em relação dinâmica com todas as partículas subatômicas do universo. O movimento de cada partícula impele a outra adiante. Essa interação, declarou Puthoff, “constitui um estado de vácuo subjacente, estável... em que ulteriores interações de CPZ simplesmente reproduzem o estado existente em uma base de equilíbrio dinâmico.” [22] Em outras palavras, o CPZ renova constantemente o movimento quântico do Universo e é por este constantemente renovado. Esse fato também sugere que o Universo – e toda a matéria nele existente – está interconectado pelas ondas do campo do ponto zero e pelo reservatório ilimitado de energia que lhe dá sustentação.

Para mim, tudo isso guarda forte semelhança com o Tao.

A medicina energética acredita na existência de um campo que envolve o corpo como um todo. Os chineses o chamam de *qi*. É nesse campo – às vezes também conhecido como campo etérico – que um terapeuta energético qualificado pode exercer influência para melhorar a saúde de um paciente. Não existem evidências conclusivas da existência desse campo de energia,

mas o mesmo se pode dizer do conceito hoje cientificamente aceito de um campo gravitacional; os cientistas deduzem a existência do campo gravitacional porque ele oferece uma explicação sistemática e racional para o modo como os objetos existem no espaço.

Não obstante, o campo energético do corpo tem relevância científica. Em 1935, Harold S. Burr, professor de anatomia da Faculdade de Medicina da Universidade de Yale, coordenou uma série de experimentos em animais – como salamandras e pintos [23] – usando um voltímetro especialmente adaptado, projetado para fazer a leitura de voltagens muito baixas e assim detectar o potencial elétrico do corpo. Ele concluiu que todos os sistemas vivos têm campos bioelétricos. O nome que deu a essa realidade foi L-field (Life field), ou seja, “campo vital”. [24] Burr acreditava não só que a vida inclui propriedades eletromagnéticas, mas também que estas compõem o “princípio organizador” [25] que impede nosso corpo de se transformar em um caos. Nosso campo eletromagnético individual mantém um padrão que provê a “totalidade, organização e continuidade” de todos os nossos sistemas corporais. [26]

Em 1939, na mesma época em que Burr realizava suas pesquisas, Semyon Kirlian, um eletricista na cidade soviética de Krasnodar, deparou-se com o que passou a acreditar ser uma prova fotográfica do campo de energia humano. [27] Ao fazer um conserto elétrico em um instituto de pesquisas médicas, ele observou pacientes sendo tratados com eletroterapia e percebeu minúsculas centelhas visíveis entre os eletrodos e a pele dos pacientes durante o tratamento. Intrigado com o que isso poderia significar, Kirlian resolveu reproduzir esse fenômeno em casa. Ele colocou papel fotográfico entre os eletrodos e sua própria mão e tirou uma fotografia. Feita a revelação, constatou a presença de um brilho luminescente envolvendo a mão e os dedos.

Kirlian descobriu que havia uma expressão científica para o que ele acreditava ter capturado no filme: descarga de corona (*corona discharge*). “*Corona*”, palavra derivada do latim, significa guirlanda ou coroa de flores: é a aura de plasma que circunda o sol e outros astros. Mas “descarga de

corona” é um termo usado na física para descrever o fulgor elétrico produzido em um condutor carregado ou em torno dele. [28] Kirlian acreditava ter capturado a descarga de corona emitida por sua mão. Ao adaptar esse método, colocando um objeto entre uma placa de metal e uma folha de papel fotográfico e aplicando uma corrente de alta tensão à placa – um processo que passou a ser conhecido como fotografia Kirlian – ele descobriu que objetos inanimados, como uma moeda, emitiam uma descarga de corona diferente, mais como um brilho uniforme. [29] Mas seres vivos – como ele mesmo ou uma planta – produziam descargas vívidas e multicoloridas, emitindo clarões nas cores turquesa, marrom e púrpura. Kirlian concluiu que eram fotogramas do campo de energia vibrante que circunda todos os seres vivos.

Em um de seus experimentos mais famosos, Kirlian fotografou uma folha fresca inteira – que revelou sua “aura” de cores vivas – e em seguida cortou a folha ao meio, fotografando-a novamente. A aura continuou presente nesta foto, mas em vez de se limitar à metade fotografada, continuou a brilhar em torno de toda a área antes ocupada pela folha original. Esse fenômeno ficou conhecido como efeito da folha fantasma [30] – e daí em diante vem sendo reproduzido e considerado confiável por praticantes da medicina alternativa como prova de um campo de energia que envolve o corpo.

Desde então, essa teoria também vem sendo contestada pelos círculos científicos. [31] O contra-argumento apresentado é que a frequência de alta tensão aplicada à placa de metal suga os elétrons dos átomos, ionizando o ar em torno do objeto fotografado. Se esse ar contém água, uma silhueta brilhante forma-se à volta do objeto. Quanto mais água houver, mais intensa será a silhueta. A causa do efeito da folha fantasma, então, seria a umidade residual deixada pela metade da folha removida. Quase em seguida, porém, um pesquisador da Universidade Estadual da Califórnia ampliou o escopo do experimento da folha de Kirlian, fotografando a parte ausente da folha através de uma placa de lucite transparente que impede a passagem da umidade. [32] A silhueta brilhante da folha inteira continuava aparecendo

na imagem. Como acontece com grande parte da ciência, não há uma resposta conclusiva neste caso, apenas evidências que podem nos oferecer perspectivas diferentes para entender o que ainda não sabemos com certeza.

Há, no entanto, outras observações científicas que sugerem que Kirlian pode ter chegado a alguma descoberta. Na verdade, algumas pesquisas de Harold Burr complementam fortemente o trabalho de Kirlian. Burr realizou numerosos experimentos com salamandras, muito úteis em pesquisas de laboratório pelo fato de serem observáveis desde o estágio de ovo até a idade adulta, possibilitando que mudanças de forma sejam constatadas e registradas com precisão. Com seu voltímetro, Burr descobriu que o ovo da salamandra tem um campo de energia elétrica quase idêntico ao formato do animal. [33] Com esse dado, Burr teorizou que o eixo do campo de energia elétrica – a linha central em torno da qual essa energia orbita – coincidiria com o sistema nervoso de uma salamandra adulta. Para analisar essa possibilidade mais a fundo, ele injetou gotas de tinta escura e indelével no eixo do campo de energia em vários ovos de salamandra. Em todos os casos, descobriu que a tinta impregnou o cérebro e a medula espinhal da salamandra em desenvolvimento. Essa foi uma descoberta decisiva e provocadora: significaria que a salamandra possui sua matriz energética adulta já ao nascer? Era como se a salamandra tivesse, no embrião, o esboço energético do seu futuro ser.

Há também evidências de que o inverso pode ser verdadeiro (de acordo com o estudo da folha de Kirlian): um campo elétrico permanece *após* a perda dos membros. Robert O. Becker, cirurgião ortopédico, publicou uma pesquisa nas décadas de 1940 e 1950, principalmente no *Journal of Bone and Joint Surgery*, que revelava uma “corrente de lesão”, ou seja, uma corrente elétrica passando da parte central do corpo para um nervo ou músculo lesionado, em animais. O tecido lesionado registrava uma voltagem negativa em relação ao resto do corpo. [34]

Becker também usou salamandras em seus estudos, porque esse é um dos poucos animais capazes de regenerar membros. Sim, uma salamandra adulta que perde uma pata, por exemplo, em poucas semanas desenvolverá outra

onde restara apenas um coto! A título de comparação, Becker também examinou rãs, com o objetivo de estudar um animal desprovido dessa capacidade de regeneração. Ao amputar membros de ambos os animais, Becker descobriu que eles geravam a mesma corrente de lesão, uma tensão positiva. Logo em seguida, porém, constatou que a salamandra desenvolveu uma mudança de carga no seu coto, passando de uma polaridade positiva a negativa antes de diminuir – indicando um potencial energético – e depois, completada a regeneração do membro, voltando a zero. A tensão da rã, entretanto, foi a zero quando a pata foi amputada e aí se manteve enquanto o coto cicatrizava. [35]

Antes mesmo de me deparar com esses estudos, tive um paciente na clínica que em certo momento me informou que estava sentindo dor na perna que lhe fora amputada. Pedi que se deitasse e, por instinto, comecei a tratar a perna inexistente. Apenas inseri as agulhas no colchão, nos locais dos pontos de acupuntura, ao longo do que chamamos de “meridiano da vesícula biliar”, que começa na cabeça, passa pela perna e termina no pé. Depois de uns dez minutos, ele comentou que achava que a dor estava diminuindo. “Está?”, perguntei, incrédula. Ao final do tratamento, depois de mais ou menos uma hora, ele avaliou que, numa escala de zero a dez, a dor passara de oito para três. Na época, embora surpresa com o resultado do meu plano improvisado, considerei que se tratava do efeito placebo. Pensei: o paciente acreditava que a acupuntura o ajudaria, e foi isso que aconteceu. Mas desde então passei a acreditar que minhas agulhas de acupuntura realizaram pequenas intervenções elétricas em uma parte do corpo que já não existia. Em outras palavras, era possível influenciar o campo – e movimentar a energia – em torno da perna ausente.

No entendimento da biomedicina convencional, a força eletromagnética governa as interações fugazes entre moléculas; a bioeletromagnética, no entanto, recorre aos campos eletromagnético, elétrico e magnético para explicar um campo onibrançante responsável pela regularização das funções da vida. A medicina energética leva o entendimento dos campos

eletromagnéticos um passo adiante, propondo que a troca de energia entre praticante e paciente pode resultar em cura.

No início da prática da acupuntura, à medida que aumentava minha percepção de algo fluindo através de mim, meus pacientes também começaram a sentir algo. Muitos descreveram uma sensação de calor e movimento. Eu tratava de tudo, de dores crônicas a alergias, e também, cada vez mais, mulheres com problemas de fertilidade – sempre com resultados impressionantes. Em particular, ao observar os hormônios dessas mulheres entrando em equilíbrio, os revestimentos uterinos de seus corpos engrossando adequadamente e os ciclos menstruais se regularizando, eu me perguntava se estava oferecendo ao corpo delas informações que possibilitavam a reorganização de seus sistemas reprodutores.

Ocorreu-me também que meu próprio corpo pudesse estar sendo afetado nesse processo. Por essa época, ganhei bastante peso (embora meus hábitos alimentares continuassem os mesmos), e também lidei com acessos espontâneos e agressivos de um batimento cardíaco irregular chamado taquicardia. Uma vez a cada dois ou três meses, em um dia normal de trabalho, tratando pacientes na clínica, de repente, em vez de sentir a energia fluir através de mim como de costume, eu sentia como se estivesse na iminência de sofrer um ataque cardíaco.

Ao receber o diagnóstico de taquicardia, também descobri que carregava comigo um distúrbio genético chamado Síndrome de Wolff-Parkinson-White, o que significa que nasci com uma quantidade extra de células que produzem atividade elétrica no coração (às vezes brinco dizendo que isso me dá um *qi* cardíaco a mais). Trata-se de uma condição congênita, mas fui assintomática até começar a canalizar energia com a prática da acupuntura. Eu quase sempre conseguia controlar a taquicardia sozinha – massageando a artéria carótida no pescoço e colocando gelo no rosto, dois métodos consolidados para reduzir a frequência cardíaca, ensinados pelo meu ex-marido paramédico. Ainda assim, algumas vezes as crises eram bem severas e eu precisava ser levada às pressas para o pronto-socorro. Lá, os médicos me administravam adenosina intravenosa, produzindo a chamada assistolia

– ou parada cardíaca – por alguns segundos, o que restabelece o ritmo normal do coração. O processo, no entanto, provoca dores muito fortes no peito, além da mórbida sensação de que aquele pode ser o fim da linha.

Talvez eu tivesse esses episódios de taquicardia por estar sobrecarregada; por outro lado, porém, não conseguia me livrar da sensação instintiva de que meu coração tinha de fato dificuldades de se adaptar à absorção que eu tinha a impressão de fazer de diferentes frequências dos campos ao meu redor. Com efeito, campos diversos emanam de *dentro* de nós. O cérebro e o coração, por exemplo, têm cada um seu próprio campo eletromagnético mensurável. Os médicos detectam o campo vibratório do cérebro com um eletroencefalograma, ou EEG. Nossas células cerebrais também se comunicam através de impulsos elétricos, sempre ativos, mesmo quando dormimos; esses movimentos aparecem como linhas onduladas em uma leitura de EEG, uma medida de frequência.

É o coração, contudo, que projeta o maior campo eletromagnético do corpo. Este pode ser medido com a realização de um eletrocardiograma, também conhecido pela sigla ECG ou EKG. O campo do coração é de fato tão impressionante, que os atuais equipamentos médicos conseguem medir sua frequência de uma distância de quatro metros e meio. [36]

Esses dois órgãos – o coração e o cérebro – estão sempre se comunicando por intermédio dos seus campos pulsantes. Os médicos acompanham atentamente os campos de energia do coração e do cérebro individualmente, mas prestam menos atenção ao modo como os dois influenciam um ao outro em termos eletromagnéticos. No entanto, alguns pesquisadores lideram um movimento para investigar essa relação. Entre eles estão o dr. Gary Schwartz, professor de psiquiatria e medicina da Universidade do Arizona, e um grupo denominado HeartMath Institute (Instituto HeartMath), [37] fundado por cientistas e agentes de cura energéticos.

Schwartz e suas colegas, as doutoras Linda Russek e Linda Song – com base em experimentos com acompanhamento simultâneo de leituras de EEG e de ECG dos participantes – descobriram que, quando pediam aos

participantes que se concentrassem em seus batimentos cardíacos, era verificado um aumento não só do sinal cardíaco nas ondas cerebrais em geral, mas também da onda P, que é a primeira parte do batimento cardíaco, quando o sangue é bombeado para os ventrículos e uma sensação fisiológica se torna mais difícil. [38] Essas são evidências de que, como escreve Schwartz, “quando concentramos a atenção no coração, o cérebro amplifica os campos elétricos provenientes do coração, mesmo durante aqueles momentos – os períodos da onda P – em que as sensações do coração ainda não chegaram ao cérebro.” [39] Em outras palavras, o cérebro tem uma percepção implícita do coração que contorna as vias de comunicação conhecidas do corpo. Eu me perguntava se essa comunicação inerente entre o cérebro e o coração seria uma pista das adequações realizadas pelo meu corpo quando a energia fluía através de mim.

Certa vez, o filósofo chinês Lao-Tzu disse: “Quando o aluno está pronto, o mestre aparece”; descobri que essa afirmação se aplica à minha vida. Nesse caso, a minha mestra apareceu na forma de uma psicóloga clínica e esportiva chamada Leah Lagos. [40] Ela me procurou depois que atendi uma de suas pacientes, uma atriz que lutava contra o medo do palco. Ela me disse que havia percebido uma “mudança mensurável” [41] na condição da paciente e me convidou a ir ao seu consultório para falar sobre o meu trabalho. Minha curiosidade ficou atizada. Entre outras coisas, interessava-me descobrir o que exatamente ela estava medindo; então marcamos uma reunião.

A dra. Lagos é especialista em *biofeedback* da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), [42] uma técnica que ela adota para ajudar pacientes a melhorarem a saúde do coração e também para ensinar práticas para lidar com a ansiedade. Muitos dos seus clientes são atletas profissionais, CEOs e atores – pessoas que executam o equivalente emocional a uma ação desafiadora sempre que se apresentam diante de uma plateia e que precisam estar no controle dos seus pensamentos e emoções para realizar seu trabalho.

Tendemos a pensar que a característica de um batimento cardíaco saudável é a regularidade. Na verdade, porém, ao se adaptar a novas circunstâncias, o coração diversifica o tempo entre as pulsações. Com um eletrocardiógrafo, Lagos identifica essas variações para registrar quando uma pessoa respira numa frequência que produz uma variabilidade da frequência cardíaca ideal: “Quando inspiramos, a frequência cardíaca aumenta; quando expiramos, a frequência cardíaca diminui”, ela diz. “Queremos que essas oscilações sejam as maiores possíveis, mas também que sejam ordenadas. Quando você está estressada, frustrada, incomodada, a frequência cardíaca fica irregular. Quando está relaxada, você tem uma bela onda, como as ondas do mar. Como seu coração é um músculo, esse movimento pode ser adquirido.”^[43] O protocolo da dra. Lagos, que possibilita aos seus pacientes, nas palavras dela, “adquirir a capacidade de controlar a fisiologia e psicologia através dos ritmos cardíacos”,^[44] é um programa de dez semanas – incluindo encontros semanais com ela em seu consultório e a prática de exercícios respiratórios duas vezes por dia. Lagos acredita que o coração está no centro do controle emocional e que tem sido negligenciado devido a uma atenção incessante dedicada ao cérebro (ela também visualiza um futuro em que as pessoas terão consultas semanais com seus *psicofisiologistas*, e não mais com seus psicoterapeutas).

Em essência, Lagos visa a alterar a resposta do sistema nervoso autônomo do corpo ao estresse. O sistema nervoso autônomo tem duas reações principais: simpática e parassimpática. Quando você atravessa apressado um cruzamento movimentado e de repente a luz do semáforo passa para verde, permitindo o movimento dos carros, o corpo entra no modo de luta ou fuga, também conhecido como reação simpática. Essa é uma resposta importante: ela o incita e o impele a correr para a calçada antes que os carros o alcancem. Porém, depois de chegar à calçada, se não tiver uma reação parassimpática forte que lhe restabeleça o equilíbrio, você permanece nesse estado de sobrevivência por mais tempo do que o necessário. Para quem sofre de estresse crônico, isso pode durar horas, às vezes até dias. O tratamento de Lagos ajuda os pacientes a reforçarem a

reação parassimpática – estimulando uma maior variabilidade da frequência cardíaca e uma frequência cardíaca mais baixa – para interromper mais rapidamente a reação simpática.

“Imagine um tenista se preparando para o Aberto dos Estados Unidos: ele não pensa nos músculos que precisa exercitar – isso é memória muscular; a mesma coisa acontece com o coração”, explica Lagos. “Com muitas repetições em uma determinada frequência, o coração assimila o padrão e o assume funcionalmente sozinho quando ocorrem momentos estressantes. Ele altera sua reatividade e resposta ao estresse.” [45]

Lagos estuda a frequência cardíaca dos seus pacientes medindo a atividade elétrica do coração com um eletrocardiograma, enquanto respiram em um ritmo específico. Quando a frequência respiratória e a frequência cardíaca coincidem, maximizando as oscilações da frequência cardíaca, o paciente alcança o que ela considera um estado ideal: as frequências estão em ressonância. “Quando respira em sua frequência ressonante, você estimula a influência parassimpática a entrar em ação para deter a tendência de luta ou fuga”, diz Lagos, “e faz com que você retorne à homeostase.” [46] Durante a ressonância, os ritmos cardíacos criam sinais calmantes que reverberam por todo o sistema nervoso autônomo.

A ressonância é um conceito importante também na física. Em termos gerais, ela ocorre quando um objeto vibra na mesma frequência natural de um segundo objeto, aumentando assim a amplitude e forçando o segundo objeto a assumir um movimento vibratório. Essa é a razão por que uma taça se estilhaça quando o cantor de ópera alcança uma nota extraordinariamente alta. (A palavra “ressonância” deriva do termo latino para “eco” ou “ressoar”.) Quando a voz do cantor alcança certo tom ensurdecedor – que coincide com a frequência ressonante da taça – a vibração resultante reduz a taça a fragmentos. No consultório de Lagos, porém, entrar em um estado de ressonância é o oposto de fragmentar e quebrar: é a pessoa operar no auge dos seus poderes.

Quando Lagos encontrou-se novamente com a atriz, nossa paciente em comum, após meu tratamento de acupuntura com trabalho energético, ela

percebeu que a paciente entrava em ressonância com muito mais facilidade do que antes, conforme resultados obtidos com seus instrumentos de *biofeedback*. Ela quis saber o que eu havia feito para produzir essa diferença. Falei-lhe sobre os pontos de acupuntura que eu havia tratado e também comentei que sentira uma energia percorrer meu corpo por algum tempo durante o tratamento. Resolvemos que eu seria conectada ao aparelho de *biofeedback* para ver se conseguiríamos obter alguma informação. Quando Lagos ligou os eletrodos do eletrocardiógrafo, entrei instintivamente no estado que me absorve quando aplico um tratamento – e, em quinze segundos, estava em ressonância. Aparentemente, de modo natural e inconsciente, eu me treinara a fazer isso ao praticar acupuntura. Lagos levantou a hipótese de que eu chegara a isso naturalmente porque o aumento da minha variabilidade da frequência cardíaca me propiciava uma maior flexibilidade para estar receptiva à energia e transferi-la para os meus pacientes.

Intrigada com esse resultado, Lagos me convidou para outra avaliação – um EEG do cérebro e um ECG do coração, concomitantes. De novo, os dois órgãos entraram em ressonância quase de imediato. Esses experimentos me ajudaram a entender que as sensações que se manifestavam durante as sessões de tratamento eram o resultado de uma mudança mensurável na minha respiração, nos meus batimentos cardíacos e nas minhas ondas cerebrais. Foi uma descoberta importante, sugerindo que todo o meu sistema nervoso autônomo se adaptava durante as sessões. A maneira mais óbvia de fazer isso é através do nervo vago, que liga o coração e o cérebro e ajuda o sistema nervoso parassimpático a restabelecer a ordem no coração, no sistema respiratório e no sistema digestório após um evento estressante.

Lagos concordou que a taquicardia poderia ser resultado da prática inconsciente dessa técnica nas minhas sessões. Ao me induzir à ressonância, por vezes ela poderia também afetar meu nervo vago, o que causaria um batimento cardíaco acelerado. Devido à Síndrome de Wolff-Parkinson-White, essa aceleração podia às vezes ficar descontrolada. O equilíbrio entre os sistemas parassimpático e simpático é uma dança delicada para qualquer pessoa. Na maioria das vezes, eu era capaz de contê-la, mas em alguns

momentos, com a energia fluindo através de mim, acredito que meu corpo não conseguia se adaptar adequadamente. Também é possível que eu tivesse encontrado uma maneira de modular meu sistema nervoso autônomo para entrar em sintonia com meus pacientes, sincronizando e entrando em ressonância com a frequência deles.

Pelo menos essa era a minha impressão e, embora talvez improvável, não é uma hipótese totalmente estranha aos princípios científicos. Também o dr. Gary Schwartz teve a sensação de que, dado o intenso campo eletromagnético do coração, poderíamos captar sinais de outras pessoas. Schwartz tem humor suficiente – e humildade – para sugerir que alguns talvez considerem essa afirmação como “uma lucubração estilo nova era de um pesquisador idoso”,^[47] mas ele também tem a integridade de sua formação científica que o instiga a buscar a confirmação das suas crenças em evidências.

Assim, ele analisou os resultados do ECG e do EEG de um pesquisador, dr. Russek, e de vinte participantes do sexo masculino. Todos esses homens haviam participado de um estudo quarenta anos antes, quando frequentavam Harvard. Naquele experimento inicial, eles foram solicitados a classificar os pais e as mães segundo uma escala numérica, considerando seis características positivas: amoroso, justo, imparcial, inteligente, trabalhador e forte.

Schwartz descobriu que “se os sujeitos percebiam os pais como amorosos quando estavam na faculdade, estabeleciam uma relação energética com o entrevistador, indicando que registravam a presença de ondas cardíacas do entrevistador em suas ondas cerebrais quando eram adultos maduros”.^[48] Por outro lado, as ondas cerebrais dos participantes que classificaram os pais com pontuação baixa na categoria “amoroso” se relacionavam com as ondas cardíacas do entrevistador de modo mais fraco e demorado. Esses resultados se repetiram quando o Instituto HeartMath voltou a realizar o experimento de forma independente.^[49]

Essa pesquisa implica um conceito profundo: as ondas cardíacas de uma pessoa, emitidas pelo campo eletromagnético do coração, podem detectar –

e afetar – as ondas cerebrais de outra pessoa, e vice-versa. Acredito que isso pode também acontecer quando faço tratamentos na minha clínica: assim como a dra. Lagos descobriu que eu entrava em ressonância interna quando estava na clínica, essa pesquisa sugere que também posso entrar em ressonância com meus pacientes, ou seja, as nossas ondas cardíacas e cerebrais entram em sincronia temporariamente durante um atendimento terapêutico.

Mais evidências dessa possibilidade surgem a partir de pesquisas que mostram que alterações induzidas no cérebro de uma pessoa podem produzir naturalmente uma mudança semelhante no cérebro de outra pessoa. Especificamente, em um estudo publicado na revista *Science*, em 1965, dois pesquisadores analisaram os resultados de EEGs de quinze pares de gêmeos idênticos colocados em salas separadas. Em dois desses pares, quando os pesquisadores induziram deliberadamente os ritmos alfa – as oscilações elétricas no cérebro que ocorrem quando uma pessoa está acordada e relaxada – em um dos gêmeos, esses padrões ocorreram espontânea e simultaneamente no irmão que estava na outra sala. [50]

Mais recentemente, em 2010, três pesquisadores – dr. Luke Hendricks, dr. William Bengston e dr. Jay Gunkelman – fizeram estudos com um agente de cura a distância trabalhando com pacientes a dez metros de distância, monitorando simultaneamente os sinais elétricos de seus cérebros por meio de EEGs. [51] Eles descobriram que o agente de cura possuía uma onda eletromagnética estacionária de 7,81 Hz, mais forte e mais frequente que a dos pacientes. Depois de certo tempo, porém, as frequências de onda dos pacientes pareciam reiniciar e entrar em sincronia com as frequências de onda do agente. Em outras palavras, acontecia a ressonância entre o agente de cura e o paciente, mesmo quando fisicamente afastados. E o vínculo entre o agente de cura e o paciente criava uma ressonância mensuravelmente mais intensa de que aquela que apenas um dos dois era capaz de produzir sozinho.

Bengston realizou um estudo de acompanhamento na Universidade de Connecticut, mais tarde reproduzido na Faculdade de Medicina Sidney

Kimmel, da Universidade Thomas Jefferson, no qual ele próprio praticou um exercício de meditação para cura estando ligado a um aparelho de EEG. [52] Uma segunda pessoa também estava ligada a outro aparelho de EEG. Enquanto Bengston meditava, uma diferença mensurável foi detectada no cérebro dessa pessoa, uma variação que correspondia à leitura do EEG de Bengston. No momento em que Bengston terminou o exercício mental, a sincronização das ondas cerebrais também cessou.

Esses experimentos sugerem que os campos de energia do nosso coração e do nosso cérebro podem chegar a outras pessoas – e de fato chegam. Em essência, estamos em silenciosa colaboração uns com os outros.

Outro corpo de pesquisas científicas indica que todos podemos estar interconectados em níveis essenciais, imperceptíveis. O Laboratório de Pesquisa de Anomalias de Engenharia de Princeton (PEAR – Princeton Engineering Anomalies Research) foi um programa desenvolvido pela Faculdade de Engenharia e Ciências Aplicadas da Universidade de Princeton que dedicou quase três décadas à pesquisa da consciência humana e seus efeitos – investigando principalmente se a consciência coletiva tem o poder de alterar o curso dos acontecimentos. O falecido Robert Jahn, na época diretor da Faculdade de Engenharia, fundou o PEAR em 1979, depois que uma graduanda solicitou-lhe que supervisionasse seu estudo sobre o impacto da intenção humana em um dispositivo mecânico – nesse caso, um pequeno aparelho em formato de caixa chamado gerador de eventos aleatórios (REG – Random Event Generator), projetado para produzir um fluxo de *bits* digitais imprevisíveis, traduzidos como uns e zeros em um computador de banco de dados. [53] Simplificando, esse dispositivo é como o lance eletrônico de uma moeda, com a possibilidade de 50% tanto para um como para zero.

A princípio, Jahn estava interessado no REG em si – ele acreditava que a avaliação da estrutura do dispositivo seria um bom estudo independente para a aluna – mas à medida que esta aprofundava sua pesquisa, o diretor passou a se sentir cada vez mais atraído pelos dados e resultados coletados por ela. Nas décadas seguintes, trabalhando com Brenda Dunne – psicóloga

do desenvolvimento e depois diretora do PEAR – Jahn e sua equipe realizaram milhares de experimentos. Criando sua própria versão do aparelho, mais sofisticada, eles estudaram o REG em inúmeras circunstâncias e condições, com o objetivo de determinar se os seres humanos são capazes de influenciar o fluxo dos números.

E eles alcançaram seu objetivo. Em média, a diferença equivale a alguém conseguir alterar o resultado de uma jogada a cada dois a três lances em dez mil. [54] É um número pequeno, mas significativo em termos estatísticos. “Os fenômenos são reais”, diz Dunne. “Eles não são flutuações casuais. Existe um processo de ordenamento sutil que influencia esses eventos normalmente aleatórios.” [55] Jahn e sua equipe conduziram milhares de experimentos com o REG durante os vinte e oito anos de atividade do laboratório: em quase todos eles, a diferença estatística foi ligeiramente maior do que teria sido no caso de um conjunto de números puramente aleatórios. [56]

Os pesquisadores do laboratório do PEAR chegaram a acreditar que essas anomalias estavam estreitamente associadas a dois fatores: a existência de uma intenção ou necessidade por parte da pessoa operadora da máquina e a presença de uma sensação intensa de ressonância – significando, neste contexto, que as frequências de dois campos eletromagnéticos (entre duas pessoas ou entre uma pessoa e a máquina) estavam em sincronia. [57]

Os experimentos do laboratório do PEAR exploraram também os efeitos sobre o REG quando uma pessoa solteira, e depois também um casal – envolvidos romanticamente e também sem envolvimento – foram conectados à máquina, com intenções predefinidas. Os resultados mostraram que em todos os cenários, os campos eletromagnéticos humanos podem afetar os campos da máquina; curiosamente, duas pessoas produzem um efeito mais forte do que uma, e um casal com envolvimento emocional produz os resultados mais significativos registrados. Nas palavras de Jahn: “Se você coloca sua mente em ressonância com o processador, ele mostrará uma preferência por seguir seu desejo”. [58]

O laboratório do PEAR também estudou a ressonância em situações de grupo. “Desenvolvemos um pequeno REG portátil que podia ser usado em estudos de campo”, explica Dunne, “e o levamos a diferentes ambientes onde provavelmente haveria intensa ressonância coletiva”.^[59] Os cenários variavam desde uma conferência sobre humor, passando por concertos musicais, até grupos de meditação – eventos considerados “carismáticos”. Novamente, os números mostraram um padrão leve, mas significativo, sendo mais organizados do que os números puramente aleatórios fornecidos pelo grupo de controle. Por outro lado, eventos mais moderados, como conferências acadêmicas e reuniões de negócios, mostraram um desvio menor.

O laboratório do PEAR encerrou suas pesquisas em 2007. “Realizamos o que nos propusemos originalmente... ou seja, determinar se esses efeitos são reais e identificar seus principais correlatos”, disseram Jahn e Dunne em comunicado conjunto. “Cabe agora à próxima geração de estudiosos levar adiante a tarefa.”

A partir do trabalho desenvolvido pelo PEAR, Roger Nelson, psicólogo experimental com formação em física e métodos estatísticos, que já havia atuado como coordenador de operações da PEAR, criou o Projeto de Consciência Global (GCP – Global Consciousness Project).^[60] O GCP é um projeto internacional que expande o trabalho do PEAR, mas que opera de forma independente. O grupo instalou uma rede de REGs em todo o mundo – da França à Nova Zelândia, do Quênia a Nova York – cujas estações enviam dados continuamente para um servidor em Princeton, Nova Jersey. Essas máquinas se assemelham a eletrodos, na descrição de Nelson, “fazendo o EEG do planeta”.^[61] Basicamente, o GCP procura medir os efeitos da consciência coletiva global.

Para isso, os pesquisadores examinam os dados das máquinas no momento de eventos mundiais de grande vulto – como a véspera de Ano-Novo, o terremoto de 2010, no Haiti, e a posse de Donald Trump, em 2016.^[62] “Concentramo-nos nas ocasiões em que grupos de pessoas entraram em ressonância uns com outros”, explica Nelson. “Identificamos uma

ocorrência que julgamos representar um momento no tempo em que as pessoas realmente se juntaram e compartilharam emoções de forma profunda.” [63] Análises estatísticas das informações transmitidas pelas máquinas durante esse período são elaboradas em seguida.

Em termos mais específicos, eles definem a produção média dos vários REGs espalhados pelo mundo, determinando se os números acompanham uma linha de base, se aumentam ou se diminuem. A medida formal examina correlações aos pares. Eles comparam os dados do REG de Nova York com todas as outras máquinas da rede, por exemplo – para ver se há alguma correlação dentro dos pares. Estatisticamente, não deve haver nenhuma correlação além de uma variação muito pequena acima ou abaixo de zero. Mas o GCP descobriu que muitos desses acontecimentos produziram paralelos entre informações provenientes de diferentes máquinas. [64]

Na véspera de Ano-Novo, por exemplo, eles descobriram que os dados, se mapeados, criam de forma confiável uma curva em V, com a meia-noite representada pela ponta inferior do V. [65] Ou seja, as máquinas tendem a se correlacionar durante o aumento mundial de excitação que culmina na meia-noite e, novamente, à medida que a tensão se dissipa logo depois da meia-noite.

“Ninguém apresenta uma teoria totalmente satisfatória que explique por que isso acontece”, reconhece Nelson. “Mas creio que cada um de nós tem sua consciência individual [...]. Imaginamos que ela se localize na nossa cabeça, talvez no cérebro – mas a experiência de milhares de anos e as evidências empíricas científicas recentes indicam que a mente se expande para o mundo. A consciência não é uma unidade ou entidade confinada, presa na pele e nos ossos; ela é muito mais abrangente.” [66]

O GCP também analisa suas descobertas por categorias, classificando os eventos por dimensão e pelo grau de estimulação de emoções positivas ou negativas. A compaixão, observa Nelson, revela-se como um dos determinantes mais fortes da correlação. Diz ele: “É uma emoção que nos une – e descobrimos que eventos que evocam compaixão produzem maiores desvios de dados. Mas o medo também é bastante forte. Eu gostaria de

poder dizer que o medo não faz nada, mas ele também causa uma espécie de interconexão”. [67]

Às vezes, as duas emoções estão entrelaçadas, como no 11 de Setembro. O GCP constatou que seus números mostraram uma variação acentuada durante essa crise, embora a tendência tenha começado cerca de quatro ou cinco horas *antes* da colisão do primeiro avião e tenha perdurado por três dias depois. Embora Nelson deixe claro que não se trata de uma conclusão científica, ele interpreta esse desvio estatístico precoce como uma premonição coletiva, e a mudança mantida depois como um reflexo das intensas e contínuas emoções do mundo. Os críticos, contudo, veem nisso um exemplo da falta de confiabilidade dos resultados e de um viés para adaptá-los a uma explicação. Seja como for, calculados pelo GCP, os desvios estatísticos dos dados obtidos em quinhentos eventos mundiais especificados correspondem a uma probabilidade de um em um trilhão de que poderiam ocorrer apenas por acaso.

“Somos um pouco como os neurônios. Existem 100 bilhões de neurônios no cérebro humano. Quando executam seu trabalho, o resultado é algo novo incrivelmente inesperado que experimentamos como consciência, reflexão e emoção”, diz Nelson. “Em breve, haverá 10 bilhões de pessoas no mundo; somos programados para a interconexão. E existe um despertar em potencial para nós: alcançar um campo mais unificado de consciência, criar uma camada de inteligência para a Terra. Penso que é importante reconhecer que estamos interligados de alguma forma, aceitar esse fato e aprender com ele.” [68]

Embora não seja ainda possível explicar por completo os efeitos da medicina energética pelas lentes da ciência – a relação terapeuta-paciente contém elementos intangíveis que sempre permanecerão misteriosos – está claro para mim que a prática obedece às leis da física de modo significativo. Em termos práticos, estamos todos interconectados através do nosso campo eletromagnético, seja ele o campo do nosso corpo inteiro, do cérebro ou do coração, mas acredito – como sugere o trabalho do dr. Gary Schwartz, do Instituto HeartMath, e também do laboratório PEAR – que somos capazes

de influenciarmos uns aos outros com nossos campos de energia. Assim, estamos criando um movimento coletivo que, como o Projeto de Consciência Global procura medir, flui e reflui em uma onda de emoções coletivas. Como as “ações fantasmagóricas a distância” de Einstein, estamos entrelaçados de formas que a ciência pode vislumbrar e até em parte explicar. O mistério permanece em grande medida no campo da energia universal – o que a filosofia chinesa chama de Tao e a física quântica denomina campo do ponto zero – que acredito ser inteligente. Esse campo de energia maior interage conosco o tempo todo; estamos em uma espécie de conversa com ele. Ele exerce um certo grau de governo em nossa vida, mas também podemos influenciá-lo com nossos pensamentos e ações. Pesquisas científicas recentes nos oferecem um vislumbre de um fenômeno que as pessoas religiosas adotaram através da fé, de que existe uma força invisível que experimentamos e que pode ser alterada por nós, quer estejamos conscientes dela ou não.

Você agente de cura

Respiração Ressonante

Pesquisas sugerem que os agentes de cura adaptam sua fisiologia para curar. No meu caso, como a dra. Lagos descobriu, as frequências do meu cérebro e coração começam a ressoar. Outras pesquisas mostram que os pacientes espelham o agente de cura e, à medida que suas frequências entram em sincronia, cria-se um vínculo ressonante, o qual se revela como o mais propício para a transferência de informações energéticas. A primeira etapa desse processo consiste em praticar uma técnica de respiração que estimule a ressonância interna. Este é o exercício que a dra. Lagos recomenda aos seus pacientes. É simples, mas eficaz.

A frequência respiratória ideal para criar a maior variabilidade da frequência cardíaca é de cinco respirações por minuto. Significa que cada inspiração e cada expiração têm a duração de seis segundos.

Inspire suavemente contando até seis e em seguida expire calmamente, também contando até seis. Não force. O objetivo é equilibrar o sistema

nervoso simpático – responsável pela reação de luta ou fuga – com o sistema nervoso parassimpático, que diminui a frequência cardíaca. Pelo mesmo motivo, recomendo que você não conte em voz alta nem use um elemento visual (como um aplicativo) para acompanhar as respirações, pois esses recursos podem ativar levemente o sistema nervoso simpático.

O que Deus tem a ver com isso?



Certa vez minha mãe tentou tirar a própria vida. Isso aconteceu trinta anos antes do seu falecimento, durante um dos períodos mais sombrios da sua depressão; depois de diversas discussões com minha avó, ela ingeriu uma overdose de comprimidos. Eu estava em casa – mas era nova demais para entender o que estava acontecendo – quando meu pai a encontrou inconsciente no banheiro e chamou uma ambulância para levá-la ao hospital.

Mais tarde, minha mãe contou que, no hospital, enquanto os médicos tentavam reanimá-la, ela saiu do corpo. Sentiu-se puxada para fora, levada em direção a uma luz, e podia ver a si mesma embaixo, com os médicos ao seu redor. Na presença dessa luz, se sentia totalmente segura. E ouvia vozes; vozes que lhe diziam que devia voltar, pois tinha dois filhos pequenos que precisavam dela, mas também que a decisão cabia a ela. Teve de *escolher* voltar para a vida. Precisou enfrentar a opção entre renunciar ao conforto e à proteção absolutos e voltar à dor pungente da vida; no fim, decidiu voltar para nós, seus filhos. Ao tomar essa decisão, se sentiu subitamente jogada de volta ao corpo. Abriu então os olhos e viu os médicos que a observavam depois de terem acabado de ressuscitá-la.

Minha mãe me contou essa história quando eu ainda era criança, com apenas 10 anos de idade. Mais tarde, quando fui trabalhar na clínica de cuidados paliativos, fiquei ciente de que ela havia passado pela clássica

experiência de quase morte. Quando isso aconteceu – antes que as pessoas falassem abertamente de incidentes dessa natureza e muito antes que a internet se tornasse nossa fonte onipresente de informações – ela não fazia ideia de que milhares de outras pessoas haviam vivido fenômenos semelhantes. Mas eu ouvia regularmente meus pacientes às vésperas dos seus momentos finais contando histórias parecidas. Alguns, como minha mãe, viam uma luz numinosa e se sentiam igualmente imersos em um estado de tranquilidade consoladora; outros descreviam uma visão mais detalhada do céu ou de familiares já falecidos. Um dos meus pacientes era um menino de 7 anos (nem todas as clínicas desse tipo aceitavam casos pediátricos, a nossa era uma exceção) com um tipo raro de câncer ósseo. Já agonizante, ele disse à mãe que via a avó materna que havia falecido anos antes. “Você deve ir ao encontro dela”, disse-lhe a mãe, generosamente direcionando-o para o lugar onde ela não queria que ele fosse.

Muitas são as explicações dos cientistas para o que acontece em uma experiência de quase morte (EQM) – a falta de oxigênio pode causar alucinações; um cérebro estressado pode produzir endorfinas indutoras de uma sensação de paz; uma região lesionada do cérebro chamada junção temporoparietal, que contribui para a nossa percepção geral do corpo, pode desencadear a sensação de se estar fora do corpo. Nenhuma dessas teorias, contudo, oferece evidências definitivas de que uma experiência de quase morte seja apenas a fantasia elaborada por um cérebro confuso – nem explica por que as histórias são tão parecidas. Alguns pesquisadores de EQM são médicos e neurocientistas que, tendo eles mesmos vivido um incidente semelhante, sugerem que essas ocorrências revelam nosso eu essencial, algo dentro de nós que não está inextricavelmente ligado ao nosso circuito neural. [69]

Acredito que essa parte de nós que se afasta seja o nosso aspecto energético, também chamado espírito ou alma. A semelhança entre os relatos de EQM me sugere que, quando a energia sai do nosso corpo, sentimos uma ligação fugaz com o campo de energia universal. Dou a esse campo o nome de “fonte”, porque ele é exatamente isso – um ponto de

partida, uma nascente, a origem – mas outros o chamam de Deus, Javé, Alá, Brahma ou, os menos inclinados ao místico, campo do ponto zero. Na filosofia chinesa, como vimos, é chamado Tao, que podemos traduzir mais ou menos como “caminho”. Na verdade, pode ser chamado de qualquer coisa – inclusive de nada. Uma expressão na filosofia chinesa capta muito bem o que estou tentando dizer aqui: “O Tao que pode ser expresso não é o Tao eterno”. [70]

À medida que minha caminhada dentro do universo da acupuntura foi se expandindo, passei a acreditar cada vez mais na minha prática e a experimentar uma sensação crescente de pressão. Eu chegara a Nova York com grande entusiasmo e otimismo: pensava que faria coisas boas, que ajudaria as pessoas a se curarem e que o mundo me apoiaria no meu propósito. Evidentemente, as coisas não seriam tão simples assim.

Embora minhas habilidades estivessem se aperfeiçoando, eu ainda não havia aprendido a administrá-las de forma responsável. Como eu não era capaz de dizer “não” a um paciente, agendava demasiadas sessões, com poucos períodos de descanso, dedicando-me além das minhas forças; acabei sobrecarregada e exausta. Além disso, não estava preparada para administrar o aspecto comercial da minha prática. Passava tanto tempo criando e fortalecendo laços de confiança e afinidade com os pacientes – criando uma atmosfera para a cura – que era difícil para mim assumir outros papéis que envolvessem decisões práticas. Esse comportamento logo cobrou seu preço. O mais doloroso é que um colega com quem eu estivera trabalhando em um projeto durante mais de um ano se apropriou do trabalho que desenvolvemos em conjunto e montou uma clínica concorrente. Desde então, aceito o fato de que nos negócios, assim como na vida, é preciso interagir com pessoas que adotarão atitudes imprevisíveis, mas, naquele momento, me senti totalmente enganada.

Lembrei-me então de um livro intitulado *Conversations with God* [71] (*Conversando com Deus*) que uma amiga havia esquecido na minha casa. Encontrei o livro, dei uma olhada na primeira página e me dei conta de que não era capaz de largá-lo. Apesar de usar a palavra “Deus”, o autor oferecia

orientações isentas de julgamentos e de dogmas religiosos, lições que me tocavam de modo muito claro e surpreendente e que, percebi depois, deram expressão a algumas das experiências mais intensas em meu trabalho com energia.

Entrei em contato com Neale Donald Walsch, autor desse livro, por intermédio de um projeto de trabalho relacionado às diferentes formas como definimos Deus. Quando finalmente nos encontramos, porém, conversamos sobre meu cansaço e a ansiedade que sentia com relação ao futuro. No meio da conversa, talvez sentindo que eu não estava preparada para nenhum tipo de projeto, Neale me perguntou sem rodeios: “Você precisa de um mentor?”.

Foi o início de uma amizade muito profícua.

No início da década de 1990, Neale se aproximava dos 50 anos de idade quando passou por uma espécie de calvário: um incêndio em sua casa destruiu todos os seus pertences, seu casamento acabou e ele sofreu um grave acidente de carro que afetou severamente o pescoço. Depois de se recuperar, quando estava em condições de avaliar a situação, se deu conta de que sua vida estava em frangalhos: estava sozinho, sem casa e desempregado. Passou então a morar em uma barraca nos arredores de Ashland, no estado de Oregon. Por fim, juntou dinheiro suficiente para alugar um pequeno chalé, e na primavera de 1992, em um bloco de anotações, começou a escrever uma carta irritada para Deus, lamentando seu infortúnio.

E Deus respondeu.

“Para minha surpresa, enquanto rabiscava a última das minhas perguntas amargas e irreplicáveis e me preparava para largar a caneta, minha mão se deteve sobre o papel, como que retida por uma força invisível”, [72] escreveu Neale no que se tornaria *Conversando com Deus*, o primeiro de uma série de três livros que desde então foram traduzidos para 37 idiomas. “... Nada do que eu estava para escrever sequer passava pela minha mente, mas uma ideia surgiu, então decidi acompanhá-la.” [73]

O que se seguiu foi uma conversa surpreendente, original e perquiridora – com Neale fazendo as perguntas difíceis de serem respondidas, e alguém, *alguma coisa*, percebida como Deus, dando-lhe as respostas, que ele registrou exatamente como alguém que estivesse anotando um ditado (conforme descreveu mais tarde). O tom desse Deus não é ameaçador, punitivo ou abstrato, mas humano e acessível.

Perguntei certa vez a Neale, então com 70 anos de idade e uma espécie de beleza celestial, por que pensava que seu interlocutor, essa voz que falara com ele, escolheu chamar-se Deus, um nome que provoca incerteza e dúvida em muitas pessoas, inclusive em mim. Minha resistência tem suas raízes na igreja metodista da minha infância, onde minha avó era pregadora leiga; ela e os demais membros da igreja usavam Deus como representação e justificativa para seus julgamentos, criando uma noção punitiva de fé. Entendi isso ainda criança na Inglaterra e, como adulta, cheguei à compreensão de que a religião, em geral, pode ser limitadora. Em alguns casos, como na igreja da minha infância, isso se deve ao dogma agregado à história da fé; outras vezes, é porque a religião antropomorfiza o que vejo como uma energia mais ampla e mais adaptável em relação a nós. Não obstante, de modo geral, penso que todos percebemos a mesma coisa: existe uma força inteligente que, de alguma forma, nos supervisiona. Na minha visão, essa força, ou campo de energia – ou fonte – é um pouco mais imprevisível, porque também reage ao que emitimos com nossos próprios campos de energia, individual e coletivamente.

Com esse objetivo, Neale respondeu à minha pergunta dizendo que não precisamos deixar de usar a palavra “Deus”, mas sim meditar sobre qual seria o verdadeiro significado dessa palavra. “Onde *está* Deus nisso tudo?”, ele perguntou. “Essa é a questão central da humanidade. Há aqui algo que não compreendemos totalmente, e cujo entendimento mudaria tudo?” [74]

Eu disse a Neale que sentia muita raiva – uma raiva absurda e implacável – do homem que se apossou do meu trabalho, roubando meus clientes e deixando meu empreendimento em situação financeira precária. Contei a ele que passava as noites acordada, rangendo os dentes e pensando como

era possível que aquele homem – a quem eu oferecera generosamente meu tempo, energia e criatividade – havia tirado tantas coisas de mim. “Por que isso aconteceu?”, perguntei a Neale. “O que o Deus dele tinha a dizer sobre isso?”

“Se eu fosse Deus”, respondeu Neale, “eu diria que você está sendo ingrata. Você tem tantas coisas que desejou ter – seu primeiro livro é um sucesso e você estruturou uma prática sólida o suficiente para conseguir superar um golpe como esse. O que esse homem tirou realmente de você? E se ele entrou em sua vida para que pudesse aprender a aprimorar suas ideias e desenvolver uma forma efetiva de comunicá-las às pessoas?” [75] Neale basicamente me instou a me sentir agradecida por tudo o que eu já tinha, mas também, curiosamente, pelo fato de esse homem ter entrado na minha vida. “A gratidão é o aspecto mais importante, o instrumento mais poderoso da caixa de ferramentas que nos foi dada para sobreviver à experiência humana. Tudo aquilo a que você resiste, persiste. Mas o que você encara com gratidão perde sua forma ilusória.” [76]

Tudo o que Neale estava dizendo, compreendi depois, sustentava-se sobre uma fé muito profunda, da qual eu ainda estava bem distante. Conforme Deus – Tao, fonte ou qualquer que seja o nome que queiramos dar a esse alicerce divino – havia explicado para Neale, o processo de construção da nossa vida “deve incluir crença, ou conhecimento. Isso é fé absoluta. Está além da esperança... Esse lugar de conhecimento é um local de intensa e extraordinária gratidão. É um *agradecimento antecipado*. Esse talvez seja o fator decisivo para a criação: ser agradecido *antes* da criação e para com ela”. [77]

Neale leva a noção de gratidão um passo adiante, atribuindo-lhe um caráter terapêutico. Para ele, tão importante quanto continuar agradecido durante os tropeços e infortúnios é permitir que a gratidão nos leve adiante. “Quando paramos de resistir ao que consideramos indesejável em nossa vida, a própria mudança da nossa energia interior começa a influenciar as circunstâncias externas de um modo que pode ser salvífico, capaz de alterar as coisas.”

E assim, quase que de súbito, me liberei desse ressentimento que me assombrara durante um ano. Servi-me de uma taça de vinho, ergui-a em homenagem ao homem que me enganara e disse: “Obrigado”. Com toda a sinceridade. Compreendi finalmente que, embora o caminho tivesse sido pedregoso, tudo estava exatamente como devia estar. Foi um conselho capciosamente simples, no sentido de que produziu efeitos muito profundos. Afinal, esse homem não me tomara nada de essencial. As coisas se tornaram claras para que eu pudesse ver que *era* plenamente grata pela vida que já vivia. De vez em quando eu ouvia alguém dizer que ele estava usando o meu trabalho de uma forma diferente e nova para promover seu empreendimento comercial. Embora cada ato desleal desses me aborrecesse, eu sempre conseguia sobrepor a gratidão à raiva.

Assim como a gratidão, a crença também tem grande influência. “A crença atrai aquilo que esperamos com confiança inabalável”, explicou Neale. Isso aconteceu comigo a partir do momento em que abandonei meus ressentimentos. Depois que passei a acreditar que aquele homem não era capaz de me depreciar, então... bem... ele não conseguiu mais me depreciar. Estivera dando a ele o poder de fazer isso, e agora eu estava recuperando esse meu poder. Em um sentido mais profundo, porém, *crença*, para mim, significava entregar-me ao mistério da energia que eu sentia permear-me na clínica – a qual, acabei entendendo, extraio da fonte. Compreendi que devia aceitar que essa era uma força positiva que eu não precisava temer nem tentar controlar.

Gratidão e crença são incompatíveis com qualquer espécie de anseio porque o anseio sempre contém um pensamento original, ou oculto – o que Neale (e o Deus de Neale) chama de Pensamento Responsável, sempre controlador. Esse pensamento original – de que você é, digamos, uma pessoa que não consegue o que deseja ou que é assolado pelo infortúnio – na verdade se torna realidade. Pode parecer um enigma, mas o princípio básico é que crença e gratidão devem proceder de um “*já ter*”, em contraste com um “*querer mais*”. Quando pedimos alguma coisa – *por favor, impeça que coisas ruins continuem acontecendo comigo* – a mensagem transmitida é a de que estamos em um estado de deficiência e, assim, é isso que o Universo nos

devolverá. Se estamos em um estado de gratidão, no entanto, dizemos ao Universo que já temos o que queremos. A fonte conversa conosco nesse sentido, contribuindo para a nossa vida.

“Vocês são uma grande máquina criadora e produzem uma nova manifestação com a mesma velocidade com que conseguem pensar, literalmente”, [78] adverte o Deus de Neale. “Ocorrências, acontecimentos, condições, circunstâncias – tudo é criado pela consciência. A consciência individual é muito poderosa. Você pode imaginar o tipo de energia criativa que é liberada sempre que duas ou mais pessoas se reúnem em Meu nome. E a consciência *de massa*? É tão poderosa que pode criar acontecimentos e circunstâncias de importância global e consequências planetárias. Não seria correto dizer – não do modo como você entende – que *vocês escolhem* essas consequências. Vocês não as escolhem mais do que Eu as escolho. Como Eu, vocês as observam. E decidem Quem Vocês São em relação a essas consequências.” [79]

Inicialmente, é uma questão de percepção: se dermos uma direção mais positiva à nossa perspectiva, provavelmente nos sentiremos melhor. Mas a partir do momento em que alteramos nossas emoções, também criamos uma nova realidade (em essência, é isso que o Projeto de Consciência Global monitora com sua rede de REGs ao redor do mundo). Ou seja, todos nós lançamos informações ao mundo, as quais têm o poder de reconfigurar não só a vida de cada um de nós e de todos nós, mas também nossa realidade coletiva. O ponto principal é que você precisa *sentir* de fato a mudança em direção à gratidão – não pode ser um pensamento automático ou uma tática mecânica.

Dei-me conta de que também estava interagindo com a fonte e efetuando mudanças exatamente dessa forma na minha clínica. Quando estava com Andrew, meu paciente com câncer de próstata, e sentia a energia passando por mim – aquela sensação de formigamento percorrendo minha espinha – eu lembrava que, se pensasse algo como *Por favor, faça Andrew recuperar a saúde*, ou se pedisse pelo poder para curá-lo, a sensação diminuiria ou desapareceria por completo. Mas se eu conseguisse desviar a

atenção – e ignorasse o Pensamento Responsável, que comunicava um senso de necessidade – a energia voltaria a fluir através de mim com todo vigor. Neale me ensinou algo em que acredito firmemente hoje: que esse pensamento por trás do pensamento é a “energia natural que aciona o motor da experiência humana”. [80]

Neale também me explicou que todo Pensamento Responsável (na verdade, todo pensamento, palavra e ação humanos), se baseia no medo ou no amor. “O medo é a energia que encolhe, fecha, volta-se para si, oculta, guarda, machuca. O amor é a energia que expande, abre, volta-se para o outro, revela, compartilha, cura. Você tem livre-arbítrio para decidir qual dessas duas emoções escolher.”

Tudo isso foi tão esclarecedor para mim – tão direto, mas também alterou tão profundamente minha vida – que a partir de então passei a fazer uma escolha consciente antes de tomar qualquer decisão, especialmente decisões comerciais, que eram as menos acessíveis ao meu instinto. Comecei inclusive a usar uma pulseirinha elástica no pulso, que eu puxava ao tomar cada decisão, como uma forma de me manter atenta à pergunta essencial: amor ou medo?

No entanto, apesar dessas revelações importantes, continuava com o mesmo questionamento durante minhas conversas com Neale. Se existe um Deus, ou fonte, alguém que quer nos dar respostas positivas, por que situações horríveis acontecem a pessoas boas? Se acredito e sou agradecida, e escolho o amor em vez do medo, essa atitude me protege? Escolhi o medo quando me propus a trabalhar com o homem que acabou se apropriando do meu trabalho? Minha mãe estava aliada ao medo quando lutava contra a depressão? O irlandês que morreu na época em que eu trabalhava na clínica se mostrara mais agradecido do que qualquer pessoa que já conhecera – e ainda assim faleceu em uma idade em que a maioria das pessoas está começando a construir sua vida e família.

As respostas específicas foram: sim, você escolheu o medo quando se fixou na ideia de que esse homem a havia humilhado e enganado. Sua mãe agiu por medo porque, devido à sua complicada criação, desenvolvera a percepção de um mundo hostil – o que a levou à depressão. Como você sabe que o irlandês não teve uma morte tranquila em casa *porque* era grato? Escolher o amor em vez do medo não nos protege das turbulências da vida, mas influencia a nossa reação às circunstâncias que nos envolvem – e o modo como o Universo altera sua energia ao nosso redor.

A resposta geral foi: somos um. Todos somos aspectos da mesma realidade. Estamos aqui, cada um em sua encarnação física, mas unidos pela mesma fonte. Vivemos uma dualidade – yin e yang, matéria e energia, bem e mal – para que a fonte, e nós, compreendamos todo o espectro da experiência humana. Na filosofia chinesa, como já mencionei, tudo no mundo tem seu oposto: yin é o lado escuro da montanha; yang é a lado iluminado. Os dois, yin e yang, estão sempre em um estado de equilíbrio dinâmico na vida e, assim, sempre mudando de forma sutil – ou às vezes não tão sutil. Esse equilíbrio pode também ser descrito como um intercâmbio de mudanças entre nós e a fonte e entre nós, humanos, uns com outros.

A propósito, essa é uma outra forma de distinguir entre religião e cura energética. A religião propõe um poder superior, separado de nós, que cria, nas palavras de Neale, “uma teologia de separação: Deus está lá e nós aqui, uma concepção que cria uma cosmologia de separação que, por sua vez, produz uma psicologia de separação – estou separado de todos os outros – que desenvolve uma sociologia de separação – sociedades inteiras que acreditam estarem separadas – uma crença que inevitavelmente gera uma patologia de separação observável na espécie humana desde o início da História. A crença, ou mal-entendido, mais prejudicial e crucial acalentada pelos seres humanos é a ideia de separação. A solução está em finalmente acolher a noção de que todos somos um”. [81]

Um dia, quando falávamos sobre isso, Neale levantou a mão com os dedos separados. “O fato de meus dedos estarem ligados a uma mão elimina a individualidade deles?” perguntou. “O fato de todos estarem unidos não

impede que mantenham sua individualidade. A unidade não elimina a individualidade.” Esse foi um ponto crucial para mim. Enquanto me empenhava em desenvolver a gratidão e puxava a pulseirinha elástica no pulso em um esforço para sempre escolher o amor, às vezes também sentia uma preocupação irritante de que alguém tiraria vantagem de mim novamente ou de que mais uma vez ficaria sobrecarregada com o trabalho energético que estava realizando (o que, na interpretação de Neale, significava que eu estava escolhendo o medo). Mas a ideia da individualidade me ajudou a compreender como manter a unidade em mente e estabelecer limites.

A partir do momento em que comecei a criar laços energéticos mais intensos com meus pacientes, passei a me esforçar cada vez mais para entender onde eu parava e as outras pessoas começavam. Eu precisava desse lembrete fundamental de que, apesar de sermos todos parte da mesma realidade, *não* somos todos iguais, que uma pessoa pode agir movida pelo medo, enquanto outra age pelo amor, e que era necessário criar barreiras de proteção psicológicas e energéticas. Desde então, consegui me movimentar de modo bastante livre entre o amor transcendente que sinto na clínica – que é uma sensação pura, diferente de tudo o que sinto em outras circunstâncias, inclusive em momentos de intimidade familiar mais profunda – e as interações mais comuns e difíceis da vida cotidiana. Um requer um senso de fé inabalável; o outro exige uma visão clara das minhas necessidades e uma disposição de comunicá-las com honestidade.

No livro *Conversando com Deus*,^[82] há um momento em que Deus esclarece como os pensamentos criam uma forma de energia sutil, mas determinante. Ele sugere que, a partir do momento em que pensamentos negativos são postos em movimento, especialmente quando chegam ao ponto de assumirem uma forma física, como no caso de doenças, se faz necessária uma mudança de perspectiva para reverter esse movimento. Esse detalhe chamou minha atenção porque correspondia ao conceito de estagnação na medicina chinesa, quando a energia cessa de fluir devido a emoções não expressas ou extremas.

Enquanto eu lia, meu coração começou a palpitar um pouco mais rápido, pois as palavras assumiram um caráter ainda mais pessoal: “Os agentes de cura têm essa fé”, escreve Neale. “É uma fé que se confunde com o Conhecimento Absoluto... Esse conhecimento também é um pensamento, um pensamento muito poderoso que, se tem o poder de mover montanhas, imagine o que pode fazer com as moléculas do seu corpo.” [83] Essa era a terceira vez que eu lia o livro, mas não me lembrava dessa passagem. Agora, porém, depois de começar a ver a energia que eu absorvia do universo como uma força potente, essas palavras me impressionaram por sua profundidade. Li essa passagem como um chamado à ação: acredito que sou capaz de canalizar energia de uma fonte que oferece o poder de curar – é meu privilégio e responsabilidade utilizá-la para beneficiar outras pessoas.

Com Neale como mentor, aprendi uma lição espiritual, mas também surgiu em mim uma visão mais clara do que estava fazendo com meu trabalho energético e com a acupuntura. Neale me ajudou a confiar no que eu intuía como praticante: que estamos nos comunicando com a fonte, esse campo maior de energia, com mais frequência do que temos consciência. Dar o salto de fé necessário para acreditar nisso talvez tenha sido a tarefa mais difícil para mim, mas, com a experiência adquirida na clínica e no meu consultório, eu estava pronta para fazê-lo.

Mesmo assim, ávida como sempre por perspectivas que facilitassem o entendimento do papel da energia em nossa vida, procurei outras pessoas que haviam passado por experiências semelhantes com essa energia e outras que estudavam sua existência. Nesse momento comecei também a pesquisar física quântica. E exatamente quando começava a vislumbrar um panorama mais amplo – onde o espiritual e o científico começam a se integrar – conheci Kiran Trace. Durante uma conversa com uma amiga dos tempos da escola de acupuntura, hoje psicóloga respeitada e praticante de medicina chinesa, ela se referiu a Kiran dizendo que nós duas tínhamos um interesse semelhante na confluência da ciência e da espiritualidade. Ela estivera aconselhando-se com Kiran e imaginava que ela talvez tivesse algumas ideias a partilhar relativas à função da medicina energética. Como tenho

uma confiança inabalável nessa amiga, entrei imediatamente em contato com Kiran.

Kiran descreve a si mesma como *coach* e orientadora de vida, mas, para mim, ela foi também um elo importante para interpretações científicas e espirituais da energia. Embora eu tivesse percorrido um longo caminho com Neale e desenvolvido uma crença firme no campo, ou fonte, de energia universal, ainda tinha dificuldades para entender a função mais ampla dessa força no mundo. Compreendia sua função na cura – por experiência pessoal – mas não compreendia como interagíamos com essa fonte no dia a dia nem a forma como essa interação ocorria. O conceito se mostrava tão vago, que foi preciso que eu fizesse um grande esforço para não perdê-lo de vista.

Kiran, no entanto, personifica essa ideia – literalmente. Explico-me: em 2005, ela viveu um “despertar”. Sentada na cama, calçando os sapatos, ela pensou: *Nunca percebemos realmente como nosso corpo é belo – ele é repleto de luz.* [84] Era um pensamento estranho, e ela não sabia ao certo por que aquilo passou por sua mente; pelo que tudo indica, porém, foi o último que teria em sua vida tal como a conhecia até então. “Quando levantei a cabeça, olhei para a parede, e não havia parede, não havia quarto; a própria luz havia desaparecido. Fiquei apenas com o pensamento, mais nada.” [85]

Ela prosseguiu com a explicação: “Em vez de ver a parede do meu quarto, tudo que conseguia ver era uma escolha. Eu só conseguia ver uma escolha para ver esse espaço como uma parede. Vi uma história profunda, coletiva, de escolha de que esse espaço em particular seria visto como ‘parede’”.

Kiran acredita que, naquele momento, perdeu algum tipo de filtro em sua mente e, com isso, seu senso de ser um eu separado. “Você lembra que no sexto ou sétimo ano da escola aprendemos que tudo é feito de átomos?”, [86] ela escreve em seu livro *Tools for Sanity*. [87] “Um átomo é composto de um elétron que gira em torno de um nêutron, magneticamente atraídos pelo próton, e tudo é formado por esses átomos que se movem no espaço. As coisas apenas parecem ser uma parede ou uma mesa; na verdade, elas são constituídas de um imenso espaço repleto de átomos em movimento. Eu era

capaz de ver o espaço dentro das paredes e mesas. As coisas começaram a parecer mais quânticas para mim, mais como escolhas, como potencial – energia potencial, espacialidade assumindo forma.” [88] Para mim, a “energia potencial” que ela descreve se assemelha ao Tao, o vazio de onde flui o universo.

No entanto, para Kiran, aquilo não foi uma revelação espiritual. “Sou professora de realidade, não de espiritualidade”, [89] ela lhe dirá. Foi mais como se de repente ela fosse capaz de ver o mundo em seu vazio original, desprovido de forma. E foi tão radical, que ela se refere à experiência como uma morte. “Lembro-me de andar pela rua alguns dias depois que morri”, [90] escreve. “Eu assistia a toda essa loucura se desenrolando, sentindo-me como a única pessoa sóbria em um mundo de bêbados adoidados... Nem sequer sabia falar. Parecia que cada palavra que eu pronunciava recriava o inferno que havia aprendido a proferir com a minha identidade incorreta.” [91]

Kiran acabou aprendendo a assimilar o que havia acontecido e a linguagem desse outro mundo. Acredita estar operando no nível básico da unidade – que, aliás, ela sugere ser o local de onde todos operamos. Segundo ela, porém, não somos capazes de perceber essa realidade por sermos incapazes de ver além da nossa própria identidade e ego, ou “corpos de dor”, como Kiran os denomina. Nesse novo local – “um vasto vazio sonhando consigo mesmo” – ela passou a ter a impressão de estar assistindo a um filme com uma cena em que, digamos, Brad Pitt e Angelina Jolie estão viajando em um carro. “Você está sentada no cinema e sabe que são apenas imagens projetadas por uma luz, sabe que não há atores de verdade na sua frente. Foi assim que percebi que o mundo também se apresentava.”

Nos meus estudos de culturas antigas, aprendi que os xamãs sul-americanos há muito acreditam que sonhamos com o mundo em formação – assim, esse conceito de realidade projetada não me era totalmente estranho. Também aprendi recentemente com minhas pesquisas científicas que alguns dos principais físicos do mundo teorizam que nossa realidade física é uma projeção – como um holograma – e que aquilo que percebemos como

realidade tridimensional está armazenado em uma superfície bidimensional nos confins do universo.

“A ideia é semelhante à dos hologramas comuns, nos quais uma imagem tridimensional é codificada em uma superfície bidimensional, como no holograma de um cartão de crédito”,^[92] descreve Kostas Skenderis, professor de ciências matemáticas da Universidade de Southampton. “Nesse caso, porém, o Universo todo é codificado.”^[93] Em outras palavras, o mundo aparentemente sólido ao nosso redor e a dimensão do tempo são projetados a partir de informações armazenadas em uma superfície plana e bidimensional.^[94]

Como você já deve ter imaginado, essa não é uma hipótese fácil de provar, mas Skenderis fez parte de uma equipe que forneceu as primeiras evidências observacionais reais a favor da teoria de que o nosso Universo pode ser um holograma de extrema e quase incompreensível complexidade. Pesquisadores da Universidade de Southampton (Reino Unido), da Universidade de Waterloo (Canadá), do Instituto Perimeter (Canadá), do Instituto Nacional de Física Nuclear (INFN), de Lecce (Itália), e da Universidade de Salento (Itália) publicaram suas descobertas na revista *Physical Review Letters*.^[95] Os aperfeiçoamentos nos telescópios e outros equipamentos de detecção permitiram que os cientistas recolhessem informações ocultas no “ruído branco” do Universo, também conhecido como radiação cósmica de fundo em micro-ondas ou *afterglow* (brilho residual) do Big Bang.

Como Skenderis disse a jornalistas quando sua pesquisa foi publicada, em janeiro de 2017, “a holografia é um enorme avanço na forma como pensamos sobre a estrutura e a criação do universo. A Teoria da Relatividade Geral de Einstein explica muito bem quase tudo em larga escala no universo, mas começa a se desfazer ao examinar suas origens e mecanismos no nível quântico. Os cientistas trabalham há décadas para harmonizar a Teoria da Gravidade de Einstein com a Teoria Quântica. Alguns acreditam que o conceito de um universo holográfico tem o

potencial de alcançar essa conciliação. Espero que nossa pesquisa nos leve um passo adiante nessa direção”. [96]

Com efeito, a última teoria do renomado cosmólogo Stephen Hawking, apresentada antes de sua morte, mas publicada postumamente no *The Journal of High Energy Physics*, em março de 2018, admite a ideia de um universo holográfico, propondo que não estamos sendo projetados de uma dimensão espacial, mas sim da dimensão do tempo *anterior* ao Big Bang. [97] Antes de falecer, Hawking afirmou: “Não estamos restritos a um único universo, mas a um leque menor de universos possíveis”. [98]

Se a realidade que percebemos é mais holográfica do que compreendemos, Kiran, como um personagem de *Matrix*, vê o espaço por trás da ilusão. A experiência de Kiran me sugere que a vida emana de um campo energético unificado repleto de informações. Nos comunicamos com esse campo por meio dos nossos pensamentos, sentimentos, palavras e ações e, ao fazer isso, influenciamos não apenas a nossa própria vida, mas também a vida de outras pessoas.

Com o tempo, Kiran não só aprendeu a lidar com sua perspectiva única, mas também descobriu como usar sua percepção peculiar para ajudar outras pessoas. E, embora não se considere uma agente de cura, aprendi com ela muitos aspectos relacionados à cura.

Kiran comentou: “Essa vasta e extensa inteligência não está imóvel. Quando está em movimento, às vezes pode assumir formas energéticas densas, como uma ferida, dor ou algum tipo de distúrbio em nosso sistema. Podemos sentir esse transtorno física, emocional e mentalmente. Essa dor tem uma voz, se manifesta como um nó muito agressivo na cabeça e sussurra todo tipo de coisas assustadoras... Essa é a verdadeira razão por que sentimos falta e limitação: por causa dessa história incessante alimentada pelo medo em nossa mente”.

Testemunhei muitas vezes, na minha prática como acupunturista, pacientes sendo tomados pela emoção ao toque da primeira agulha. Sempre

dizem algo como: “Não sei por que estou tão agoniado”, enquanto soluçam deitados na maca na minha pequena sala de tratamento. Acredito que a memória não existe apenas no cérebro, mas também em um nível celular no corpo. Quando a tristeza acomete meus pacientes de forma súbita e inexplicável durante uma sessão de acupuntura, é como se eu tocasse em um trauma emocional – a “forma energética densa” descrita por Kiran, entendida como estagnação do *qi* na medicina chinesa. Creio que, ao liberá-la, as pessoas expressam a dor, emocional e energética, que estava presa. Um estudo de 2015 realizado em Los Angeles por pesquisadores da Universidade da Califórnia mostra que vestígios de memórias podem depositar-se no núcleo da célula e serem acionados com um pequeno estímulo, indicando que as lembranças podem ser literalmente armazenadas no corpo. [99]

Kiran segue um itinerário diferente para encontrar esses pontos de energia estagnada. Ela consegue de fato visualizar bloqueios no corpo das pessoas: “Cada pessoa manifesta coisas diferentes para mim, e é assim que sei onde devo trabalhar. Eu as oriento a concentrar a atenção no local onde o obstáculo foi criado. Talvez eu perceba um lampejo de tristeza, um desentendimento entre marido e mulher, por exemplo, mas em geral o obstáculo tem raízes muito mais antigas. Nós rastreamos esse obstáculo juntos e falamos sobre a situação em que ele começou a se manifestar, como aquilo começou a fazer parte do sistema da pessoa”.

Eu falo com Kiran regularmente. Sua perspectiva singular me ajudou a lidar com os desafios à medida que meu negócio foi crescendo. Mas, assim como ocorreu em todas as etapas dessa jornada, precisei me ajustar. Quando a consultei pela primeira vez, Kiran me disse que eu tinha um bloqueio no plexo solar, e me explicou que ele se formara em decorrência de um medo da minha infância relacionado à sobrevivência. Eu achei, porém, que já saberia se tivesse de fato um bloqueio nessa região – afinal, eu passava o dia revelando esse tipo de coisa aos pacientes. Assim, com educação, ouvi ela me falar que visualizava essa estagnação, e continuei com as minhas atividades do dia. Mais tarde, todavia, já em casa, lembrei os meus tempos de menina, enrolada na posição fetal, com as mãos apertadas contra a

barriga, enquanto minha mãe esbravejava. Por puro instinto, protegia exatamente a área em que Kiran dissera que eu armazenava dor. Percebi, então, que se eu tinha um ponto fraco, ele se localizava na região superior do abdômen. Alergias alimentares e problemas digestivos me atormentaram a vida inteira. Em várias oportunidades, fui diagnosticada com todos os tipos de problemas, desde pólipos na vesícula biliar até uma hérnia de hiato. Deixei-me contar de que todas essas doenças se localizavam no plexo solar. Seria possível que eu *tivesse* armazenado tanta energia negativa nessa parte do meu corpo? Será que havia uma densidade acumulada nesse local, e sua liberação melhoraria minha saúde?

Kiran me ensinou a liberar essa energia no momento em que eu finalmente me rendi, admitindo e dizendo a ela que poderia estar certa. Eu devia me concentrar em uma lembrança que me deixasse feliz. Esquadrinhei uma série de recordações, tentando localizar algo que me comunicasse uma sensação de afeto e segurança, um esforço que me deixou bastante fatigada – até que finalmente cheguei a algo. Na casa da minha infância, havia um cantinho ornamentado com um vitral. Eu me escondia perto dessa vidraça colorida, e quando a luz do sol atravessava o vidro, um raio de cor vermelha passava por mim e eu me aninhava em sua luz. Seguindo as instruções de Kiran, lembrei-me do calor e do conforto desse feixe vermelho e imaginei-o entrando no meu plexo solar. Visualizei a energia cálida e consoladora chegando à densidade da dor, e então senti o nó começar a se desfazer. As mudanças foram imperceptíveis no início, mas com o tempo o desconforto abdominal foi se abrandando, até que um dia praticamente se dissipou.

Outra lição que aprendi com Kiran – algo que, para ser sincera, eu já deveria saber pelo exercício da acupuntura: é impossível movimentar energia estagnada recorrendo à força ou à coerção. Só podemos movimentá-la com ternura e amor. À semelhança da escolha do medo em vez do amor – segundo o conceito de Neale – Kiran acredita que é próprio da natureza humana se apegar mais ao sofrimento do que à felicidade. Kiran e Neale sustentam que a fonte responde a essas escolhas e à energia delas resultante.

Kiran agora existe sem um eu “separado de todos os outros”. Ela tem mais acesso à escolha, à abrangência, ao campo de unidade conexo que se assemelha à paz e à luz imersiva descritas pelos meus pacientes da clínica de cuidados paliativos. Eu entendo isso no nível intelectual e posso sentir essa quietude e paz ao conversar com ela, mesmo que nem sempre consiga vivenciá-las. Mas posso senti-las no meu trabalho de cura.

Quando associo minha perspectiva espiritual à ciência, porém, tenho uma compreensão maior da cura energética e da própria vida. Nos níveis em que a espiritualidade presume que o mundo é vasto e infinito, a ciência procura definir e limitar, discernir apenas o que é mensurável – no final, porém, ambas buscam a mesma coisa. Ambas se empenham em compreender o Universo.

Você agente de cura

Enraizamento e Abertura

Alguns agentes de cura realizam rituais para se proteger de energias que consideram negativas. Para mim, isso sempre pareceu refletir um medo subjacente (com grandes chances de causar restrição e contração). Este exercício tem a finalidade de ajudá-lo a “enraizar” e sensibilizar seu corpo para que possa se relacionar com a imensa matriz de inteligência no campo ao seu redor e dentro de você – um campo que eu chamo de fonte, mas que pode também ser chamado Deus ou Tao. A fonte flui através de você, e, assim, você nunca está separado dela, embora às vezes possa ser essa a sua impressão. Essa visualização ajuda a fortalecer esse vínculo.

- Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros e os braços soltos ao lado do corpo. Flexione ligeiramente os joelhos e distribua o peso até se sentir firme.
- Endireite a coluna, levando a pelve um pouco à frente.
- Concentre a atenção na base da coluna e imagine um cordão de energia, como um raio laser, projetando-se dessa base até as

profundezas da terra. Sinta os pés no chão e tome consciência da sensação de estar um pouco mais pesado e mais enraizado, ancorado.

- Imagine uma bola de luz brilhante acima de você e visualize essa luz entrando no corpo pelo topo da cabeça. Sinta-a preenchendo o corpo, descendo pelo tronco e distribuindo-se por todos os membros.

Com a prática deste exercício, você pode começar a sentir seu vínculo com a fonte de energia. Pela minha experiência, quanto mais praticar, mais sentirá essa energia como inteligente. Por exemplo, hoje em dia, quando perco minhas chaves (o que sempre acontece), assumo essa postura, estabilizo-me sobre a minha base, estabeleço contato e peço orientação. Sempre encontro as chaves momentos depois disso.

No laboratório



Em um lindo dia no início do verão de 2017, Bill Bengston, professor de sociologia no St. Joseph's College, subiu ao palco de um dos auditórios de Yale e apresentou o físico Robert Jahn, então com 87 anos – um pouco fragilizado, mas nem por isso abatido frente à missão a ser cumprida. A plateia o recebeu calorosamente e com admiração: Jahn era um gigante em sua área de estudo. (Infelizmente, Jahn faleceu cinco meses após esse evento.) Eu participava da trigésima sexta conferência anual da Sociedade de Exploração Científica (SSE, Society for Scientific Exploration), realizada nessa ocasião na Universidade Yale. O encontro reuniu um grupo diversificado de cientistas, físicos, psiquiatras, engenheiros e filósofos – unidos pelo interesse comum pela ciência revisada por pares, em especial estudos que ultrapassam as fronteiras convencionais. Houve apresentações sobre coincidência, dores fantasma em membros e experiências fora do corpo. Estando dentro da academia, porém, os sóbrios títulos apresentados abrandavam seus insólitos assuntos: *Dogma, Heresia e Religião da Ciência: Chegou a Hora de uma Reforma do Empirismo?*; *Uma Replicação Multifrequência dos Experimentos MegaREG*; *Um Novo Paradigma Emergente para a Medicina Complementar*. [100]

A audiência era, em sua maioria, constituída de professores e pesquisadores que, expondo suas carreiras a grandes riscos, divergiam das fórmulas acadêmicas estabelecidas para investigar o mundo esotérico.

(Conselho habitual que membros veteranos da SSE davam a acadêmicos mais jovens com inclinação para o místico era: “Garanta sua estabilidade financeira antes!”) Essas pessoas, treinadas para reunir evidências analíticas em apoio às suas teorias, trouxeram os rigores da ciência e da pesquisa para abordar temas como percepção extrassensorial, emaranhamento quântico e cura energética. Essa é uma combinação inversa – é como tentar encher um tubo de ensaio com intuição – sendo assim o caminho pelo qual se encontra maior resistência dentro dos muros sagrados da academia.

Na conferência da SSE, porém, esses acadêmicos radicais estavam entre os seus. A plateia admirava Jahn, que havia suportado as desconfianças de muitos colegas de Princeton na época em que, como pioneiro, conduzia a pesquisa “anômala” – como os membros da SSE descrevem o trabalho deles – que inspirou centenas de pessoas ali reunidas. Ao lado de Jahn, Bengston faria mais tarde sua própria apresentação – *The Reverse Engineering Healing Project* [O Projeto de Cura de Engenharia Reversa] – detalhando cuidadosamente os experimentos nos quais ratos que receberam injeções com células de câncer mamário foram mais tarde curados com uma técnica energética de imposição das mãos. É preciso muita força de vontade e persistência para construir carreiras como a de Bengston, desenvolvendo obstinadamente em laboratório pesquisas que a ciência convencional tende a evitar quase que por reflexo natural. Esse era o momento de glória de Jahn, mas também o momento de passar o bastão: ele havia encontrado em Bengston um aliado fiel, um visionário místico com curiosidade científica suficiente para dar prosseguimento ao seu trabalho experimental com atenção plena direcionada para a cura.

Bengston é de uma objetividade cristalina, quase deliberada, como que para se proteger de preconceitos inevitáveis. Ele é prático – às vezes se divertindo – com relação à natureza elusiva da cura em geral. “A mensagem principal é que estamos inventando todas essas coisas”, ensina, sorrindo com ar brincalhão, ao ministrar seu curso, o Bengston Energy Healing Method [Método Bengston de Cura Energética]. “É como pedir uma opinião médica e o médico dizer, ‘procure uma segunda opinião’. Bem, o que isso significa? Estamos inventando. A medicina convencional é muitas vezes uma série de

decisões baseadas na maior probabilidade possível de algo ocorrer. Sabemos muito pouco sobre cura convencional e cura não convencional. Pessoas diferentes dirão coisas diferentes. Questione todas elas.” Ele não está à procura de Deus, de glória ou de fortuna (certa vez ele curou um homem com câncer no pescoço, diz ele, em troca de uma abobrinha cultivada em casa) – mas, como acontece com todos os outros que conheci nesse caminho, ele está fascinado por esse estudo. Ao longo da sua carreira de quatro décadas, ele afirma ter tratado com sucesso não só ratos (no laboratório), mas também seres humanos (na vida) com diversos tipos de câncer – nos ossos, de mama, no cérebro e no pâncreas, entre outros – além de uma grande variedade de outras doenças menos graves (conversei com uma mulher de 68 anos que se tratara de câncer de pâncreas em estágio IIB com Bill, que ela conhecera através do marido, um médico de família. Apesar de um prognóstico inicial de apenas alguns meses de vida, ela está livre do câncer há quase um ano). O que Bill Bengston quer saber, acima de tudo, é *como* isso acontece.

Conheci Bill em 2014, por intermédio de Kell Julliard, então chefe de pesquisa no NYU Lutheran Medical Center (hoje NYU Langone Hospital – Brooklyn). Eu havia introduzido um programa de acupuntura na ala de ginecologia e obstetrícia do hospital uma década antes e me mantivera em contato com Kell desde então. Quando comentei que estava envolvida com uma pesquisa empírica sobre cura – ou seja, com os esforços realizados dentro de laboratórios para investigar o que ocorre durante o processo de cura – ele sugeriu que eu entrasse em contato com um professor que estivera tratando ratos com câncer. Por coincidência, eu já havia lido sobre esse surpreendente trabalho em um livro intitulado *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing*^[101] – escrito por ninguém menos que Bill Bengston. Na semana seguinte, Kell me apresentou pessoalmente a Bill durante um jantar no Brooklyn.

Bill, com aparência típica de um intelectual clássico, usando óculos e vestindo uma camisa oxford cáqui, é um homem fascinante, engraçado e irreverente. É um excêntrico da velha escola, com uma atitude

agradavelmente franca, desprovido de empáfia ou falsidade. O universo da cura está repleto de enganadores (falaremos deles no capítulo 9), mas Bill é ponderado como o são os melhores cientistas. De fato, ele fica tão surpreso com suas descobertas quanto ficam os cientistas de proa: continua maravilhado com os resultados extraordinários alcançados no laboratório. Suas teorias sobre o que pode estar acontecendo – a transferência de informações entre o agente de cura e o paciente – são convincentes. Sai do encontro convencida de que havia conhecido um companheiro de viagem em uma jornada familiar.

Em 1971, quando Bengston tinha 21 anos e morava com os pais em Great Douglaston, Long Island, ganhando a vida como salva-vidas em uma piscina local, ele conheceu um homem de 48 anos chamado Bennett Mayrick. Um colega de Bengston, apontando para Mayrick certa tarde, descreveu-o zombeteiramente como “vidente”. A atitude de Bengston na ocasião – “Eu estava a princípio aberto aos fenômenos psíquicos, mas muito cético com relação aos que diziam produzi-los”, [102] escreve ele – foi essencialmente a mesma que ele adota hoje. No entanto, então como agora, ele era curioso o bastante para descobrir o que essa habilidade extrassensorial realmente implicava. Então ele se aproximou de Mayrick.

No primeiro encontro, Mayrick conseguiu impressionar Bengston – entre outros feitos, segurando a carteira de Bengston na palma da mão, sem abri-la, ele descreveu com precisão situações da vida deste. “Quando seguro um objeto, sinto-me impelido a dizer alguma coisa, mas não sei o que dizer até me ouvir falando”, [103] confidenciou Mayrick. A habilidade incomum de Mayrick e sua ambivalência a respeito dela – ele parecia “ao mesmo tempo empolgado e ameaçado” pelo que era capaz fazer – agradaram a Bengston.

Os dois logo formaram uma sociedade, embora de forma inesperada. Mayrick ganhava a vida limpando residências e empregou Bengston como seu parceiro de limpeza. (Nessa época, Bengston também estudava e mais tarde obteve um mestrado em sociologia na St. John’s University.) Mas foi através dessa aliança que Bengston conseguiu convencer Mayrick a encarar de forma mais formal suas habilidades psíquicas. Ele descobriu que Mayrick

possuía a capacidade de entrar em sintonia com o sofrimento de outras pessoas – revelada pela primeira vez quando Mayrick pegou uma carta e de repente sentiu uma dor de cabeça muito forte (quando contatada, a pessoa que enviou a carta explicou que estava com enxaqueca). No momento em que Mayrick se concentrou para dissipar essa dor – imaginando-a se dissolvendo – a mulher também sentiu a enxaqueca desaparecer. Intrigado, Bengston pediu a Mayrick que tratasse sua dor lombar crônica. Quando Mayrick colocou a mão nas costas de Bengston, este teve uma sensação imediata de calor. “À medida que o calor penetrava na minha coluna, senti uma área de cerca de dez centímetros na região lombar ficando entorpecida, como se um anestésico tivesse sido injetado”, [104] explica Bengston. “Com a mão de Ben ainda nas minhas costas, a dormência foi se dissipando de fora para dentro. Quando ele retirou a mão, o último ponto de dormência desapareceu.” O procedimento durou dez minutos, e desde então Bengston nunca mais sentiu dores nas costas.

Mayrick foi convencido a usar seus dons para curar amigos e conhecidos. Em busca de uma explicação pragmática, Bengston queria descobrir o que estava acontecendo. Ele testemunhou muitas cenas estranhas e maravilhosas durante os atendimentos de Mayrick – uma das pessoas atendidas recuperou parte da visão, outra teve a audição restabelecida, a gangrena do pé de uma mulher se desfez poucos dias antes da data agendada para amputação do membro infectado. Por fim, depois de se habituar ao seu talento, Mayrick começou a tratar com sucesso diversos tipos de câncer. Durante todo o processo, Bengston atuou como intermediário e analista, mantendo a organização da prática, ao mesmo tempo que procurava decifrar o que acontecia quando Mayrick tratava as pessoas.

Entre as muitas peculiaridades que fascinavam Bengston nesses encontros, o que mais o impressionava era a reação inquieta de algumas pessoas quando ficavam curadas. “Muitos que entravam no ‘mundo encantado da cura’ pela imposição das mãos pareciam estimulados a esperar curas instantâneas como validação”, observa Bengston, “algo bem diferente das frustrações que estavam dispostas a suportar no sistema médico

tradicional”. [105] Muitos pacientes que melhoravam após uma sessão, mas ainda não estavam totalmente recuperados, não retornavam. Mas o procedimento não era invasivo nem envolvia riscos – o que lhes dava uma perspectiva de “nada a perder”. Por que então ele assustava ou chocava esses pacientes?

Não se tratava de cura baseada na fé. Para Mayrick, não fazia sentido dizer que ele trabalhava a serviço de um ser espiritual superior; ele na verdade preferia que os pacientes não chegassem até ele movidos pela fé ou com muitas expectativas. A única crença de Mayrick com relação ao que ele fazia era que usava algum tipo de energia presente no mundo e disponível para todos. A atitude de Mayrick quanto ao processo de cura era tão utilitarista que ele acreditava que aquilo podia ser ensinado a qualquer pessoa.

Depois de um ano praticando, Mayrick incentivou Bengston a tentar ministrar a cura com ele, explicando que não apenas havia sentido Bengston gerar energia durante as sessões, mas que também estivera fazendo uso dessa energia. Com relutância, Bengston começou a tratar dores e doenças leves. Ao fazer isso, assim como Mayrick, ele sentia uma onda de energia e as mãos esquentando enquanto as mantinha sobre o corpo do paciente. Bengston, prático por natureza, se convenceu: se ele conseguia fazer isso, não devia ser algo sobrenatural. Mais ou menos na mesma época, Mayrick resolveu começar a ensinar também seus pacientes a ministrar a cura. Era seu desejo que aqueles com quem trabalhava assumissem um papel mais ativo na parceria, para que entendessem o que acontecia quando ele trabalhava com eles. Talvez também quisesse compartilhar a responsabilidade de algo tão intangível, mas que produzia resultados tão significativos.

Mayrick e Bengston resolveram provar que esse tipo de cura não resultava do fato de alguém ser extraordinariamente empático ou de alguma forma “especial”, mas que era uma habilidade prática, passível de ser cultivada. Na análise que fizeram, descobriram que um dos componentes mais importantes para uma cura bem-sucedida era o fato de o praticante permanecer distanciado durante o tratamento. Mayrick descreveu esse

distanciamento como o “ato de manter a atenção afastada das mãos” para que o intelecto ou o ego não obstruíssem a passagem da energia (algo parecido com minha necessidade de desviar a atenção durante tratamentos na clínica). Mayrick e Bengston, acreditando que essa canalização de energia operava nos dois sentidos, criaram um método que ensinava também os pacientes a se distraírem das atribulações que desejavam ansiosamente curar.

Os dois instruíam os pacientes a praticar “recorrência imagética” (*cycling*), [106] a qual implica visualizar um fichário giratório mental com vinte imagens desvinculadas da cura. Essas imagens têm o objetivo de representar desejos pessoais, como objetos, homenagens, anseios físicos ou psicológicos. Estes devem ser vistos como desejos realizados, isto é, como realidades já concretizadas. A finalidade desse fichário giratório de desejos é alimentar o ego para assim tirá-lo do caminho. A teoria deles era que a pessoa deve ser egoísta ao praticar: a recorrência imagética consiste em pensar no que você quer, e não em se colocar em uma posição de desapego e altruísmo.

“Altruísmo gera ressentimento”, Bengston explicaria mais tarde, quando frequentei seu curso. Com isso, ele quer dizer que se um agente de cura acredita que está praticando apenas para os outros, como um sacrifício completo, surge a tentação de ver a si mesmo como um mártir. Mas a cura brota do entusiasmo e da alegria; de outro modo, não estamos abertos à energia. Na minha prática, descobri que a energia flui mais livre com uma aceitação franca das minhas diversas motivações. É evidente que quero curar os outros e é evidente que me sinto bem comigo mesma quando faço isso. “Agradeça ao paciente”, orienta Bengston, estimulando os estados mentais dos alunos à gratidão. “Ele *lhe* dá o que você deseja.” [107]

À medida que uma pessoa consegue percorrer essas imagens com mais rapidez – idealmente, chegando a uma situação em que cruzam a mente de forma tão veloz que se tornam indistintas – ela se capacita mais a dar e receber energia. Como Bill descreveu certa vez, de modo muito apropriado: “A cura é uma resposta autônoma” – ou seja, inconsciente – “a uma

necessidade”. [108] Se a mente da pessoa está ocupada com alguma outra coisa – como uma imagem-relâmpago de uma casa de praia, que, por coincidência, foi uma das imagens que usei quando tentei a recorrência imagética – ela não está concentrada na cura. E se não está concentrada na cura, esta acontecerá naturalmente – “como uma resposta autônoma à necessidade” (mais tarde, Bengston conduziria um estudo para testar essa teoria: estando ligado a um aparelho de imagem por ressonância magnética funcional (IRMf), ele pediu a um técnico que colocasse alguns envelopes em sua mão. Alguns estavam vazios, outros continham pelos de cães com câncer (fornecidos por um veterinário). Sem que ele soubesse qual envelope era colocado em sua mão, a IRM mostrava que seu cérebro reagia de modo totalmente diferente quando ele entrava em contato com os pelos de um cão com câncer – e, portanto, um animal necessitado). [109]

Os conceitos de que é possível ensinar a curar, e que o método de aprendizado é a recorrência imagética, se tornariam pedras angulares do trabalho futuro de Bengston. Ele aperfeiçoou esse método e em seguida o levou para o laboratório – sem Mayrick – para pesquisar o processo de cura. À medida que Bengston foi se tornando mais pragmático em seu anseio de entender a cura, aos poucos Mayrick foi entrando em um estado emocional mais sombrio, ficando mais dependente do ensino como forma de sustentar as próprias crenças. Tornou-se cada vez mais resistente aos esforços de Bengston para entender o que acontecia em termos clínicos.

Enquanto a distância entre os dois aumentava, Bengston conheceu David Krinsley, que havia participado das aulas em grupo de Mayrick por pouco tempo. Krinsley era professor de geologia no Queens College da City University de Nova York. Ele havia escrito centenas de artigos científicos, incluindo alguns que foram matérias de capa das revistas *Science* [110] e *Nature*, [111] o que despertou o interesse de Bengston de modo muito especial, pois essas são as publicações de maior prestígio na área. Assim como Bengston, ele também alimentava o desejo de investigar o processo de cura em laboratório. Felizmente, Krinsley havia exercido a função de pró-reitor interino no Queens College, o que lhe dava amplo acesso à

instituição; ele então convenceu o chefe do Departamento de Biologia a autorizá-los a realizar um experimento sob os auspícios da universidade.

Um pesquisador do departamento forneceria doze ratos que havia recebido uma cepa específica de câncer mamário – seis seriam submetidos a tratamentos diários com imposição das mãos; os outros seis ficariam com o pesquisador, como grupo de controle. Todas as pesquisas científicas até então realizadas com ratos que haviam recebido injeções com esse tipo de câncer haviam resultado em 100% de mortalidade no período entre catorze e vinte e sete dias. [112] Assim, a recuperação de um único rato seria em si um fato extraordinário.

Krinsley atribuiu a Bengston a tarefa de aplicar os tratamentos durante o experimento. Depois de uma sensação de pânico inicial, achando que não seria capaz de fazer isso, Bengston adotou a técnica da recorrência imagética que havia ensinado a outras pessoas. Ao fazê-lo, com as mãos posicionadas em ambos os lados da gaiola, ele sentiu a mão esquerda esquentar e então “indícios de uma corrente” começaram a passar por ele. Com o tempo, Bengston se tornou tão hábil em chegar ao estado em que precisaria estar, que às vezes ficava totalmente descontraído. “O distanciamento que eu sentia das mãos, e depois do corpo todo, se associava a uma sensação de unidade com os ratos”, escreve Bengston sobre a experiência. “Todas as minhas dúvidas sobre as curas pareciam triviais, e uma sensação de paz e bem-estar me invadia por inteiro. Minha mente vazia de pensamentos. Eu simplesmente era.” [113]

Bengston tratou os ratos durante uma hora todos os dias; após pouco mais de uma semana, eles desenvolveram tumores enormes, chegando a deformar seus corpos. Bengston deu o experimento por fracassado. Krinsley discordou, observando que, apesar de sua aparência física, os ratos se movimentavam normalmente na gaiola. Bengston continuou com os tratamentos. Pequenas manchas enegrecidas, “como pontas de lápis”, [114] apareceram nos tumores. Bengston, martirizado ao ver os ratos sofrendo, implorou a Krinsley que encerrasse o projeto. Krinsley o animou com a notícia de que se um único rato sobrevivesse a 27 dias de tratamento,

estariam diante de um fenômeno científico. Afinal, o pesquisador de biologia, que estivera trabalhando com esses mesmos ratos pelos últimos vinte anos, ainda não havia encontrado uma maneira de fazê-los sobreviver por tanto tempo, e muito menos fazer com que alcançassem o estado de remissão.

Pouco tempo depois, os tumores nos ratos tratados por Bengston começaram a formar úlceras, transformando-se em feridas vermelhas purulentas. Parecia outro contratempo – exceto pelo fato de que os ratos continuavam se alvoroçando dentro da gaiola como se nada houvesse. O vigésimo oitavo dia chegou e passou, e os ratos continuavam vivos. As ulcerações passaram então da cor vermelha para a branca, e os tumores começaram a reduzir. O pelo dos ratos voltou a crescer. Era como se o tempo estivesse retrocedendo, até que, finalmente, a aparência dos ratos era idêntica à observada no primeiro dia do experimento. Quando o biólogo que injetara as células cancerígenas nos ratos realizou os testes, todos estavam curados.

A notícia foi tão extraordinária – questionando todos os conceitos convencionais que os três pesquisadores sempre sustentaram – a ponto de não saberem o que dizer. Krinsley e Bengston tiveram de se afastar um do outro – e do trabalho – por várias semanas. Na volta ao laboratório, tomaram a decisão de repetir o experimento. Houve também um complemento surpreendente aos resultados do experimento: os quatro ratos do grupo de controle restantes também haviam entrado em remissão. [115]

Bengston e Krinsley conduziram mais quatro experimentos de cura com ratos que receberam injeções contendo células cancerígenas, com algumas alterações nos métodos. Por um lado, Bengston deixou de atuar como agente de cura, concentrando-se apenas na pesquisa, sendo substituído inicialmente por Krinsley e depois pelos chefes dos departamentos de biologia das duas faculdades onde realizavam os experimentos – Queens College e St. Joseph's College – e também por pequenos grupos de alunos, nenhum dos quais acreditava na cura por imposição das mãos. “Eu só aceitava alunos que fossem céticos”, diz Bengston em seu tom sisudo

característico. “Os crentes me assustam. Eles passam tempo demais defendendo suas crenças, em vez de tentar descobrir o que de fato acontece.” [116] Para cada experimento, Bengston ensinava aos participantes o método da recorrência imagética. Ele também acrescentou um segundo grupo de controle de ratos que foi levado para fora do *campus*.

Somando todos os experimentos realizados, 48 ratos foram submetidos a tratamento, dos quais 44 foram curados. No que se refere aos ratos do grupo de controle do primeiro grupo – os que ficaram no *campus* – 33 dos 41 entraram em remissão. Quanto aos do último grupo, aqueles levados para fora do *campus* durante o experimento, nenhum sobreviveu. [117]

Bengston sabia que eles haviam conseguido algo inacreditável – 87,9% dos ratos tratados haviam recuperado seu estado saudável, o que, mesmo pela avaliação mais racional, sugeria que foram curados pelo método de imposição das mãos, e não por remissão espontânea – mas ele não conseguia entender o que ocorrera com os ratos do grupo de controle. Por que um número tão grande do primeiro grupo se recuperara, enquanto nenhum do segundo grupo de controle recobrou a saúde?

Bengston ainda não tinha uma resposta para essa pergunta, mas queria publicar imediatamente as descobertas. Ele e Krinsley enviaram as pesquisas para *Science* e *Nature*, onde Krinsley já havia publicado. Descobriram, no entanto, que nenhuma das revistas sequer enviaria suas descobertas para revisão por pares. “Eles não enviam esses tipos de artigos”, lembra Bengston. “Foi quase uma declaração de orgulho para eles. Eles só lidam com coisas ‘reais’.”

Por fim, em 2000, Bengston e Krinsley publicaram o estudo, “Efeito da ‘Imposição de Mãos’ sobre o Câncer de Mama Transplantado em Ratos”, no *Journal of Scientific Exploration*. [118]

Bengston resolveu se afastar da via heterodoxa que estivera seguindo, decisão que acabou se transformando em uma licença prolongada. Depois de algumas décadas de reflexão – durante as quais retornou ao mundo mais convencional da sociologia, primeiro obtendo seu doutorado na Universidade Fordham e depois ensinando sociologia da religião, além de

métodos de pesquisa e estatística, no St. Joseph's College – ocorreu-lhe uma ideia do motivo pelo qual o primeiro grupo de ratos de controle entrara em remissão.

“Esse foi o meu ‘momento eureka’: separação espacial nem sempre significa independência”, [119] lembra Bengston. “Embora os ratos tratados e os do grupo de controle tenham sido mantidos em locais diferentes, alguma coisa invisível deve ter continuado a relacioná-los, de modo que o que acontecesse com os tratados também ocorreria com grande parte dos ratos de controle”. A maioria dos ratos do primeiro grupo de controle, raciocinava ele, se tornou parte do que ele chama de “ligação ressonante” [120] ou do que alguns pesquisadores, com base em uma teoria apresentada mais recentemente pelo professor de psicologia do Kings College, Imants Barušs, hoje chamam de “campo de significado”. [121] Ou seja, os ratos do grupo de controle que entraram em remissão assim o fizeram porque foram levados a um campo dinâmico de energia e intenção criado pelos agentes de cura-pesquisadores. Em todos os experimentos, alguém ficou curioso sobre como os ratos do primeiro grupo de controle estavam se comportando e quebrou o protocolo, visitando-os no local separado onde estavam sendo mantidos. Bengston fez isso no primeiro experimento; o chefe do departamento de biologia fez isso no seguinte; e os alunos que participaram como agentes de cura fizeram isso nos demais. No entanto, nenhum dos participantes dos experimentos que incluíram um segundo grupo de controle de ratos, aqueles que foram levados para fora do *campus*, entrou em contato com os ratos mantidos em outro local. E todos os ratos desse grupo morreram.

“Do mesmo modo que podemos ter a sensação de conexão e desconexão subjetivamente, também podemos senti-las experimentalmente”, teoriza Bengston. [122] O primeiro grupo de controle fora incluído em uma relação de cura – talvez através dos agentes de cura que os inseriram em sua consciência – ao passo que o segundo grupo de controle fora excluído. “Podemos fazer e desfazer ligações ressonantes através da consciência”,

conclui Bengston. “Mas a pergunta que persiste é: *como* isso acontece?” [123]

Bengston considera os campos de significado como uma extensão, ou ramificação, de algo chamado Teoria dos Campos Mórficos, [124] proposta pelo biólogo e filósofo Rupert Sheldrake. Essa teoria sugere que as formas de seres vivos auto-organizados – tudo, de moléculas e pessoas até galáxias inteiras – são moldadas por uma memória cumulativa e coletiva que abrange gerações; as informações são transmitidas como impressões dentro do campo de energia maior. Em termos mais claros, Sheldrake acredita que os seres humanos, como espécie, assim como acontece também com os animais e as plantas, “lembram” como agir com base no comportamento das gerações anteriores, um processo que ele chama de “ressonância mórfica”. [125]

“Sheldrake previa que se você gerasse um campo de cura (ou campo de significado), *todos* os ratos que estivessem dentro da esfera de influência desse campo seriam afetados”, diz Bengston, “mas no meu caso, tive ratos do grupo de controle que não foram afetados. A ideia de ressonância mórfica de Sheldrake é maravilhosa, mas incompleta. [126] Há necessidade de algo que você possa ativar comodamente para criar a ligação ressonante”. Por “comodamente”, ele quer dizer passageiramente, momentaneamente. Por exemplo, quando crio uma ligação ressonante com meu paciente, ela não deve durar mais do que o tempo necessário de permanência na sala de tratamento; esse vínculo pode ser ativado e desativado com bastante facilidade. Bengston acredita que podemos formar laços semelhantes em massa, afetando todo o grupo, como aconteceu com os ratos de controle em seus experimentos. Desde então, Bengston reproduziu esse experimento mais onze vezes com ratos com câncer, todos apresentando os mesmos resultados (nesse processo, ele descobriu que sempre sente a energia curativa da mão esquerda. Todas as vezes, os ratos doentes se sentiram instintivamente atraídos por essa mão).

Quando estudante da graduação, antes ainda de conhecer Mayrick, Bengston tomou conhecimento do trabalho do dr. Bernard Grad, oncologista e pesquisador da Universidade McGill, em Toronto e, em grande

parte, inspirador da carreira de Bengston. Grad – ou “o Grande Grad”, como Bengston gosta de chamá-lo – também estava determinado a levar a cura energética do domínio do abstrato para o mundo rigoroso da ciência. Durante os anos 1960 e 1970, Grad testou extensivamente Oskar Estebany, um húngaro de parca educação formal que aparentemente curava através da imposição das mãos. Estebany havia descoberto sua aptidão quando servia na cavalaria húngara – ao afagar cavalos doentes, eles se recuperavam. Estebany não se considerava um agente de cura – na verdade, vivia repetindo que simplesmente acariciava os cavalos e nem sequer imaginava por que os colegas achavam espantoso o que ele fazia. Não obstante, ele permitiu que Grad fizesse testes de laboratório com ele. [127]

Em um experimento semelhante ao que o próprio Bengston faria mais tarde, Grad dividiu ratos lesados cirurgicamente em dois grupos, um a ser tratado por Estebany e o outro a servir como grupo de controle. Durante todo o período do experimento, Estebany segurou as gaiolas com os ratos durante quinze minutos, duas vezes por dia. No final, esses ratos se recuperaram mais rapidamente do que os do grupo de controle. [128]

Em seguida, Grad quis testar se as mãos de Estebany geravam uma energia que poderia carregar outras substâncias. Grad expôs alguns ratos aos quais tinha sido induzido o bócio a chumaços de algodão e lã, material que Estebany havia segurado entre as mãos durante algum tempo; um grupo de controle foi exposto a chumaços que não haviam passado pelas mãos do húngaro. Os ratos que entraram em contato com o material tratado mostraram uma taxa significativamente mais lenta de formação de bócio, sugerindo que as mãos de Estebany haviam transmitido energia para esse material.

Inspirado por Grad e Estebany, Bengston também tentou transferir energia para o algodão. Certa vez, ele deu um chumaço de algodão que havia carregado – caminhando com ele nas mãos enquanto fazia recorrência imagética – para uma mulher que ele sabia estar afetada por carcinoma ductal, uma forma de câncer de mama. Primeiro, ele aplicou um tratamento com imposição das mãos, mas depois, uma vez que ela morava longe, ele lhe

deu o algodão para que tratasse a si mesma. Um ano depois que o médico dessa mulher considerou o câncer em remissão, Bengston a visitou em casa. Ela então lhe perguntou se ele poderia carregar um pouco de material, por segurança, e lhe entregou uma porção de algodão. Bengston sentiu imediatamente uma dor na axila. Colocando a mão nesse ponto, sentiu um pequeno caroço. Ao perguntar à mulher se imaginava qual seria a razão para isso, ela revelou que esse era o algodão que ele havia carregado anteriormente, com o qual ela dormira quando ainda estava doente. “Acredito que há uma memória no algodão”, explica Bengston. “Creio que ele incorpora aquilo a que estava acostumado.” [129] Hoje, Bill orienta todos os seus alunos a descartar todo o algodão depois de uma semana de uso. E, embora Bengston se considere estritamente um pesquisador e só atenda amigos ou familiares mediante um pedido especial, ele trata *a si mesmo* com algodão de vez em quando. Aliás, quando fiz o curso de cura de Bengston, pedi ao pesquisador que estava trabalhando em busca de informações para este livro para que me acompanhasse. Ele concordou, mas ficou hesitante, para dizer o mínimo. Ainda assim, durante o curso ele carregou seu próprio algodão, como todos nós fizemos, e depois dormiu obedientemente com ele colocado sobre suas costas doloridas. Uma semana depois, com indignação bem-humorada, ele confessou que as costas estavam “estupidamente melhores”.

Bengston desenvolveu um estudo para investigar esse fenômeno. Na Universidade Brown, ele e seus assistentes colocaram algodão carregado e algodão não carregado perto de lesões em células e descobriram que as células respondem genomicamente ao algodão carregado. “Se elas são capazes de se mover”, acrescenta Bengston, “elas se deslocam em direção ao algodão, do mesmo modo que os ratos se aproximavam da minha mão esquerda”. [130]

Ao longo da História, quase todas as tradições religiosas incorporaram a noção de que objetos podem ser infundidos com poderes que curam ou protegem as pessoas. O conceito cristão de água-benta é um dos primeiros exemplos disso. Bem, de acordo com a personalidade de Bengston, dada à

exploração de todos os possíveis cenários, ele também analisou a possibilidade de energizar água em laboratório. Em um estudo realizado na Universidade de Connecticut, ele carregou água e tratou ratos induzidos ao câncer; todos as cobaias entraram em remissão.

Os nativos norte-americanos e outros grupos indígenas também acreditam há muito tempo que cristais e minerais geram energia curativa e que xamãs hábeis são capazes de manipulá-los para produzir padrões específicos de frequências para a cura.

Minha mãe, quase à beira da morte pelo câncer, apegava-se muito a um pequeno amuleto de metal que ganhara de uma colega minha da escola de acupuntura. Minha amiga era uma budista devota que vivera muitos anos na Índia e no Nepal. Quando deu o amuleto à minha mãe, ela disse que ele havia sido abençoado pelo Dalai Lama. Esse amuleto foi de grande conforto para minha mãe. Ela o segurava durante as sessões de quimioterapia, e eu o encontrei ao lado da sua cama quando ela morreu. Claro, ele não salvou a vida dela, mas será que ele tinha uma energia restauradora? Certamente minha mãe, que não tinha nenhuma ligação com o budismo ou o Dalai Lama, extraía algum tipo de força protetora do seu amuleto – e os estudos de Bengston lhe dariam razão.

Depois de conseguir carregar algodão e água, Bengston quis estender um pouco os limites. Mais recentemente, ele começou a carregar o ambiente celular, introduzindo o que passou a chamar de “informação”,^[131] seu termo preferido para energia nesses experimentos, pois parece que o que quer que ele esteja atraindo pode ser transferido para um objeto inanimado. Ele descobriu que, quando colocava células cancerosas nesse meio, o próprio tecido canceroso se transformava de nove maneiras mensuráveis.

Em última análise, Bengston especula se a energia – ou informação – está “pegando carona”^[132] em uma frequência de onda. Se isso for mesmo verdade, as informações que ele usa para curar devem ter condições de encontrar uma frequência através de qualquer fonte. Assim, Bengston começou a fazer gravações sonoras ao carregar algodão e a testá-las no laboratório da Universidade Brown, financiado pelo Emerald Gate

Charitable Trust, para ver se elas também podem causar mudanças. “Até agora, analisamos 167 genes de câncer”, diz Bengston. “Se você reproduzir a gravação [...] uma boa parte dos genes muda genomicamente. E esse é um efeito confiável. No geral, vimos mudanças genômicas no câncer, quer tratando-o com as mãos, com algodão ou com esta gravação. Estamos afetando o comprimento dos telômeros, a inflamação e a imunologia. E estamos começando a entender o mecanismo pelo qual o câncer é curado.” [133]

Bengston afirma – e espera que suas palavras sejam corroboradas pelas pesquisas – que os três métodos de cura (imposição das mãos, algodão carregado e gravações) criam apoptose, a morte de uma célula como processo natural ao longo do desenvolvimento de um organismo. Esse processo é fundamental no caso do câncer – que, em vez da extinção, causa a proliferação incontrollável das células.

É interessante observar, então, que Bengston diz ser incapaz de curar pessoas com cânceres que foram tratados com radiação ou quimioterapia porque, acredita ele, a informação não consegue chegar à célula danificada. Por outro lado, Bengston menciona que alunos seus, depois de aprender seu método de cura, relatam ter *tratado* com sucesso pessoas submetidas a sessões de radiação e de quimioterapia. Mas as ambições de Bengston não param por aí: seu próximo projeto é o desenvolvimento de um aplicativo que libere uma frequência de cura do seu iPhone.

Dediquei muito tempo à reflexão sobre o trabalho de Bengston. Examinei suas pesquisas, li seu livro, fiz seu curso e o entrevistei por horas e horas. Acabei me dando conta de que, por todo o seu rigor científico e ideias inovadoras, de certa forma ele me reconduziu com mais confiança ao meu instinto inicial e à antiga crença chinesa de que as agulhas da acupuntura são como pequenas antenas que captam informações curativas do campo de energia ao nosso redor.

Você agente de cura

Recorrência Imagética Rápida

Bengston e Mayrick encontraram uma técnica inusitada para distrair o ego do agente de cura e assim possibilitar que as informações fluam livremente entre ele e o paciente. Conheça o método que Bengston ensinava aos que participavam dos estudos com ratos em laboratório. Uma explicação mais completa está disponível no *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. [134]

Faça uma lista de pelo menos vinte coisas que você deseja, sem se preocupar com o modo como isso vai se dar nem com o tempo que vai demorar para que esses desejos se realizem. Essa lista pode incluir objetos materiais, condições de saúde, estados de espírito ou situações que envolvem outras pessoas (embora, por questões éticas, você não deva incluir outra pessoa sem o conhecimento e consentimento dela).

Visualize cada item da lista com uma imagem do desejo já realizado. Memorize essas imagens para poder voltar a elas sem esforço (isso pode levar algum tempo).

Depois de memorizar as imagens, inicie a prática de recorrê-las com rapidez em sua mente. O objetivo é fazer isso com tanta facilidade a ponto de ser capaz de realizar outras tarefas concomitantes. Bill acredita que praticantes experientes dessa técnica são capazes de visualizar pelo menos 24 imagens por segundo em sua mente, mas isso requer muita prática. Eu imagino as minhas imagens em uma tira de filme e as projeto o mais rápido possível em uma tela na minha mente, onde elas se sucedem ininterruptamente.

Depois de se habituar à técnica da recorrência imagética, você pode aplicá-la durante um tratamento por imposição das mãos, por exemplo. No caso específico de Bill, tanto ele quanto o “paciente” sentem energia ou calor fluindo da mão esquerda dele.

Manuseando a agulha



Em 1996, cientistas do Instituto Roslin, em Edimburgo, Escócia, desenvolviam em sigilo um projeto com potencial científico revolucionário. Desconhecidos pelo resto do mundo (e pelos próprios colegas da comunidade científica), eles estavam tentando clonar uma ovelha. O plano era simples – ou pelo menos eles assim pensavam. Primeiro, a equipe removeu um óvulo não fertilizado de uma ovelha adulta e extraiu seu DNA. Em virtude do processo denominado meiose, o DNA de um óvulo é incompleto, o que possibilita a combinação com o DNA de um espermatozoide para criar um embrião. Em vez de usar um espermatozoide, porém, os pesquisadores retiraram o DNA incompleto do óvulo e o substituíram por um conjunto completo de DNA retirado de uma célula da mesma ovelha adulta.

Mas então surgiu um contratempo. O DNA de uma célula madura é tecnicamente completo, mas também tem parte de sua capacidade perdida. À medida que envelhece, a célula adulta ativa partes do seu DNA, coisas que são necessárias para executar funções específicas – como criar um osso ou mesmo uma mancha na pele –, e torna a desativá-las ao término das tarefas. Os cientistas de Edimburgo se deram conta de que dispunham dos ingredientes para criar a vida, desde que conseguissem liberar o potencial dessa célula, fazendo-a se comportar como se fosse novamente jovem. Em um movimento inspirado – e adotando um conceito próximo ao de

Frankenstein – eles introduziram no processo uma minúscula carga elétrica. Surpreendentemente, essa foi a centelha necessária para dar vida ao óvulo. Assim, Dolly, a ovelha, o primeiro mamífero clonado a partir da célula de um animal adulto – e a primeira celebridade ovina – foi apresentada ao mundo em 1997.

Na época, eu estava estudando na escola de medicina chinesa e lembro de ter ficado impressionada com a notícia. A ideia da eletricidade como impulso necessário para produzir vida fez sentido para mim: a energia elétrica como fonte animadora vital se assemelhava muito ao conceito chinês de *qi*.

A noção de que o corpo possui propriedades elétricas remonta a 1789, quando o físico italiano Luigi Galvani fez uma descoberta ao dissecar uma rã morta. Ele tocou o nervo ciático exposto da rã com um bisturi metálico carregado e percebeu uma contração muscular na região tocada, como se a rã estivesse viva (a palavra “galvanizar” – que significa eletrizar, reanimar ou reavivar por meio de uma descarga elétrica – foi cunhada em homenagem a Galvani). Dois anos depois, ele relatou essas descobertas em uma revista acadêmica, *Proceedings of the Bologna Academy*.^[135] Essa simples observação deu origem ao campo moderno do bioeletromagnetismo, o estudo dos fenômenos elétricos e eletromagnéticos – como as correntes elétricas que fluem em nossos nervos e músculos – essenciais para o funcionamento do corpo.

No âmbito da fisiologia humana, a unidade básica do bioeletromagnetismo é a célula. As células de modo geral contêm alguma forma de polaridade, ou seja, apresentam alguma diferença elétrica na membrana celular, o que cria um gradiente de tensão, também chamado de potencial elétrico. Algumas células, inclusive neurônios e células musculares, têm um potencial elétrico particularmente elevado devido a membranas eletricamente excitáveis, cujo objetivo é transmitir os impulsos elétricos que enviam sinais para todo o corpo.

O *qi* se assemelha a essa atividade elétrica na medida em que também é invisível e percebido principalmente por seus efeitos. Um diferencial se

interpõe aqui, porém: a ciência acredita na primeira realidade descrita, mas não na segunda. Talvez porque, para os cientistas, o conceito de *qi* seja muito abstrato. A palavra *qi* é com frequência traduzida como “energia”, embora não tenha de fato correlação com a definição científica de energia. A tradução literal de *qi* é “respiração” ou “ar”, e o caractere chinês representa o vapor que exala de uma panela de arroz, simbolizando o modo como os alimentos se tornam energia. Como venho dizendo ao longo do texto, no entanto, *qi* também é muito mais do que isso. *Qi* é a inteligência do corpo e seu sistema organizador – e nos une ao campo maior do Tao.

Quando participei do programa de acupuntura no setor de ginecologia e obstetrícia do Centro Médico Luterano, aprendi uma lição importante sobre o *qi* enquanto energia elétrica do corpo. Durante dois anos, além de administrar meu consultório particular, coordenei os serviços de acupuntura voltados aos pacientes internados do Luterano. Parte do meu trabalho lá consistia em prestar assistência a mulheres em trabalho de parto. Minhas pacientes, a maior parte delas de baixa renda, normalmente chegavam com muitos problemas e poucos recursos. Quando chegava o momento doloroso, como inevitavelmente acontece nos trabalhos de parto, era muito gratificante poder oferecer um alívio a essas mulheres. Às vezes, a dor era tão intensa e confusa que elas nem mesmo sentiam as agulhas sendo inseridas, mas certamente percebiam a diminuição da dor.

Para obter esse resultado, eu inseria uma agulha em um ponto de acupuntura conhecido como “Baço 6”, localizado cerca de três dedos acima do maléolo medial, o osso protuberante localizado no tornozelo. O Baço 6 é um ponto de cruzamento de três canais de acupuntura, todos influenciando os órgãos do sistema reprodutor, sendo por isso usado para aliviar dores uterinas e cólicas menstruais, e também para acelerar o trabalho de parto. Depois de inserir a agulha, eu “a carregava com um pouco de *qi*”, como gosto de dizer, ou seja, a estimulava, girando-a levemente com os dedos durante um minuto. Sabia que ela estava carregada ao senti-la “fisgar” – sentia um puxão, quase como um peixe apanhando a isca. Os chineses dão a essa sensação o nome de *de qi*; os pacientes também podem senti-la, às vezes como um formigamento ou dor intensa em torno da agulha. Fazendo isso

incontáveis vezes para essas mulheres que necessitavam urgentemente de um remédio, percebi que a fisgada da agulha era essencial.

Quando eu sentia esse leve puxão, a dor começava a aliviar quase de imediato e também o colo do útero se dilatava com maior rapidez – parteiras, enfermeiras e médicos examinavam as parturientes após o tratamento para confirmar esse efeito. Eu também supervisionava os alunos de acupuntura desse programa. Assim, depois de comprovar a eficiência desse procedimento, comecei a observar atentamente para me certificar de que meus alunos também sentiam o puxão da agulha. Na verdade, eu era capaz de verificar olhando da porta do quarto do hospital se um aluno havia inserido a agulha superficialmente, deixando-a inclinada para um lado, ou se estabelecera esse relacionamento mais profundo. Lembro-me de ficar dizendo sempre: “Menos agulhas; mais *de qi*”.

O efeito era de fato tão perceptível que um médico supervisor do setor sugeriu que anotássemos o que fazíamos nas tabelas de contração. (Sim, ainda havia tabelas!). Começamos então a registrar nos gráficos quando havíamos tratado com acupuntura, em que momento sentimos a agulha fisgar e o efeito na paciente. Com isso, elaboramos um registro claro de que o tratamento do ponto Baço 6, quando acompanhado de uma forte sensação da agulha, aumentava a intensidade e a frequência da contração, além de dilatar o colo do útero mais rapidamente.

É sempre um alívio quando práticas instintivas são observadas de maneira objetiva; no entanto, apesar de termos conseguido acompanhar o sucesso da sensação *de qi* nesse ponto de acupuntura, eu ainda não tinha clareza do que acontecia internamente. Quero dizer... não até quase uma década mais tarde, quando me deparei com novas pesquisas que investigavam especificamente esse fenômeno e o efeito fisiológico que ele exerce sobre o corpo.

Helene M. Langevin, [136] endocrinologista clínica, ficou tão motivada com o interesse dos seus pacientes por acupuntura, que chegou a fazer um curso de medicina chinesa. Em seguida, levou suas novas habilidades para o laboratório no Departamento de Neurologia da Faculdade de Medicina da

Universidade de Vermont e conduziu um estudo que resultou na descoberta [137] de uma “força de tração” mensurável após cada fisgada da agulha. A força dessa fisgada era, em média, 18% maior quando medida em pontos de acupuntura em comparação com pontos fora dos meridianos. Para mim, essa conclusão comprovou a existência da estrutura anatômica identificada pela medicina chinesa; a fisgada da agulha é mais intensa nesses pontos porque eles são melhores condutores de energia elétrica.

Talvez mais importante, entretanto, foi que, ao aplicar acupuntura em uma parte da parede abdominal de ratos, Langevin e seus colegas descobriram, que, ao girar as agulhas – carregando-as com qi – o tecido conjuntivo sob a pele “se fixava mecanicamente”. Langevin escreve: “Mesmo um número reduzido de rotações fazia com que o tecido conjuntivo se prendesse à agulha, como um espaguete enrolado em um garfo”. [138] Langevin também descobriu que o tecido fica alongado dessa forma durante o tratamento com acupuntura, causando alterações químicas em nível celular que aumentam a condutividade elétrica. [139]

O tecido conjuntivo, há muito subestimado pela medicina e pela ciência ocidentais, tornou-se recentemente foco de interesse, sobretudo entre pesquisadores moleculares e fisiologistas, pois novas evidências demonstram que essa estimulação do tecido conjuntivo pode ser detectada no nível celular, diminuindo a inflamação crônica, reduzindo a dor e até mostrando potencial para inibir o crescimento de células cancerosas ou tecido fibrótico.

Há tecido conjuntivo por todo o corpo – “é possível traçar uma linha entre dois pontos do corpo através de um caminho do tecido conjuntivo”, [140] diz Langevin. E ele exerce inúmeras funções: mantém os órgãos no lugar, oferece uma via para os nervos e vasos sanguíneos, armazena energia, prende o músculo ao osso e, sim, conduz eletricidade. Esta última capacidade se deve a um componente essencial do tecido conjuntivo: o colágeno. Existem camadas de água ligadas às fibras do colágeno que formam um caminho exclusivamente condutor, permitindo que uma carga elétrica viaje rapidamente por todo o corpo, como aconteceu quando Dolly, a ovelha clonada, veio subitamente à vida.

Percebi minhas crenças confirmadas de forma especial quando descobri essa pesquisa. *Eu sentia o qi na fisgada da agulha*, pensei. Ela não só ativava o tecido conjuntivo, mas também conduzia energia elétrica, enviando uma mensagem de alívio para o corpo inteiro daquelas mulheres no Luterano, dando-lhes condições de relaxar, pelo menos por um tempo, no momento em que elas estavam prestes a se tornarem mães.

Richard Nixon teve um papel importante na introdução da acupuntura nos Estados Unidos. Antes de Nixon fazer sua famosa visita à China, em 1972 – permitindo que os norte-americanos tivessem um vislumbre do país pela primeira vez em mais de duas décadas (desde que o Partido Comunista assumira o poder em 1949) – o assessor de Segurança Nacional, Henry Kissinger, viajou para lá para preparar a visita presidencial. James Reston, repórter do *New York Times*, também estava na China, como membro da equipe avançada antes da visita de Nixon. Logo depois de chegar, todavia, Reston precisou se submeter a uma apendicectomia de emergência. Após passar por esse procedimento em um hospital em Pequim, ele começou a sentir um grande desconforto durante a convalescença. “Li Chang-yuan, médico acupunturista do hospital, após meu consentimento, inseriu três agulhas finas e longas na parte externa do meu cotovelo direito e abaixo dos joelhos, manipulando-as para estimular o intestino e aliviar a pressão e a distensão do estômago”, [141] escreveu Reston em seu artigo publicado na primeira página do *New York Times*, fazendo assim uma surpreendente apresentação da Medicina Tradicional Chinesa. “Em seguida, dr. Li acendeu dois pedaços de uma erva chamada *ai* [ye], que pareciam tocos queimados de um charuto barato quebrado, e os manteve perto do meu abdômen, ao mesmo tempo que girava as agulhas de quando em quando, reativando-as.” Reston informou que sentiu “um relaxamento perceptível da pressão e da distensão em uma hora, sem nenhuma recorrência do problema posteriormente”. [142]

A publicação desse artigo marcou a primeira grande apresentação pública da acupuntura ao mundo ocidental. No ano seguinte, foi fundada nos Estados Unidos a Associação Nacional de Acupuntura, que ajudou a

promover treinamento em acupuntura a médicos ocidentais. Alguns meses mais tarde, Nixon fez sua visita à China; em seguida, o major-general Walter R. Tkach, médico pessoal de Nixon, juntando-se à cruzada de mídia de Reston, escreveu um artigo para o *Reader's Digest* com o título “I Watched Acupuncture Work” [Eu Observei a Ação da Acupuntura]. Ele relatou o uso da acupuntura como anestésico durante cirurgias na China. Outros médicos americanos visitaram em seguida a China e deram depoimentos semelhantes, inclusive o ex-médico do presidente Eisenhower, que disse ter visto um paciente recebendo apenas acupuntura como anestésico durante uma complexa cirurgia cerebral. Houve, então, uma onda de interesse do público norte-americano pelo assunto, e a notícia chamou a atenção também da comunidade médica. Mais tarde, em 1973, a Receita Federal norte-americana autorizou a dedução de tratamentos de acupuntura do imposto de renda, justificando-a como despesa médica legítima. O interesse em modalidades de tratamento complementares cresceu de modo consistente depois disso, tanto que o Congresso dos Estados Unidos criou, em 1992, o Escritório de Medicina Alternativa. Em 1998, os Institutos Nacionais de Saúde (NIH) criaram o Centro Nacional de Medicina Complementar e Alternativa – renomeado em 2014 como Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa [143] –, uma agência governamental incumbida da responsabilidade de definir a utilidade e a segurança do atendimento médico e sanitário que em geral, no contexto da ciência rigorosa, não é considerado parte integrante da medicina convencional. (Estudos recentes desse órgão abrangem pesquisas sobre o uso da musicoterapia para aliviar o estresse, uma análise do modo como as pessoas percebem a dor em potencial e real e como essa percepção afeta o sistema nervoso autônomo; e, meu favorito, como uma xícara de café pode reduzir potencialmente o efeito da acupuntura sobre a dor. [144])

Atualmente, mais de 3 milhões de norte-americanos se tratam com acupuntura, e a maioria dos grandes hospitais adota o tratamento de alguma forma, como fizemos no Luterano. Centros médicos como a Cleveland Clinic introduziram ervas chinesas em seus protocolos. (Na minha clínica

também prescrevemos ervas e usamos moxa ou moxabustão – o mesmo *ai ye*, o “toco de charuto barato quebrado” que Reston mencionou em seu artigo.) Além disso, os Institutos Nacionais de Saúde hoje recomendam às escolas de medicina que incluam cursos práticos de acupuntura em seus currículos. [145]

Em publicações recentes, centenas de estudos comprovam efeitos fisiológicos mensuráveis da acupuntura, desacreditando a ideia dominante no campo da medicina do passado de que a acupuntura seria apenas um “placebo teatral”, [146] como chegou a divulgar um jornal. A ultrassonografia com Doppler tem sido usada para mostrar que a acupuntura aumenta o fluxo sanguíneo e a circulação, [147] e as leituras de ressonância magnética demonstram que ela pode levar a mudanças observáveis no cérebro. Pesquisas mais gerais sugerem que a acupuntura pode produzir múltiplos benefícios, como melhorar o sono, [148] aumentar o fluxo sanguíneo no cordão umbilical de mulheres grávidas e amenizar distúrbios mentais. (Um estudo de 2013 publicado no *Journal of Alternative and Complementary Medicine* descobriu que a eletroacupuntura – uma modalidade de acupuntura em que uma corrente elétrica fraca é transmitida através das agulhas – era tão eficaz quanto o Prozac na redução dos sintomas da depressão. [149])

Não obstante, ainda não temos total clareza sobre as razões que levam a acupuntura a dar resultados. A ciência – com seu eterno desejo de uma resposta precisa – fez muitos esforços para encontrar uma boa razão. Como consequência, várias teorias vêm sendo levantadas ao longo do tempo.

Uma das primeiras explicações oferecidas ficou conhecida como Teoria da Endorfina. Pesquisadores norte-americanos, intrigados com a capacidade da acupuntura de atuar como um anestésico poderoso (com base nos relatos do médico de Nixon, entre outros), mas incapazes de aceitar a explicação da Medicina Tradicional Chinesa dos “canais” energéticos do corpo, propuseram que a inserção de agulhas liberaria uma torrente de endorfinas, os analgésicos naturais produzidos pelo corpo. Pesquisas mostram, de fato, que a administração da acupuntura leva a uma liberação de endorfinas tanto

em humanos quanto em alguns animais [150] – o que pode explicar o sentimento de satisfação e leveza que as pessoas muitas vezes descrevem após o tratamento – mas persistem dúvidas de que essas endorfinas sejam diretamente responsáveis pela redução da dor. [151] Em um dos estudos, [152] por exemplo, os pesquisadores usaram a acupuntura para aliviar a dor durante cirurgias odontológicas. Depois de sentir um alívio mensurável, os pacientes receberam um antagonista de opioides, a Naloxona. Esse medicamento é administrado com frequência a vítimas de overdose de narcóticos, porque bloqueia os efeitos dessas substâncias. É também eficaz para bloquear os efeitos de opioides endógenos, o sistema inato de alívio da dor que inclui as endorfinas. A ideia é esta: se a presença de endorfinas explica os efeitos de alívio da dor resultantes da acupuntura, o sofrimento dos pacientes aumentaria assim que recebessem Naloxona. No entanto, isso não aconteceu na maioria dos estudos – embora alguns tenham mostrado um efeito moderado. Isso deixou claro que um aumento no analgésico natural do corpo, embora útil, não explica como a acupuntura aliviaria a dor o suficiente para anestesiá-los durante a cirurgia.

A ideia da endorfina foi logo associada a outra teoria, adaptada de uma noção já bem estabelecida na medicina ocidental, a chamada “Teoria do Portão de Controle da Dor”. O “portão” no nome se refere à medula espinhal, que atua como um filtro para o sistema nervoso, controlando os sinais que podem ou não chegar ao cérebro. A estimulação constante acaba fechando o portão; a falta de estímulo mantém o portão aberto para que o cérebro possa registrar uma nova sensação. Aplicando essa teoria à acupuntura, a expectativa é que as agulhas, oferecendo estímulo, fechem o portão, interrompam a dor no corpo e possivelmente também desencadeiem uma mudança na fisiologia do cérebro que liberaria endorfinas ou neurotransmissores que reduzem a sensação de dor. [153]

Mais tarde, outra hipótese sugeriu que as pequenas – e, devo acrescentar, indolores – feridas causadas por agulhas no corpo fortalecem o sistema imunológico, iniciando o processo de cicatrização. A picada da agulha enviaria uma mensagem ao corpo, fazendo com que proteínas inflamatórias

e outras substâncias químicas anti-infecciosas e supostamente curativas inundassem o local da lesão, estimulando a atividade do sistema imunológico para que enfrentasse também problemas mais graves. [154]

Cada uma das teorias descritas oferece uma explicação diferente para o modo como a acupuntura afeta o corpo – e todas estão certas, apesar de incompletas. Com isso quero dizer que a acupuntura não é apenas um tipo de intervenção. Como acupunturista, uso as agulhas de maneiras diferentes em resposta às necessidades específicas de cada paciente. Se alguém tem ciática, introduzo as agulhas ao longo do nervo ciático, interrompendo seu sinal – o que corresponderia à teoria do portão – mas eu poderia também optar por inserir as agulhas diretamente em um espasmo muscular para soltar os nós, o que corresponderia mais a uma intervenção mecânica com resultados semelhantes aos da massagem. Com frequência trato também pontos distribuídos pelo corpo que estimulam a liberação de endorfinas, com o objetivo de ajudar o paciente a relaxar. (Os pacientes às vezes me perguntam: “O que você coloca nas agulhas?”. Eles ficam tão tranquilos durante as sessões, que imaginam que revisto as agulhas com algum tipo de sedativo. Explico que se trata de uma reação química natural que pode levá-los a se sentirem como se tivessem tomado um comprimido de Valium, sem que de fato tenham feito isso.)

Como a acupuntura foi introduzida nos Estados Unidos sob a ótica do alívio da dor, em geral as hipóteses relacionadas ao seu modo de ação se concentraram em seus benefícios analgésicos. Mas os efeitos da acupuntura sobre o corpo são mais complexos e sofisticados do que se costuma entender. Eu mesma pratico principalmente medicina interna – como trabalhar para melhorar a condição de um órgão específico ou ajudar mulheres a engravidar, equilibrando os hormônios reprodutivos. Da minha perspectiva, então, essas teorias contam apenas parte da história. Afinal, elas não dão respostas a algumas das perguntas mais profundas e misteriosas sobre a eficácia da acupuntura. Por que o colo do útero das mulheres em trabalho de parto no Luterano se dilatou mais rapidamente com a acupuntura? Como a inserção de uma agulha em um ponto na perna ou no pé causa uma reação

no útero, um órgão que, segundo toda a lógica médica, não tem relação nenhuma com essas partes do corpo? Por que a aplicação de acupuntura no couro cabeludo de pacientes com AVC em um ponto específico do cérebro os ajuda a recuperar a mobilidade do braço esquerdo, como aprendi com um praticante chinês? [155]

Assim, me pus à procura de uma teoria que abrangesse todas as virtudes da acupuntura – do alívio da dor, ao tratamento de fertilidade, passando por recuperações espetaculares. Minha sensação era de que essa busca me levaria à importância da fisgada da agulha.

Para isso, precisei voltar ao princípio. Precisei examinar o desenvolvimento do embrião e descobrir como ele se organiza para equipar o corpo inteiro com um sistema de comunicação.

Há vários anos, em uma conferência sobre acupuntura em Vancouver, conheci um cirurgião britânico e especialista em medicina de emergência chamado Dan Keown. Ele estava nessa conferência porque também é acupunturista credenciado. Na época, Keown estava causando alvoroço nos círculos médicos chineses porque publicara recentemente um livro no qual fazia uma pergunta simples, mas conciliadora (a que ele estava especialmente capacitado a responder): O que os médicos ocidentais poderiam aprender estudando medicina oriental?

Em seu livro *The Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine* [156], Keown apresenta um argumento consistente – baseado em grande parte nas pesquisas de Charles Shang, professor e pesquisador da Faculdade de Medicina Baylor – ao afirmar que o embrião humano desenvolve nós que funcionam como centros organizadores, ditando como nosso corpo se forma e criando uma rede elétrica que corresponde aos pontos e canais de acupuntura da medicina chinesa.

Na descrição de Keown, a capacidade de sistematização de um organismo durante a embriogênese é mais impressionante do que em nenhum outro momento. “O nível de [organização] necessário para criar um bebê humano é simplesmente assombroso”, escreve. “Em nove meses, uma

única célula se multiplicará até chegar a 10 trilhões de células. Por si só, isso é uma façanha, mas, enquanto faz isso, [ela se organiza] em tudo o que pressupomos na boa saúde.” [157]

Como a maior parte da comunicação no corpo é mediada ou pelo sistema nervoso ou pelo sangue, o senso comum nos faz acreditar que esses mesmos sistemas estão ativos durante a embriogênese. No entanto, após um estudo mais minucioso, isso parece improvável. Na quarta semana de gestação, o embrião tem em torno de 6 milímetros de comprimento, menor que um grão de arroz. O sistema nervoso e os vasos sanguíneos começaram a se formar, mas estão muito pouco desenvolvidos para atuar como canais de comunicação. Ainda assim, de alguma forma cada célula – e há mais de 20 mil delas nesse momento – sabe exatamente o que fazer.

O processo biológico que faz com que um organismo desenvolva sua forma é conhecido como morfogênese (do grego *morphê*, significando literalmente “início da forma”). No embrião, isso é realizado por morfógenos, poderosos fatores de crescimento específicos das células embrionárias. Os morfógenos não precisam viajar pelo sangue para trabalhar. Em vez disso, se difundem pelos espaços entre as células. Quando um determinado tipo de morfógeno alcança um nível específico de concentração, ele estimula o embrião a desenvolver um novo membro, órgão ou outra estrutura, ativando os genes envolvidos nesse processo. O termo “morfógeno” foi cunhado, notavelmente, pelo renomado matemático britânico que decifrou os códigos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial, Alan Turing, em seu artigo de 1952, “The Chemical Basis for Morphogenesis” [158] [A Base Química da Morfogênese], no qual descreve um modelo químico e matemático para explicar como um embrião se desenvolve.

Na Teoria dos Sistemas, muitos componentes interagem entre si, servindo-se de centros organizadores, em que linhas de comunicação se cruzam e se propagam com eficiência, criando uma cadeia de comando. Turing propôs que esse é também o método pelo qual um embrião direciona seu crescimento. Os centros organizadores do nosso corpo, ou nós, são

conjuntos de células especializadas. Diferentemente das células ao seu redor, no entanto, eles não se movem, crescem ou diferenciam. Em vez disso, regulam e controlam as células em torno deles, emitindo ordens para desenvolver um braço, um rim ou a lente de um olho.

A existência desses nós foi descoberta em anfíbios na década de 1930, quando o embriólogo alemão Hans Spemann identificou as áreas de embriões que direcionam o desenvolvimento de grupos de células para tecidos, órgãos e membros específicos. Em seus experimentos, Spemann conseguiu inclusive transplantar nós para um segundo embrião e, ao fazê-lo, também transplantou seu controle de crescimento e desenvolvimento. Com efeito, Spemann foi capaz de dar vida a criaturas parecidas com personagens de pinturas de Salvador Dalí, manipulando os centros organizadores para formar uma salamandra com duas cabeças e rãs com pálpebras por todo o corpo. (Spemann, aliás, foi o primeiro a realizar, em 1928, a transferência nuclear de células somáticas – criando um embrião viável a partir de uma célula do corpo e de um óvulo – estabelecendo um precedente para a clonagem.) Sete anos depois, em 1935, ele ganhou o Prêmio Nobel de Fisiologia ou Medicina “pela descoberta do efeito organizador no desenvolvimento embriológico”.

Esses centros organizadores, ou nós, observa Keown, estão invariavelmente localizados nos principais pontos de acupuntura. E formam uma rede que se parece muito com o mapa de canais de acupuntura da medicina tradicional chinesa. Os pontos e canais de acupuntura foram consistentemente identificados em pesquisas: um estudo de 2014,^[159] publicado no *Journal of Electron Spectroscopy and Related Phenomena*, usou imagens de tomografias computadorizadas, com radiação síncrotron (oferecendo uma leitura mais sofisticada), de pontos de acupuntura e pontos de não acupuntura. Ele mostrou que os pontos de acupuntura tinham um número maior de pequenos vasos sanguíneos que se curvam para dentro ou se bifurcam em torno de grandes vasos sanguíneos mais grossos. Além disso, esses pontos e canais foram identificados em outros experimentos usando

ressonâncias magnéticas,^[160] imagens por infravermelho, fotografia térmica por LCD^[161] e ultrassom.^[162]

Os pontos de acupuntura são, então, as sobras dos centros organizadores embriológicos iniciais? Charles Shang, graduado em Harvard e professor assistente de medicina na Universidade Baylor, cuja pesquisa Keown expande em seu livro,^[163] pesquisou esse tema em uma série^[164] de trabalhos publicados a partir de 2001.^[165] Neles, Shang introduziu sua Teoria do Controle de Crescimento da Acupuntura, oferecendo uma ilustração bioenergética do mapa de acupuntura do corpo. No decorrer do seu trabalho, Shang também mostrou que as células especializadas que formam nossos nós continuam a ter uma função reguladora ao longo da nossa vida. “Depois de amadurecer, os seres humanos precisam manter o controle, em vez de instalá-lo”, escreve Keown, o que significa que o sistema organizador do corpo – e a energia elétrica, que a medicina chinesa chamaria de *qi*, que passa por ele – alcança o auge quando somos jovens e depois envelhece conosco, não desaparecendo, mas mudando de função.

Se os nós se transformam nos pontos de acupuntura, qual é a explicação biológica para os canais – ou caminhos – pelos quais a energia elétrica viaja? À medida que um embrião cresce em complexidade, ele se divide em compartimentos, diferenciando claramente uma parte do corpo de outra. Esses compartimentos são envolvidos por um tecido conjuntivo especializado, composto principalmente de colágeno, conhecido como “fáscia”.

A fáscia ocupa todas as partes do corpo. Ela sustenta a pele; também fixa, estabiliza, envolve e separa músculos e outros órgãos internos. Três são suas formas – superficial, profunda (que é o tecido conjuntivo afetado pela acupuntura) e visceral. Ela está estreitamente associada à nutrição de todas as células do corpo, inclusive as das doenças. Também é extremamente forte, “tão forte”, ressalta Keown, “que na época de Björn Borg e John McEnroe, as cordas das raquetes de tênis dos jogadores profissionais eram feitas da fáscia do intestino de vacas”.^[166] A fáscia é impenetrável a quase todas as substâncias biológicas; é tão impermeável que se torna uma espécie

de escorregador, ou caminho escorregadio, para vários elementos do corpo: água, ar, sangue e até eletricidade. De fato, a fáscia não é apenas um condutor e resistor elétrico, capaz de transmitir sinais elétricos por todo o corpo, mas também pode, surpreendentemente, gerar sua própria eletricidade. [167]

A fáscia, então, teoriza-se, é o canal para a energia elétrica, ou *qi*, pois perpassa todo o corpo. “Esses caminhos da fáscia foram muito bem detalhados pelos anatomistas”, observa Keown, “só que estes não estavam descrevendo a fáscia, mas os tecidos que esses caminhos envolviam”. [168] Chega a ser um princípio da cirurgia cortar ao longo dos planos fasciais – com toda a atenção sempre alerta para não romper a fáscia, a menos que seja absolutamente necessário, pois o risco de aderências aumenta muito nesse caso, essencialmente perfurando o sistema de organização do corpo – com a consciência de que esses caminhos não estão aí apenas para facilitar a realização de incisões. “O que o Ocidente chama de planos fasciais, o Oriente denomina canais de acupuntura”, escreve Keown. “Não há contraindicação nessas duas visões; é apenas uma questão de interpretação. O Ocidente pode não ter ainda uma força comparável ao *qi*, mas isso é apenas porque não tentou explicar o poder holístico por trás da auto-organização embriológica”. [169]

(A propósito, a fáscia também desempenha um papel fundamental na desmistificação de uma anomalia que às vezes ocorre nas pesquisas relacionadas à acupuntura. Em alguns estudos, os pesquisadores usam “acupuntura simulada” – também conhecida como “falsa” ou “acupuntura placebo” – que pode significar a inserção de agulhas em pontos que não são de acupuntura ou o uso de agulhas retráteis que não penetram na pele – para medir seus efeitos em comparação com a acupuntura “verdadeira”. Em alguns desses estudos, a acupuntura verdadeira funciona apenas um pouco melhor do que sua contraparte simulada, levando alguns pesquisadores a concluir que a acupuntura, em geral, nada mais é do que um placebo. Todavia, dada a natureza condutora da fáscia, a inserção de agulhas em qualquer ponto ao longo de um plano fascial deve ter pelo menos algum

efeito condutor, se não tão forte quanto no tratamento em pontos precisos. Quanto às agulhas retráteis, a acupressão ou a inserção superficial de agulhas podem criar uma pequena oscilação que estimula a atividade elétrica o suficiente para ativar suavemente os pontos de acupuntura). [170]

A medicina ocidental, no entanto, começou a investigar – e a aceitar – a ideia de que sinais bioelétricos são necessários para a formação do corpo. Em 2011, duas biólogas da Universidade Tufts divulgaram uma pesquisa, acompanhada de um vídeo [171] (hoje encontrado no Google como “Electric Frog Face”), relatando sua descoberta de que sinais bioelétricos levam grupos de células a formar padrões para criar a cabeça e o contorno facial de uma rã. Elas captaram o processo em um filme com imagens sequenciais aceleradas (*time-lapse*).

“Nossa pesquisa mostra que o estado elétrico de uma célula é fundamental para o desenvolvimento. A sinalização bioelétrica parece regular uma sequência de eventos, não apenas um”, disse Laura Vandenberg, a primeira autora do artigo publicado na *Developmental Dynamics*. “Os biólogos do desenvolvimento estão acostumados a pensar em sequências em que um gene produz um produto proteico que, por sua vez, leva ao desenvolvimento de um olho ou de uma boca. Mas nosso trabalho sugere que algo mais – um sinal bioelétrico – é necessário antes que isso possa acontecer.” [172]

A equipe da Tufts também descobriu que a interrupção da sinalização bioelétrica tinha relação com anormalidades craniofaciais. Alguns embriões desenvolveram dois cérebros em vez de um; outros apresentaram nervos ópticos espessados ou ausência de desenvolvimento nasal ou maxilar normal.

“Essas descobertas sugerem que o que pensávamos sobre o modo como as células sabem o que fazer é incompleto”, concluiu Vandenberg, “e essa é uma maneira de terminar essa história – ou então de dar-lhe uma nova direção”. Ou mesmo para revisitar pesquisas do passado: lembre-se do trabalho de Robert O. Becker com salamandras amputadas (citado no

capítulo 2) e sua descoberta de que havia uma mudança na carga elétrica no coto – sugerindo potencial energético – quando o membro voltava a crescer.

“Electric Frog Face” não apenas se baseia no trabalho de Becker, mas também confirma o trabalho de Keown e Shang, que afirmaram que existe um tipo específico de sinal elétrico – *qi*, no entendimento deles – que direciona o padrão das células.

A medicina chinesa, no entanto, enfatiza a natureza mutável do *qi*, ao mesmo tempo substância material e força etérea que integra mente, corpo e espírito. Tudo no Universo, do nosso corpo às estrelas, é o resultado de um ciclo contínuo, a reunião e a dispersão do *qi*. Como descreveu Keown quando nos encontramos, [173] “se definimos *qi* como energia organizadora, então ele opera no cosmos. Existe ordem também lá, sendo este o principal objetivo da física – o santo graal da física – a ideia de que existe uma força que explica tudo”. Nosso campo de energia pessoal, nosso *qi*, não é apenas a inteligência e o sistema organizador do corpo, mas também um microcosmo do maior campo de todos, o campo de onde emerge a própria vida, o Tao.

O momento em que melhor entendi tudo isso foi quando, ainda na escola em San Diego, passeando certo dia pela praia, encontrei casualmente um dos meus professores, Z’ev Rosenberg. Ele estava parado na beira do mar olhando para a água. Na medicina chinesa, os primeiros indícios para diagnóstico procedem da leitura do pulso, que oferece velocidades e profundidades distintas para diferentes órgãos. Quando perguntei a Z’ev o que estava fazendo, ele disse que estava praticando diagnóstico de pulso. “As ondulações na praia são o resultado das ondas maiores mais distantes, e assim as refletem”, ele me disse. Da mesma forma, o batimento do pulso sinaliza uma vibração energética das profundezas do corpo. Os antigos chineses se baseavam nessas informações porque não tinham ferramentas de diagnóstico como temos hoje, mas o complexo sistema de diagnóstico de pulso funciona tão bem hoje como funcionava milhares de anos atrás. Há uma razão para a acupuntura ter resistido ao tempo. Na sua forma mais elementar, ela postula que somos capazes de curar em resposta a uma carga,

uma onda de novas informações, assim como o Universo, ou o Tao, muda constantemente em resposta às informações que fornecemos.

Você agente de cura

Acupressão

Dada a importância embriológica dos pontos de acupuntura, chegou o momento de conhecer alguns dos pontos mais importantes. Você pode massagear esses pontos aplicando uma técnica conhecida como acupressão, que gera e transmite energia através do corpo. Um acupunturista treinado trabalha esses pontos como parte de um tratamento completo, atuando em diversos locais para tratar todo o conjunto de sintomas do paciente. Para nossos propósitos, porém, vamos usá-los para tratar uma região específica do corpo.

Intestino Grosso 4

Se observar o dorso da mão direita e pressionar o polegar esquerdo na lateral dessa mesma mão, perceberá a formação de uma prega. No final dessa prega, há uma saliência. Com o polegar da outra mão, pressione o músculo no ponto mais alto da saliência, em direção à palma. Movimente o polegar até encontrar um ponto sensível. Mantenha pressão constante sobre esse ponto por alguns minutos ou até diminuir a sensibilidade.

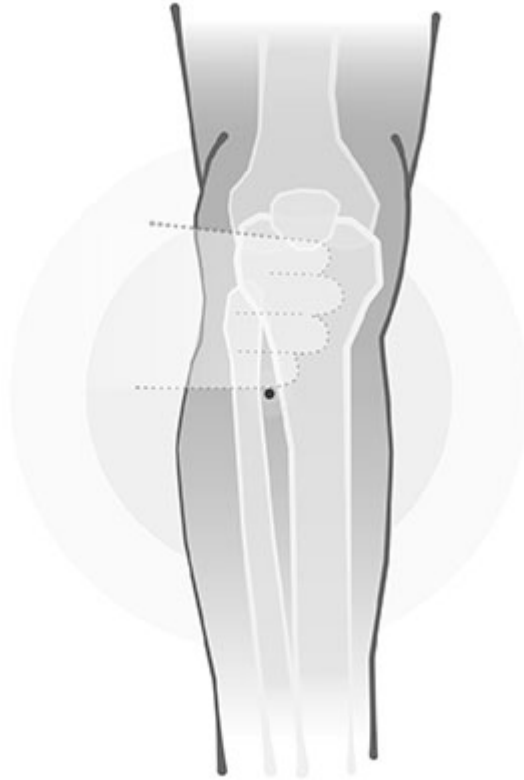
Você pode usar esse ponto para qualquer problema na cabeça e no pescoço, inclusive para dor na face, dor de dente, dor de cabeça ou tensão no pescoço e no ombro.



Estômago 36

Deslizando a mão pela lateral anterior da tíbia, em torno de quatro dedos abaixo da base da patela, você encontra uma pequena cavidade. Massageie essa área, com pressão constante, por alguns minutos ou até a sensibilidade diminuir.

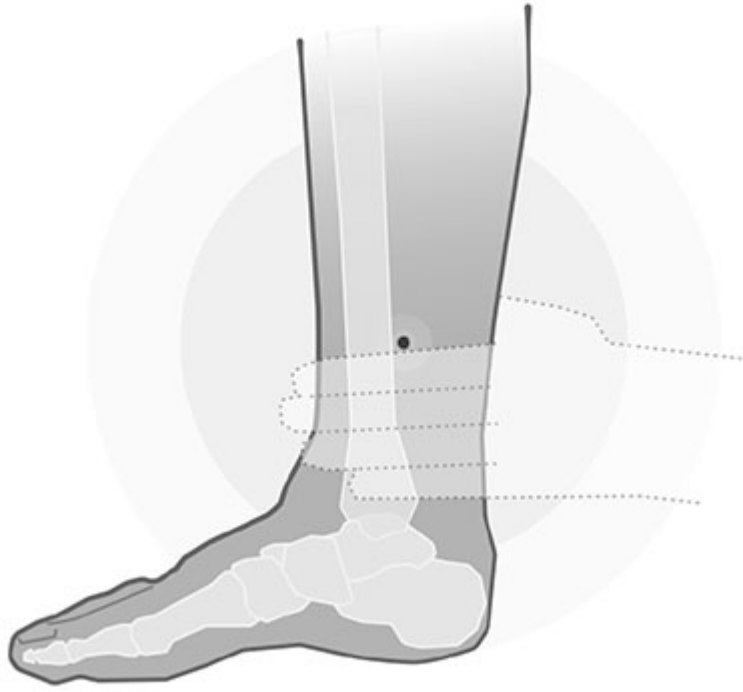
O nome chinês desse ponto é Zu San Li, em geral traduzido como “três milhas da perna”. Nos tempos antigos, os soldados chineses eram incentivados a esfregar esse ponto para ajudá-los a marchar mais três milhas. Você pode usá-lo para gerar energia e também para problemas digestivos.



Baço 6

Na lateral interna do tornozelo, localize o osso mais saliente, chamado maléolo medial. Deslize a mão três dedos acima do centro do maléolo medial (na ilustração, o quarto dedo inferior está apoiado no maléolo medial) e encontre uma área que parece um ponto vazio ou sensível. Massageie essa área, com pressão constante, por alguns minutos ou até a sensibilidade diminuir.

Esse é o ponto de acupuntura que eu usava no hospital para aliviar a dor do parto. Devido ao seu efeito no útero, ele não deve ser usado durante a gravidez, exceto no momento do trabalho de parto. Se você não está grávida, pode usá-lo para qualquer desconforto na parte inferior do abdômen, inclusive para cólicas menstruais, gases ou cólicas digestivas.



Atividades de imposição das mãos



Em 2012, quando o Yinova Center, minha clínica de acupuntura, estava expandindo sua atuação, contratei a naturopata Carla Kreft para trabalhar com nossos pacientes. Naturopatas são médicos que estudam as mesmas disciplinas básicas da medicina convencional e adotam os mesmos sistemas de diagnósticos ocidentais, mas praticam uma terapia holística, estimulando os pacientes a examinarem as causas subjacentes das doenças e tratando-os principalmente com remédios naturais. A primeira referência que obtive a respeito de Carla – além de ouvir do respeitado diretor da sua escola de naturopatia que era a aluna mais brilhante que já tivera – foi que ela descende de uma longa linhagem de curandeiros e místicos peruanos e que, em certa ocasião, testemunhas a viram sendo jogada de um lado para outro de uma sala por um espírito maligno. Eu no mínimo precisava conhecer essa mulher, pensei comigo.

Carla não só aperfeiçoou minha prática, como também transformou o modo como eu via a mim mesma como praticante. Sua postura frente ao trabalho coincidia com a minha – ela é uma naturopata rigorosa, com inclinação biomédica, e uma agente de cura meticulosa – mas também possuía uma clareza de propósito que eu mesma nem sempre conseguia alcançar. Em outras palavras, sua atitude era revigorante e circunspecta, e eu adorava isso nela.

Um dia, no início da sua atuação no Yinova, depois de me observar aplicando acupuntura em um paciente, ela se postou junto à porta da sala de tratamento. Sua aparência chamava a atenção: como uma mãe dedicada com um ar xamânico. Naquele dia, seu cabelo preto estava preso em um coque solto, com uma lâmina cinza em todas as direções, e seus olhos castanhos joviais e sagazes me indicavam que tinha algo a dizer. Assim, acenei em sua direção, sugerindo: “Vamos ouvir o que você tem a dizer”.

Ela sorriu e disse: “Você sabe que não precisa mais das agulhas, não é?”. Sim, na verdade, eu sabia disso havia muito tempo, embora resistisse a admitir a ideia para mim mesma. Mas Carla estava certa: as agulhas não eram mais essenciais para o trabalho que estava desenvolvendo.

No entanto, eu não queria abandoná-las. Passara a confiar nas agulhas e na acupuntura como um todo. Por um lado, achava que minha condição de profissional credenciada me elevava a uma posição de respeito na comunidade médica. Eu me orgulhava de ser praticante de medicina chinesa. Trabalhei muito para me habilitar como acupunturista – foi preciso rigor e disciplina para ser aprovada nos conselhos médicos. E quando passei a praticar, descobri que os fundamentos da medicina chinesa forneciam a estrutura necessária para tratar os casos dos meus pacientes de modo a ajudá-los. Isso me manteve não só humilde – eu sabia que estava “sobre os ombros de gigantes” – mas também honesta. Era essencial para mim ter certeza que estava oferecendo um serviço benéfico.

Preocupava-me, então, a possibilidade de me afastar de um campo legítimo de trabalho energético, com altos padrões educacionais e éticos,^[174] e passar a caminhar de forma errante em um mundo quase sem regulamentação. Parecia-me um pouco como me aventurar no Velho Oeste sem leis. Há muitos praticantes de medicina energética talentosos e competentes – eu já havia conhecido muitos deles durante minhas buscas para entender como a medicina energética funciona – mas disseminados entre eles estão também os inescrupulosos, os vendedores de elixires miraculosos e os falsos gurus. Essas pessoas gravitam às margens da medicina alternativa, onde o treinamento é opcional e o sistema de controle contra

fraudes é praticamente inexistente. Ao longo dos anos, tive alguns encontros com esse tipo de gente e vi pacientes meus serem ludibriados por eles.

A acupuntura me proporcionou segurança também no nível pessoal. Embora eu de certa forma intuisse que tinha capacidade de curar, havia também a sensação de que se tratava de algo totalmente estranho. Lutei contra isso, pois sabia racionalmente que se tratava de uma inibição sem sentido, mas não pude deixar de sentir um profundo sentimento de rejeição quando pensei em alterar minha função para “agente de cura energética”. (Embora a acupuntura seja também uma modalidade de trabalho energético – o que significa que tecnicamente eu já era uma agente de cura energética – este novo campo da medicina energética que usava apenas as mãos como canal, me parecia muito diferente.) Quando trabalhara com Andrew, meu paciente com câncer de próstata, doze anos antes, eu aplicara o tratamento por imposição das mãos – e, apesar de sentir uma força curativa me percorrendo durante as sessões, me sentia bastante insegura sem as agulhas para me firmar como praticante. Desde então, vivenciei as duas situações: tinha a segurança das agulhas e o sólido histórico da acupuntura dando-me sustentação, bem como espaço para descobrir e conhecer melhor as relações com uma fonte de energia maior quando isso parecia apropriado.

Naquela ocasião, tentei explicar isso a Carla (embora com menos fluência e clareza do que como coloquei acima). Mas ela não conseguia entender meu ponto de vista. “Você tem mais poder do que imagina”, insistiu. “Percebo que usa apenas uma fração da sua capacidade, e isso acontece porque está com medo.”

Pedi-lhe então que me mostrasse como ela tratava as pessoas com sua própria variante de cura energética. Nessa época, eu já conhecia Bill Bengston, por isso estava a par da técnica dele e, claro, entendia muito bem meu próprio método, mais intuitivo. Mas fiquei particularmente curiosa em aprender com Carla porque sua prática se desenvolveu a partir de uma combinação de lições aprendidas com os adeptos espirituais da sua família peruana e de uma rara tradição de cura egípcia gnóstica. Entre as duas, ela

aprendeu a ver, e a usar, guias espirituais para entrar em contato com os chakras do corpo com o objetivo de buscar informações e alcançar dimensões sobrenaturais. (“Sou capaz de descrever em detalhes o carpete que cobria a escada da casa da sua infância”, ela disse certa vez para dar um exemplo do que era capaz de acessar em uma esfera aparentemente inacessível.)

Embora a própria Carla, por respeito às tradições tribais, não se refira a si mesma como xamã, muito do que pratica coincide com essa prática. O xamanismo em sua forma primitiva – removendo as deploráveis camadas de “interpretações nova era” que nós, ocidentais, projetamos sobre ele na história recente – representa a sabedoria espiritual de várias tribos indígenas. O termo “xamanismo” foi na verdade proposto pelos antropólogos ocidentais ao observarem a antiga religião dos turcos e mongóis, e também de tribos confinantes na Sibéria, China e nos confins mais setentrionais da Eurásia. Com o tempo, esses antropólogos começaram a usar o termo em sentido mais amplo, abrangendo rituais que não guardavam relação direta com aqueles originalmente assim chamados e localizados em religiões de outras partes da Ásia, África, Australásia e Américas. Mais recentemente, o xamanismo foi adotado pela cultura de cura *pop*, com praticantes em grandes cidades, como Manhattan, Los Angeles e Sydney, oferecendo uma combinação de cura energética, meditação e orientação astrológica.

Em sua essência, porém, o xamanismo remete à capacidade de uma pessoa de servir como intermediária, ou mensageira, entre o mundo espiritual e o mundo humano. Tipicamente, um xamã pode entrar em um estado de transe – ou, na expressão do historiador romeno Mircea Eliade, em um “êxtase religioso” [175] – para oferecer orientação e cura. Carla descreve a si mesma, em particular, e os xamãs, em geral, como “alguém com um vínculo muito forte com a natureza e que compreende o mundo por meio das forças naturais”. [176] A prática do xamanismo, todavia, varia geograficamente. Carla, cuja família é de uma pequena aldeia na selva, próxima de Iquitos, a maior cidade da Amazônia peruana, explicou que, mesmo dentro do xamanismo peruano, há uma diferença marcante entre os

que praticam na selva e os que praticam nas montanhas. “É uma diferença cosmológica”, diz ela. “Nas montanhas, eles têm um vocabulário diferente; as cerimônias são diferentes; a música é diferente; a alimentação é diferente; todo o processo é diferente por causa da região.” [177]

Iquitos é também um destino popular para o “turismo da ayahuasca”, onde ocidentais se reúnem para tomar o alucinógeno feito de cipós e folhas específicas da região. Embora o uso da bebida por alguns grupos seja liberado por razões religiosas, a circulação da ayahuasca nos Estados Unidos é de modo geral ilegal. Essa bebida é tão popular, no entanto, que muitas pessoas, inclusive eu, a provaram, muitas vezes viajando ao exterior só para isso. A ayahuasca é apenas um dos milhares de remédios fitoterápicos usados pelos xamãs, e Carla acredita que ela deve ser tratada com respeito, e não ingerida por capricho. Como ela explicou, “a ayahuasca exige um compromisso com um estilo de vida específico; o povo indígena segue rituais para se preparar para recebê-la”. [178] Essa preparação pode incluir períodos de abstinência sexual, dietas rigorosas e provações – como passar três dias sozinho na selva para enfrentar os medos. A preparação tem por objetivo reduzir os desejos e o anseio dos participantes por prazeres terrenos, como sexo ou comida, além de ajudá-los a enfrentar os próprios demônios. Com esse tipo de preparação, o participante pode interpretar a viagem da ayahuasca com mais clareza e menos medo, e o resultado pode ser uma experiência profundamente espiritual. [179]

Curiosamente, assim como aconteceu comigo, Carla também teve uma infância bastante traumática – o pai lutou contra o alcoolismo, criando nela a sensação de que “sempre havia perigo em casa” – e descreve um estado semelhante ao meu de estar em constante alerta máximo como consequência dessa realidade. “Eu nunca sabia o que estava por vir”, confidencia. “Como resultado, aprendi a fazer leituras sobre as atitudes das pessoas.” [180]

Assim, senti que estava em mãos competentes e benevolentes quando entrei na minha sala de tratamento uma tarde e me deitei na maca para receber o tratamento ministrado pela Carla. Inicialmente, ela me conduziu

por exercícios semelhantes aos que apresento neste livro: visualizei um cordão de fixação, como uma âncora, firmando-me na terra e depois imaginei-me envolta em luz. Nesse caso, porém, observando Carla, eu também aprendia a orientar os meus pacientes a fazer isso. Ela se posicionou atrás da minha cabeça, narrando o que estava vendo – naquele momento, ela via minha energia espiritual como uma torrente de luz fluindo. Direcionou esse fluxo para o chakra da coroa e daí para meu corpo. Nesse momento me senti eufórica e leve, como um balão prestes a se soltar, podendo elevar-se a qualquer momento. Ela foi então para o lado oposto da maca, onde estavam meus pés, e visualizou energia subindo da terra, o que imediatamente dissipou a sensação aérea que eu acabara de experimentar e me inundara de paz. Através dos pés, ela puxou essa energia para dentro do meu corpo, fazendo-a encontrar-se com a luz que descia pelo chakra da coroa. Fechei os olhos e comecei a ver cores vivas. Eu tinha consciência do movimento dos braços de Carla acima de mim e do estremecimento no meu corpo em resposta ao que acontecia.

O treinamento de Carla no xamanismo lhe dá acesso à energia que circula entre nós, que é vista por ela como uma rede de linhas que se conectam ao se cruzarem. Ou seja, como Kiran, Carla é capaz de ver áreas onde a energia está estagnada. Esse senso de conexão tem expressão também na medicina chinesa. Os filósofos chineses dizem que somos um microcosmo do campo energético maior, representações individuais do Tao; os xamãs dizem que estamos ligados a um reino espiritual que não conseguimos ver, mas que podemos sentir. Essa noção repercute nas leis da física, segundo as quais somos energia condensada em forma física – a mesma energia que existe livre no universo.

Eu já havia aplicado partes do ritual de Carla naturalmente – por exemplo, eu imaginava que estava preenchendo meus pacientes com luz durante os tratamentos – mas não lhes pedia que visualizassem essa luz preenchendo-os. Dada a minha hesitação em revelar meu poder de cura, eu os impedia de ter uma percepção de estrutura. Carla me ajudou a aceitar – e a disciplinar – minha aptidão natural para a cura energética.

Nessa mesma sessão, ela também me deu algumas lições sobre os chakras. Eu já havia dado atenção aos chakras antes, sem dúvida – principalmente quando trabalhei na clínica de cuidados paliativos e era capaz de sentir a energia de um paciente moribundo esvaindo-se pelo chakra da coroa – mas ainda não os havia introduzido na minha prática como fonte de cura. Embora o conceito de chakras tenha se formado na Índia (“chakra” é uma palavra sânscrita) – e se correlacionem com a acupuntura por se localizarem nos principais pontos de acupuntura na linha central do corpo – Carla os havia assumido como centros de energia poderosos e incorporado em seu trabalho. A partir dos fundamentos da sua herança cultural, ela se vale de diversas partes de seu treinamento eclético para compor um tratamento curativo todo próprio.

“Ao aplicar um tratamento, sinto em algumas pessoas algo mais físico; é algo mais profundo e dentro dos limites do corpo da pessoa. Com outras, sinto algo fora do corpo, mas dentro do seu campo energético”, disse-me Carla naquele dia. “Em ambos os casos, sempre consigo sentir os chakras das pessoas. Os chakras estão no limiar entre o físico e o não físico.” [181] Carla percebia não só esses centros de energia rodopiante, mas também todo o campo energético em torno do corpo físico, às vezes chamado aura (e também “descarga da coroa”, na denominação de Kirlian, o fotógrafo citado no capítulo 2). Os chakras e o campo energético do corpo trabalham juntos, como um sistema integrado – sendo os chakras os pontos pelos quais as informações entram e saem do corpo.

Existem sete chakras principais, ou “rodas”, conforme tradução do sânscrito. Cada um, acredita-se, desempenha um papel específico para manter a pessoa em equilíbrio. O primeiro, por exemplo, é o chakra da raiz (Muladhara), responsável pela sobrevivência diária da pessoa ou, como Carla o descreve, o senso da pessoa de “pertencer a este mundo; a pergunta bem elementar: ‘Tenho o direito de estar aqui?’”. (Para uma explicação a respeito de todos os chakras, ver a meditação apresentada no final deste capítulo.)

“Pessoalmente, trabalho com as pessoas quase como se estivesse fazendo um exame médico minucioso”, explicou Carla. “Dirijo-me a cada chakra e projeto um pouco de energia da minha mão pela frente [do corpo da pessoa] e sinto como ela sai pelas costas. Se o chakra é saudável, se o tamanho é apropriado, o movimento é fácil, posso sentir a energia que projeto pela frente sair atrás. Por outro lado, se há um problema, ela pode ser muito fraca ou lenta, semelhante a uma pulsação. Às vezes, se alguém está muito bloqueado, projeto energia pela frente e ela como que desaparece no nada.” Também é possível haver um excesso de atividade – “o equivalente a uma pulsação errática”. [182] Essas pessoas estão “vazando” energia, segundo Carla, e precisam recuperá-la. Ela me ensinou a sentir os chakras: eles têm a forma de um cone e estão posicionados no interior do corpo, apontando para a frente e alargando-se em direção às costas. Se a pessoa é saudável, o chakra gira.

Carla também falou em alcançar um estado meditativo, quase hipnótico, em suas sessões mais intensas, movendo-se em direção a outras esferas, até finalmente chegar a um lugar onde inexitem leis de tempo e espaço. “Se eu quisesse, poderia neste momento tocar alguém no campo de energia da minha família, no Peru. É quase como uma rodovia – há linhas, ou frequências, que sempre se entrecruzam. Quanto mais tempo você fica lá, mais essa dimensão se abre para você.” [183]

Carla manifesta uma indiferença sedutora, e uma confiabilidade, que eu gostaria de ser capaz de transcrever aqui de forma mais visceral. Algumas dessas ideias são difíceis de absorver; elas estão muito além, distantes da esfera das nossas ponderações diárias. A forma como Carla se comunica, não só sem consciência de si, mas também com uma qualidade brilhante e pioneira, leva o interlocutor a entrar em sintonia imediata com ela. Carla explicou que alcançar o estado a que ela se referiu – sem tempo nem espaço – não difere do vislumbre da iluminação ou do Tao. “Pensamos na iluminação como algo que exige muito trabalho para ser alcançado, mas todas as tradições dizem que ela está dentro de nós”, lembrou-me. “Elas não estão exagerando. E não estão dizendo: ‘Isso está dentro de você em uma

caverna profunda e escura que não consegue encontrar'. Ela não está fora de alcance... mas só consigo ficar nesse estado por alguns minutos a cada oportunidade. Nesses minutos, porém, não desejo nada. A sensação é de um contentamento físico e emocional que permite uma leveza em relação à vida que resulta de saber com 100% de certeza que existe uma fonte calma paralela à nossa vida cotidiana no aqui e agora. É apenas questão de mudar voluntariamente sua perspectiva. Eu experimento esse estado como estando presente nos espaços entre nossas células. É uma hiperconsciência de ser a consciência que é observadora da vida e, nesse estado, estamos livres do peso do esforço. Esse é o estado em que me empenho para entrar em algum momento durante uma sessão de cura.” [184]

Pensei em Kiran Trace – que perdeu tão abruptamente o senso de identidade e começou a “ver onde a ausência de forma, ou de espaço, codifica para se formar” [185] – e em Bill Bengston, que havia descrito ser “permeado de paz e bem-estar, minha mente vazia de pensamento” [186] enquanto tratava os ratos no laboratório. Eu me perguntei se todos nós que tentávamos narrar essas experiências estávamos chegando à mesma conclusão – ou reino – e apenas procurávamos a maneira certa de descrevê-la.

Depois dessa lição – e do incentivo de Carla – comecei a praticar a cura energética mais abertamente com alguns pacientes de acupuntura mais antigos. Eu lhes dizia que a acupuntura é uma forma de medicina energética e perguntava se gostariam que ressaltasse essa modalidade de tratamento em nossas sessões. Foi uma mudança considerável para mim – anunciar claramente que queria incluir a dimensão energética como parte do tratamento – e também muito útil. Com o tempo, acostumando-me com a medicina energética, e tornando-me menos consciente de mim com relação a ela, passei a aplicá-la com mais naturalidade e confiança.

E aprendi muito. Descobri que se me concentrasse em abrir o chakra da coroa, como fizera na sessão com Carla, e deixasse a energia entrar em mim, sentia descer pela espinha o mesmo formigamento que havia sentido com Andrew; agora a mão direita se erguia instintivamente no ar e a esquerda,

voltada na direção do corpo dos pacientes, ficava mais quente. Eu me alegrava quando os pacientes adormeciam, ou fechavam os olhos, durante o tratamento, pois ainda me sentia constrangida por me soltar dessa forma. Um deles, porém, que ficou acordado e observou todo o ritual, disse que eu parecia um hieróglifo egípcio. Mas, independentemente de me verem no modo hieróglifo egípcio ou não, a maioria deles estava respondendo com entusiasmo a esses tratamentos: não estavam apenas se curando fisicamente, mas também saindo dos atendimentos com uma sensação de equilíbrio emocional.

O trabalho energético, quando somado à acupuntura, parecia acelerar a cura. Mostrava-se particularmente eficaz para desvendar casos crônicos e complexos, como se as informações que passavam por mim ajudassem o corpo a se reorganizar. Os pacientes também relatavam se sentir menos deprimidos ou ansiosos; também diziam que estavam dormindo melhor. Um paciente que recebia o tratamento de acupuntura havia muito tempo, no início, quando intensifiquei o trabalho com energia, chegou a rir dessa nova e estranha mudança adotada. Ele sempre foi bastante saudável, procurando-me mais para manutenção ou “ajustes” do que por qualquer outro motivo mais sério – isto é, até quebrar as duas pernas em um acidente de esqui. Depois disso, ao tratá-lo, eu mantinha as mãos sobre as fraturas, e então as pernas começavam a tremer e os dedos dos pés se encolhiam de forma involuntária. Ambos nos surpreendemos muito com força da conexão – aparentemente, eu respondia com mais vigor por causa da maior necessidade dele. Depois disso, ele passou a se referir a mim como sua “agente de cura energética”, e falava isso com uma expressão bastante séria no rosto.

Com a acupuntura, eu sentia como se estivesse afetando o campo de energia pessoal dos pacientes, mas quando pus as agulhas de lado, senti como se estivesse direcionando energia do campo maior, do Tao, ou fonte, para o paciente. Ambas eram eficazes – e, portanto, gratificantes para mim como praticante – mas senti que havia entrado em uma arena maior, por assim dizer, quando tentava a cura energética apenas com as mãos. Quando comecei a aprofundar meu trabalho, também houve ocasiões em que pude

observar meu corpo físico de fora e sentir minha consciência como algo separado. Nesses momentos eu me sentia ligada a uma vasta fonte de inteligência; podia senti-la permeando-me e colocando-me em contato com uma dimensão em que me dava conta de que realmente éramos todos um. Nesses momentos, eu compreendia com profundidade e certeza nunca antes experimentadas que meu corpo, expressão temporária da minha natureza física, também era um meio pelo qual a fonte podia se fazer conhecida.

Quase na mesma época em que essa mudança ocorria na minha prática de trabalho com energia, recebi uma ligação de uma jovem em Londres que se identificava como assistente de um príncipe do Oriente Médio, daqui em diante vou me referir a ele apenas como “príncipe”. O príncipe ouvira falar de uma mulher de Nova York com “mãos magnéticas” e pedira à assistente que a localizasse. Eu não tinha certeza se era a pessoa que ele procurava, mas depois de uma recomendação de sua massoterapeuta (alguém que eu já conhecia profissionalmente), a pesquisa chegou até mim. A jovem perguntou se eu estaria disposta a trabalhar com o príncipe durante três semanas em seu iate naquele verão. Segundo ela, ele não gostava de agulhas, por isso não queria acupuntura, mas sim um agente de cura energético.

Nas semanas que antecederam a minha partida, os planos mudaram várias vezes, visto que o iate estava percorrendo o Mediterrâneo. Primeiro, eu iria encontrá-los em Santorini, depois na Sardenha e, finalmente, de volta à Grécia, em Atenas. Recebi uma passagem de avião e fui orientada a ir a um determinado hotel, onde devia aguardar por novas instruções. No hotel, fui informada que um carro me pegaria na manhã seguinte e me levaria para a costa, onde uma lancha me transportaria até o barco. Eu começava a me sentir como se tivesse sido escalada para atuar como figurante no filme *Onze Homens e um Segredo*.

Por fim, cheguei ao superiate – que era do tamanho de um navio de cruzeiro; eu mal podia acreditar que tudo estava a serviço de uma pessoa – com minha mala em uma das mãos e os instrumentos de acupuntura na outra (que trouxera por precaução, caso a cura energética falhasse). Instalei-

me no meu camarote com banheiro privativo, que tinha uma vigia e uma vista fascinante da costa grega. Encontrei-me com o príncipe rapidamente naquela noite – tivemos uma conversa cerimoniosa, embora eu tenha falado muito pouco (como sua equipe me aconselhara a fazer um pouco antes). A sensação de expectativa formal era tão forte, que precisei lutar contra o instinto de polidez afetada. Foi uma experiência surreal, por todas as razões óbvias, mas também porque eu estava habituada a criar uma relação amistosa com meus pacientes. Nesse caso, porém, com o príncipe, havia um distanciamento frio, e tudo indicava que o protocolo imposto tornaria impossível uma familiaridade maior.

Na manhã seguinte, o capitão do iate, um concidadão britânico, veio até mim e disse: “Dra. Jill, Sua Alteza pergunta se podemos ancorar ao largo do templo em Delfos hoje à tarde para que ele e a senhora possam absorver mais energia juntos durante a sessão de tratamento”. Essa foi, sem dúvida, uma das conversas mais estranhas já ocorridas entre dois britânicos sem que os interlocutores esboçassem sequer um sorriso. Ainda assim, fomos em frente. “Ele gostaria que a senhora chegasse ao convés duas horas antes do tratamento, para meditar, como preparação”, continuou o capitão. “Vamos providenciar um espaço para a senhora no terraço particular de Sua Alteza.” Eu concordei e voltei para o meu camarote com a intenção de fazer uma pesquisa no Google: “Delfos”.

Com a minha pesquisa na Internet, aprendi que os antigos gregos consideravam a cidade de Delfos como centro, ou “umbigo”, da terra. Ela era famosa por seu oráculo, a suma sacerdotisa do templo de Apolo, às vezes chamada Pítia, sempre consultada para a tomada de decisões importantes em todo o mundo clássico. Diz a lenda que quando Apolo matou a serpente Píton, guardiã do oráculo, o corpo desta caiu em uma abertura na terra. Com a decomposição do corpo, vapores começaram a sair por essa fenda, envolvendo o oráculo com seus eflúvios e fazendo-o entrar em transe. Apolo então se apoderava do espírito da pitonisa que, nesse estado, pronunciava suas profecias.

Fui ao convés para meditar, procurando a minha Pítia interior e me sentindo tomada de temor. Ali, praticando os exercícios que havia aprendido com Carla, lançando minha âncora e me inundando com minha própria luz de cura, comecei a relaxar. Passados alguns minutos, senti um zumbido familiar de energia, aquela sensação efervescente agradável que costumava sentir antes dos tratamentos. Fiquei aliviada e animada por me sentir envolvida pela energia que sentia em minha clínica, por ter algo real a oferecer ao príncipe. Tudo assumiu uma qualidade onírica. Sua Alteza chegou na hora marcada, agradeceu-me antecipadamente e tomou seu lugar na maca de massagem montada à beira da piscina. Depois de estabilizá-lo e preenchê-lo com sua própria luz, examinei e abri seus chakras. O príncipe adormeceu. Continuei trabalhando e deixei meu corpo cumprir seu papel de canal. Eu podia sentir o movimento dos chakras do príncipe e conseguia perceber áreas bloqueadas que se mostravam opacas acima do corpo dele – com uma sensação particular de peso nos ombros – e fiz essa energia esvaír-se pelo “cordão de fixação” (eu lhe havia pedido que imaginasse esse cordão). No fim da sessão, o príncipe acordou e comentou que se sentia mais leve. Depois disso, foi se divertir com seu *jet ski*.

As condições da minha estada no iate – passar o dia me preparando para tratar o príncipe, meditar, praticar yoga, comer bem – teriam sido ideais em qualquer momento da minha vida, mas nessa ocasião ajudaram, em especial, a fortalecer minha confiança e a intensificar minhas habilidades como agente de cura. E, com tanto tempo dedicado à minha prática, algumas coisas arrojadas aconteceram. Durante uma sessão, por exemplo, estando no estado onírico em que então eu já entrava regularmente, de repente vi uma mão – não a minha – afagar a cabeça do príncipe: a imagem surpreendentemente clara de uma mão elegante, embora imaterial, de uma mulher. Depois desse tratamento, o príncipe comentou: “Você tem uma habilidade impressionante. Tem sorte de ter esse talento”. Eu tinha bem presente a etiqueta do iate para ousar indagar alguma coisa, mas ainda me pergunto no que ele estava pensando ou com o que estava sonhando enquanto eu o tratava naquele dia.

Cheguei em casa totalmente convencida da minha capacidade de usar energia para curar. Não obstante, também sabia que nunca desistiria das agulhas. Não havia necessidade: as duas práticas não eram mutuamente excludentes. Dada a nova certeza sobre minhas habilidades, resolvi me dedicar às pesquisas xamânicas.

Lembrei-me de uma peregrinação que fizera para conhecer uma mulher que chamarei de Mestre Yang, uma praticante de qigong recomendada por uma colega; ela se dizia capaz de materializar ervas nas mãos. Qigong é um sistema holístico que se serve do movimento, da respiração, da meditação e de ervas para desenvolver a saúde e a espiritualidade. Ele tem suas raízes na medicina chinesa, na filosofia e nas artes marciais; seu objetivo principal, à semelhança da acupuntura, é equilibrar o *qi* no corpo. Seus elementos mais importantes, na minha opinião, são o autocultivo e a disciplina; os praticantes aprendem a controlar o próprio *qi* para direcioná-lo ao corpo dos pacientes. A prática efetiva do qigong é bastante ampla, todavia, abrange desde aqueles que trabalham com movimentos como o tai chi chuan ou o yoga até os que o praticam como um ritual, a exemplo da Mestre Yang, com orientação mais xamanística.

Apesar do respeitável título de “Mestra”, tive a agradável surpresa de conhecer uma idosa avó chinesa quando encontrei Yang. Ela logo nos convidou – meu marido, Noah, viajara comigo, a passeio – para entrar em sua casa, e se pôs a preparar saborosos bolinhos. Depois de conversarmos e comermos, ela iniciou o tratamento com uma varredura. Sentamo-nos na sua frente e ela passou a “nos estudar com sua consciência”, observando-nos atentamente da cabeça aos pés. Ao terminar minha avaliação, ela observou que meu útero apresentava sinais de estagnação. Recentemente, eu recebera o diagnóstico de pólipos uterinos, de modo que o comentário de Yang me impressionou muito. (Embora também pudesse ser um palpite justificável para uma mulher na perimenopausa e na casa dos 50 anos, como era o meu caso). Ela fez então alguns movimentos rituais com as mãos e estendeu a palma da mão direita na minha frente. Formou-se na palma uma pequena camada de pó, parecendo ter realmente saído de dentro da sua pele. Eu a observava com toda atenção, mas continuava confusa. Depois de me dar o

pó e me orientar a acrescentar água e beber, ela se virou para Noah e disse que ele precisava de algo que o ajudasse a sentir mais amor. Ela bateu o polegar e o indicador – uma vez, duas vezes, uma pequena depressão se formou no polegar, e... três vezes, quando então uma pílula apareceu entre os dedos. Fiquei atordoada. Eu estava a poucos centímetros de distância das mãos da Mestra Yang e vi isso acontecer. Ainda assim, não conseguia imaginar outra coisa, senão que ela realmente materializava essas coisas. A filha de Mestra Yang me disse que ela nunca sabe a forma que as ervas irão tomar; às vezes, ela produz líquido e todos precisam correr em busca de uma xícara.

Fiquei tão transtornada, que liguei para Bill Bengston do quarto do hotel e falei ofegante: “Acabei de ver uma praticante de qigong em Orange County, Califórnia, que fez pó e pílulas aparecerem magicamente nas mãos”.

“O termo correto é ‘materialização’”, esclareceu ele.

“Ora, ora, você conhece isso? É real?”

“Sim, claro, alguns antropólogos estudam esse fenômeno”, disse ele de modo casual. “Porem, eu imaginava que só era praticada no exterior. Você diz que viu alguém na Califórnia? Você pode trazer o pó para que possamos analisá-lo no laboratório?”

“Eu o bebi”, disse, dando-me conta de repente da minha imprudente decisão ao fazer isso.

Nunca cheguei a saber exatamente o que aconteceu com Mestra Yang e seu remédio espontâneo naquele dia. Não consegui me livrar da sensação de que havia testemunhado um ato mágico incrível – o que me impediu de me comprometer totalmente com a experiência. Mas, então, foi quase um alívio sentir um pouco de dúvida. Esse foi o principal impulso para minha investigação, a própria razão para escrever este livro; eu não queria perder isso de vista.

Entretanto, descobri mais tarde pesquisas científicas sobre a eficácia do qigong, embora nada que explicasse a evocação sobrenatural de ervas ou medicamentos. Ainda assim, me propus a encontrar um estudo^[187] sobre praticantes de qigong realizado no Japão em 1992. Com o auxílio de um

magnetômetro, os pesquisadores descobriram que os campos eletromagnéticos em torno da cabeça, do corpo e das mãos desses praticantes de qigong em momentos de meditação com respiração eram extraordinariamente grandes – cerca de mil vezes maiores que os campos eletromagnéticos mais fortes, aqueles que envolvem o coração nos seres humanos. Essa constatação intriga ainda mais no contexto do trabalho realizado pelo falecido dr. Andrew L. Bassett, professor de cirurgia ortopédica na Faculdade de Médicos e Cirurgiões da Universidade de Colúmbia.

O dr. Bassett e seus colegas, em um ambiente de grande ceticismo por parte dos seus pares, mostraram que campos eletromagnéticos pulsantes poderiam ser usados para curar membros fraturados. Esses experimentos se basearam em uma descoberta anterior de que as funções celulares poderiam ser controladas por campos eletromagnéticos externos.^[188] (De acordo com a Universidade de Colúmbia, na época da morte de Bassett, em 1994, sua técnica eletromagnética havia sido usada com sucesso em mais de 100 mil pacientes em todo o país para soldar ossos quebrados que, de outra forma, exigiriam intervenção cirúrgica).^[189] Talvez, como o biólogo e biofísico dr. James Oschman diz em seu livro, *Energy Medicine: The Scientific Basis*,^[190] os praticantes de qigong sejam capazes de “emitir campos biomagnéticos pulsantes poderosos na mesma faixa de frequência que os pesquisadores biomédicos identificaram para a cura inicial de lesões de tecidos moles e duros”.^[191]

Em seu livro, Oschman também analisa em termos mais gerais a pesquisa sobre “terapias por imposição das mãos” – que incluem principalmente qigong, Reiki e toque terapêutico (TT). Ele cita o trabalho do dr. John Zimmerman,^[192] que mediu as frequências do campo magnético de praticantes de Reiki e de outros terapeutas energéticos durante seus atendimentos e descobriu que todos emitiam de suas mãos frequências extremamente baixas (FEB). Pesquisas médicas indicam que esse tipo de frequência eletromagnética é a ideal para estimular a reparação tecidual. “Em essência”, conclui o dr. Oschman, “os campos eletromagnéticos

produzidos pelas mãos de um praticante podem induzir fluxos de corrente nos tecidos e células de indivíduos que estão próximos a elas.” [193] Quando li esses estudos, veio-me à lembrança um paciente recente, o homem que havia quebrado as duas pernas em um acidente de esqui. Ele sentiu a energia que saía das minhas mãos com intensidade tal que suas pernas tremeram e, segundo seus médicos, ele teve uma recuperação muito rápida. As pesquisas de Zimmerman levantaram a possibilidade de eu ter inadvertidamente emitido uma frequência semelhante às usadas em clínicas especializadas em ortopedia para acelerar a cicatrização óssea.

Talvez essa explicação – como acontece com a teoria de que a acupuntura afeta o tecido conjuntivo, causando alterações químicas em nível celular – seja o mais longe que a ciência pode nos levar para esclarecer o processo. No entanto, um elemento misterioso ainda persiste, não muito diferente do elemento inefável no processo que permite que os ratos de Bengston se recuperem de injeções cancerosas ou que os pacientes de Carla respondam aos fluxos de luz emitidos por ela ou ainda que se dissolva o nódulo no seio de uma mulher tratada por Hiroyuki Abe, um monge e agente de cura energética no Japão.

Conheci o trabalho de Hiroyuki Abe por intermédio do dr. Erik Peper, a quem fui apresentada pela dra. Leah Lagos. Peper, professor do Instituto de Estudos Holísticos em Saúde da Universidade Estadual de São Francisco, havia convidado Abe, em 2007, para fazer uma palestra para seus alunos da disciplina Perspectivas Ocidentais para a Saúde Holística. Após a palestra, ao longo da qual descreveu seu método, Abe se prontificou a realizar algumas curas. As reações dos estudantes – eles ficaram impressionados com a melhora que sentiram quase de imediato – estimularam Peper a pesquisar formalmente o processo de cura de Abe. Em seu estudo de acompanhamento, Peper descobriu que, após uma sessão, 65% dos trinta estudantes atendidos relataram uma redução de sintomas incômodos. [194] Três meses depois, esses estudantes descreveram benefícios significativos continuados como resultado do tratamento. No caso de alunos tratados mais de uma vez, os resultados foram consideravelmente mais apreciáveis.

O próprio Peper foi atendido por Abe e constatou que o movimento limitado do seu joelho – resultado de uma lesão na parte interna do menisco ocorrida nove meses antes – foi resolvido em uma única sessão, que aconteceu onze anos atrás. Peper e Abe mantêm contato desde então, talvez com mais frequência por ocasião do tratamento do filho de um dos colegas de Peper. Em 2013, Peper pediu a Abe que trabalhasse com Yuval Oded, psicólogo israelense, cujo filho nascera com uma anomalia de desenvolvimento rara chamada corectopia, que é o deslocamento da pupila com relação ao centro da íris. Essa condição pode causar miopia grave, mas, no caso do filho de Yuval, causou cegueira no olho esquerdo. Com dez meses de vida, a criança já havia sido examinada e operada por vários médicos de renome, sem sucesso. Apesar de suas dúvidas no tocante à cura energética, Yuval e sua esposa resolveram tentar um tratamento com Abe. Após uma sessão por Skype, em que Abe identificou um pequeno problema de saúde da esposa de Yuval, mesmo não tendo o casal mencionado o fato, eles viajaram para o Japão para encontrá-lo pessoalmente. “Abe não tocou em nosso filho”, lembra Yuval, “apenas manteve as mãos a alguns centímetros dele, concentrando-se profundamente e estalando os dedos”. A família se encontrou com ele mais seis vezes durante sua estada de dez dias no país. Após o último tratamento, eles levaram o menino para o ar livre e ele pareceu subitamente “perturbado e ofuscado pelo sol”. Ele havia recuperado a visão. Yuval, cujo filho tem hoje 4 anos e desenvolveu perfeitamente bem a visão dos dois olhos, ainda está, como me disse com alegria, “abismado e muito, muito agradecido” pelo tratamento de Abe. “Hoje compreendemos que os poderes de cura existem além do nosso entendimento”, concluiu.

Quando Noah e eu chegamos ao aeroporto de Osaka, Abe estava lá para nos receber, acompanhado de um intérprete. (Ele não fala inglês e, como eu soube depois, toma todas as precauções para ser interpretado corretamente. De fato, quando tem algum aspecto particularmente sensível a transmitir ou é observado fazendo seu trabalho, Abe conta com um segundo intérprete, vindo de Tóquio.) Abe é um homem alto, de feições suaves e uma presença circunspecta. Ele pediu logo no nosso primeiro contato para que

passássemos um tempo juntos, conhecendo-nos e observando-o na clínica, antes de fazermos a entrevista sobre seu trabalho. Com isso, ele nos introduziu ao seu universo, levando-nos a um restaurante, depois a um passeio pela cidade e, por fim, acompanhando-nos em uma viagem a Kyoto a bordo do trem-bala. Mesmo com a conversa sendo filtrada por um intérprete, sua cordialidade era evidente. Abe é exuberante, loquaz e divertido. Ele preza sua liberdade com seus vícios – bebe e fuma com grande prazer – e foi, em suma, uma excelente companhia. Depois de nos conhecermos socialmente, ele me autorizou a observar seu trabalho por dois dias em uma clínica administrada por um dos seus alunos nos arredores de Kobe. (Abe se desloca às vezes para lá para tratar pacientes a quem o aluno, na função de agente de cura, ou sua equipe de acupunturistas têm dificuldade de ajudar.) Tudo isso representou uma agitação e tanto – e, atendendo ao que ele havia solicitado, não discutimos a natureza do seu trabalho até que o processo estivesse concluído.

Quando finalmente nos sentamos para abordar sua prática de cura, eu já dispunha de algumas informações colhidas durante nossos contatos anteriores. Abe cresceu em uma cidade a oeste de Tóquio, em uma família muito unida, com o pai, a mãe e uma irmã mais velha. Ele perdeu o pai quando tinha 6 anos de idade. Logo após a morte do pai, a mãe foi diagnosticada com câncer no cérebro. Uma monja do bairro preparada para tratar pessoas começou a visitar a mãe adoentada regularmente. Segundo Abe, ela escrevia sutras em pedaços de papel e pedia à mãe que os engolissem. Ele se lembra de ver a mãe mastigar o papel como se fosse remédio, literalmente engolindo as lições do budismo transmitidas pela monja. Surpreendentemente, a mãe melhorou no decurso de quatro anos, sem ter recebido tratamento médico convencional; sua única receita eram ervas, consumidas na forma de chás, e pequenas porções de papel. Abe ficou muito impressionado com isso, o que o levou a desenvolver um sentido de espiritualidade e uma forte crença no poder da oração, pois sempre rezava para que a mãe se recuperasse e vivesse.

Ele não frequentou a faculdade, mas estudou em uma escola técnica durante dois anos; depois, por volta dos vinte anos, trabalhou na construção

civil. Sua fé religiosa nunca vacilou, mas ele ainda não encontrara um propósito de vida. Casou-se jovem e, perto dos 30 anos, o casamento começou a se deteriorar. No seu trigésimo aniversário, ele foi visitar a mãe e contou-lhe a triste notícia do desenlace iminente do seu relacionamento. Sentado com a mãe, bebendo chá, de repente teve a visão de uma deusa. De feições belas, ela vestia uma túnica típica de monja. Ele olhou para a mãe, em busca de qualquer reação, mas logo percebeu que ela não estava vendo a deusa. No fim, resolveu não mencionar o fato à mãe, disse-me, rindo, “porque não queria lhe dar mais notícias esquisitas depois de contar sobre meu divórcio”.

Abe descobriu depois que a visão que tivera era da deusa xintoísta da misericórdia. Ela está junto a Abe desde então. Ao lado do budismo, o xintoísmo é a religião tradicional do Japão, embora o termo “xintoísmo” também tenha significados diferentes para as pessoas no Japão; algumas visitam santuários xintoístas sem ter convicções religiosas. Mas a grande maioria acredita em *kami*, que abrange os espíritos sagrados que assumem a forma de coisas – vento, montanhas, árvores, rios – e conceitos, como fertilidade ou um sentimento de admiração. Kami, no entanto, também denota os muitos deuses – na verdade, mais de 800 mil – venerados pelos xintoístas. Nesse contexto, é bem compreensível que uma deusa tenha aparecido a Abe e permanecido como uma presença em sua vida, conversando com ele e orientando-o.

Peper tem algumas ideias a respeito da influência da religião e dos sistemas de crenças sobre as formas como os agentes de cura moldam seus rituais. “Agentes de cura canalizam o poder de curar e então adaptam esse poder às suas próprias crenças culturais”, diz ele. “Assim, se você é cristã, pode ser a Virgem Maria. Abe vê uma deusa. O processo é o mesmo, mas a expressão é codificada em seu viés cultural.” [195] Peper sugere que esse viés cultural também se estende à cerimônia da cura. “Se você falar com curandeiros nativos norte-americanos, verá que eles passam dias em jejum e veneração, e... fumando; use o termo que quiser, mas esses não passam de rituais para evocar o lugar onde você se sente centrada e aberta.” [196]

Foi a deusa que inspirou Abe a se dedicar à cura. Foi a deusa que o orientou a realizar a primeira cura – a de uma atleta da natação com artrite nas costas e nas articulações. Ela lhe disse o que fazer – indicando inclusive os diferentes movimentos de mãos que ele faz até hoje, uma combinação de batidas e toques. A mulher foi sentindo as dores desaparecendo aos poucos. “Você tem certeza?”, Abe lhe perguntou várias vezes durante o tratamento.

Enquanto Abe narrava esses fatos, lembrei-me dos meus primeiros dias na clínica e da dificuldade em acreditar nos progressos mensuráveis que os pacientes de fato apresentavam. Esse sentimento motivou a jornada que me levou a estar naquele lugar, sentada em Kobe, conversando com aquele homem, agora um agente de cura com experiência suficiente para confiar com serenidade em suas práticas.

Com o tempo, ele aprendeu a desenvolver e aprimorar suas habilidades. Durante os tratamentos, ele começou a ver o que acontecia no interior do corpo dos pacientes: os músculos irradiavam vermelho; os ossos emitiam um branco brilhante. Mas ele queria dar explicações melhor embasadas aos pacientes, que começaram a chegar em quantidade cada vez maior por conta da comunicação boca a boca. Então ele passou a estudar anatomia, fisiologia, patologia, mergulhando em manuais de medicina. A deusa o acompanhava em todos os momentos, oferecendo ideias e orientações enquanto ele praticava, e às vezes até discutindo com ele. (“Ela era mandona e antiquada”, queixou-se Abe em um tom divertido, se referindo ao período posterior à primeira aparição, quando entravam frequentemente em conflito.)

À medida que foi ampliando seus conhecimentos sobre as funções do corpo e como ele se recupera, Abe começou a aceitar alunos. Na Ásia, é comum os curandeiros terem aprendizes, pois, segundo a tradição, as habilidades são transmitidas por iniciação. (Um modelo semelhante é seguido no ensino do Reiki, uma prática também de origem japonesa.) Abe diz que é capaz de oferecer aos alunos uma espécie de início acelerado, realizando uma cerimônia intensa de abertura dos chakras que remove alguns dos obstáculos à canalização, cabendo a eles, então, aperfeiçoar-se a

partir desse ponto. Sua visão da cura é surpreendentemente didática, no sentido de que ele acredita que todos podem aprender a curar e que é a prática, não a intuição ou a iluminação, que torna alguém um agente de cura melhor. Abe também acredita que, assim como ele, todos os seus alunos também têm guias, mas que nem todos são capazes de se conectar com esses eles tão intensamente como ele. Conheci três dos seus alunos enquanto estava lá; todos falaram das lições ensinadas por Abe com admiração e gratidão.

Um desses alunos administra a clínica que visitamos em um subúrbio de Kobe. Testemunhei então como Abe atendeu treze ou catorze pacientes em um dia, vários já tratados em sessões anteriores. Todos chegaram com queixas de dor – fibromialgia, dores lombares, dor e rigidez da articulação do ombro. Depois de Abe realizar o trabalho com toques e estalos de mãos, identificando a dor e direcionando sua energia, todos diziam se sentir bem aliviados dos sofrimentos. O que me deixou fascinada foi observar que Abe normalmente trabalhava nos mesmos pontos e meridianos que eu – a diferença era que ele dava leves batidas em vez de inserir agulhas.

Quando uma mulher na casa dos 50 anos de idade chegou se queixando de rigidez no ombro, Abe identificou escoliose na coluna. Ele colocou uma das mãos no ombro da paciente e, com a outra, deu leves batidas nos pontos de acupuntura em torno da escápula esquerda. Ao perceber que sua energia diminuía, ele rezou para seu guia. No fim, pediu que eu tratasse a mulher com acupuntura como trataria normalmente um ombro naquelas condições. Quando inseri as agulhas na parte inferior da perna da paciente, Abe colocou sua mão sobre a minha e enviou energia para a agulha pelos meus dedos. Senti uma dor instantânea e intensa na mão, além de uma vibração que nunca havia sentido antes.

Conquanto essa experiência física me tenha confirmado o poder energético das mãos de Abe, o que realmente me convenceu de sua autenticidade foi a constatação de que a maioria dos seus pacientes se recuperava aos poucos no decorrer do tempo, sendo que ele em geral tratava problemas bastante comuns. Os bons resultados não ocorriam em todas as

sessões. O relacionamento era terapêutico – em geral com dois passos à frente, um passo atrás – e, portanto, mais sutil, e real, do que um feito milagroso. Abe também é muito modesto com relação à sua atividade. Ele me disse: “Você encontrará muitos curandeiros que dizem ter um guia. Por favor, use a mim como referência ao avaliar as habilidades deles. Como eu ocupo a posição mais baixa possível, se eles não conseguirem operar no meu nível, provavelmente são charlatões”.

Todavia, Peper descreveu Abe como um curandeiro de alto nível, trabalhando em um estado que muitos outros ainda tentam alcançar. “Quando ele está lá, está lá. Ele pode beber e fumar – gosto de chamá-lo de ‘meu curandeiro nicotina’ – mas quando ele está com o paciente, está totalmente centrado e em repouso. Você se sente totalmente aceito. Não há ameaça. E, em certo sentido, também acaba refletindo esse estado centrado. Você reduz a ansiedade, o pânico, todos os pensamentos. É nesse momento que a cura acontece.” [197]

Na última noite em que nos encontramos, Abe, acompanhado de um grupo de alunos, nos levou para jantar em um restaurante que serve shabu-shabu – ensopado japonês cujos ingredientes são preparados em panelas de ferro na própria mesa do freguês. Espremidos em torno de uma pequena mesa, nos sentamos de pernas cruzadas sobre tatames, adicionando diferentes ingredientes na panela colocada no centro. No meio do jantar, com todos bebendo e rindo, comecei a sofrer um dos meus ataques de taquicardia. (Isso é sempre possível de acontecer considerando meus problemas cardíacos, mas acredito que nesse caso o episódio foi precipitado por uma sintonização que Abe havia me dado mais cedo naquele dia, que descreverei no capítulo 10.) A essa altura, esses acessos já eram raros, de modo que eu já havia deixado de levar betabloqueadores comigo. Comecei a fazer discretamente manobras vagas – pressionando a artéria carótida no pescoço para massageá-la – procurando reduzir o ritmo cardíaco. Foi um esforço inútil, e comecei a entrar em pânico. Imaginei-me sendo levada ao hospital no Japão, onde interromperiam meus batimentos cardíacos com adenosina para em seguida reativá-los. Como o coração começou a bater mais rápido e o cérebro passou

a receber cada vez menos oxigênio, comecei a me sentir fraca. Espremida entre os alunos, sendo empurrada enquanto eles se moviam, colocando legumes na panela e mexendo os ingredientes, eu não estava bem. Olhei para Noah e indiquei, sem chamar atenção, que estava com problemas. Percebendo nossa comunicação, Abe se inclinou na direção de Noah, cochichando no ouvido dele no outro lado da mesa. Ele então olhou para mim, apontou dois dedos na minha direção e os movimentou uma vez, como se disparasse uma arma imaginária no meu coração, que voltou imediatamente ao seu batimento normal.

No dia seguinte, ainda impressionada com a experiência espetacular vivida na noite anterior, despedi-me de Abe na estação ferroviária de Kobe, de onde parti com Noah em direção a Fukuoka, no litoral norte da ilha japonesa de Kyushu. Senti-me engrandecida por ter conhecido Abe – ele foi alguém com quem realmente aprendi em termos espirituais e humanos. Assim que me afastei dele – literalmente, pois ele continuou na plataforma do trem, acenando até o lastimoso fim – voltei meus pensamentos para o encontro seguinte. Ainda por recomendação e generosa apresentação de Peper, eu iria me encontrar com o mestre Mitsumasa Kawakami, outro agente de cura muito reconhecido, em parte por causa de suas austeras demonstrações de autodomínio, entre as quais a perfuração da língua com um espeto. Peper me enviara com antecedência fotos e um curto vídeo desse feito, e a forte imagem passava pela minha mente desde então. Para ser sincera, eu ainda não conseguia ver a relação desse ato com a cura – parecia na verdade contradizê-la inteiramente – mas, enquanto o trem avançava veloz, eu sabia que ele me levava ao encontro da desejada descoberta.

Você agente de cura

Meditação com os Chakras

- As experiências sobrenaturais que Carla e Abe descrevem resultam de uma preparação espiritual que requer muita disciplina e clareza. Essas experiências são também sustentadas por suas crenças. Acredito, assim

como Erik Peper, que todos os agentes de cura canalizam a mesma fonte de energia, mas a percepção que cada um tem dessa realidade depende de seu sistema de crenças. Apesar dessas diferenças, a maioria deles (incluindo Carla e Abe) considera os chakras como poderosos centros energéticos. Essa meditação tem o objetivo de aprofundar o contato com seus chakras.

- Cada chakra está associado a uma cor específica. A cor é uma onda que percorre o espaço. Dependendo do comprimento dessa onda, nossos olhos registram cores diferentes. A visualização de uma cor específica estimula o corpo a reproduzir o comprimento de onda dessa cor.
- Sente-se em silêncio, com a coluna reta, respirando profundamente pelo diafragma.
- Da base da coluna, envie seu cordão de fixação para as profundezas da terra.
- Visualize o chakra da coroa no topo da cabeça. Imagine luz violeta entrando por esse chakra e preenchendo todo seu corpo. O chakra da coroa está associado à fé, à confiança, à inspiração e à nossa ligação com a fonte. Quando ele está aberto, sua cabeça se abre e fica leve, e você experimenta um sentimento de alegria e expansão.
- Quando sentir esse chakra se abrir, dirija a atenção para o meio da testa, imaginando essa área banhada por uma luz azul-escuro índigo. Esse é o chakra do terceiro olho; quando aberto, ele nos dá clareza, sabedoria, discernimento espiritual e, às vezes, clarividência.
- Em seguida, leve a atenção para a garganta e imagine uma luz azul-claro passando pela área. O chakra da garganta tem relação com a confiança, a verdade e a expressão.
- Passe da garganta para a região do coração, imaginando um funil de luz verde entrando e saindo do peito. O chakra do coração é o centro do amor, da relação com os outros, do perdão, da compaixão e da generosidade.
- O seguinte é o chakra do plexo solar, localizado na região superior do abdômen (mais ou menos no mesmo lugar onde sentimos “frio na

barriga”, o que faz todo o sentido, uma vez que este chakra está relacionado aos sentimentos e às emoções viscerais). Inunde mentalmente esse chakra com luz amarela, eliminando toda dor residual.

- O chakra do sacro se situa na região inferior do abdômen e reage à luz laranja; assim, visualize-o com essa cor. Ele está associado à sexualidade e criatividade, bem como à identidade no mundo.
- O último chakra é o da raiz, localizado na base da coluna vertebral. Você pode fortalecê-lo enviando luz vermelha para essa região. Como é o chakra mais próximo da terra, está associado a uma base sólida, à resiliência e à sobrevivência.

Místicos entre nós



Quando chegamos ao Kawakami Slow Yoga Studio, em Fukuoka, uma festa estava em pleno andamento. Mestre Kawakami me adiantara que haveria uma pequena reunião em seu estúdio para celebrar a publicação do seu décimo sexto livro, um estudo psicológico do Buda quando jovem. Ele não mencionara, porém, que seria um evento bem movimentado, com cantos e danças a cargo do próprio Kawakami, seguidos de um fausto jantar em um restaurante italiano próximo. Eu não estava vestida de acordo e um pouco cansada da viagem, mas mesmo assim disposta a acompanhar o transcorrer dessa aventura. Então, procurei meu lugar à mesa de jantar – eu fora agraciada com o lugar ao lado do convidado de honra – e me acomodei.

Em contraste com as imagens bastante inquietantes que passavam pela minha mente, de Kawakami com um espeto transpassando sua língua, fiquei encantada ao encontrar um dos seres humanos mais alegres e extrovertidos que já conheci. Ao se sentar ao meu lado, vestindo com elegância um terno listrado azul-marinho e usando uma gravata púrpura e um lenço de bolso combinando, ele pegou a minha mão e me olhou afetuosamente. “Sei da dor que sua mãe lhe causou quando criança”, ele me disse por intermédio do tradutor, acrescentando seus sentimentos pelo falecimento dela. Não eram detalhes da minha vida que ele poderia ter descoberto pesquisando na internet, por isso achei suas palavras reconfortantes, mas também

intrigantes. Sorri e assenti em resposta, com a esperança de que com o tempo descobrisse como ele obtivera essas informações.

Kawakami então me apresentou aos membros do grupo do centro de yoga, cada um deles portando um pequeno presente para mim (e também para Noah), inclusive uma bolsa que uma mulher havia confeccionado com o tecido do quimono da mãe dela. (Como percebi em várias ocasiões nessa viagem, a cultura japonesa é acima de tudo amável; passamos grande parte da viagem nos curvando em agradecimento por presentes, orientações úteis, refeições em comum ou sabedoria transmitida.) Várias pessoas se apresentaram como aprendizes de Kawakami. Quando lhe perguntei o que aprendiam, ele explicou que praticavam “canalização” para benefício dos pacientes. Como eu observaria mais tarde, isso significava que elas ajudavam os pacientes recebendo informações por meio da psicografia (escrita automática). Essas informações eram consideradas fundamentais para ajudar o agente de cura e o paciente a compreenderem o propósito da alma e as vidas passadas, o que esclarecia suas dificuldades atuais. A ideia de vidas passadas é um princípio central no budismo e na prática de Kawakami: ele acredita que nossa vida atual está indissolivelmente ligada às anteriores. “A menos que a pessoa dissolva o trauma do seu passado, ela não consegue alcançar a iluminação”, ele me disse, explicando que, para alcançar realmente a expansão, para compreender como existimos vastamente no mundo – ou seja, além da consciência pessoal – precisamos nos desprender das experiências dolorosas da nossa vida atual e das vidas anteriores que nos inibem. Em essência, essa é uma visão alternativa da estagnação da medicina chinesa ou das “formas energéticas densas”, ou memória celular, de Kiran, conforme vimos no capítulo 3, que biólogos da UCLA estão pesquisando. Para Kawakami, esse estado é necessário tanto para o paciente quanto para o agente de cura: o paciente deve enfrentar o antigo sofrimento para chegar a uma saúde melhor; o agente de cura precisa encarar seu passado para alcançar a serenidade e a abnegação necessárias para ser capaz de ajudar.

Canalizar informações da fonte de energia – ou o que Kawakami chamaria de “leitura da alma” – é o primeiro e longo passo no processo de

formação como agente de cura na prática de Kawakami (muitos dos seus aprendizes ainda estão nessa etapa essencial depois de vinte anos de treinamento; é difícil ir além porque a capacidade de curar exige que se chegue a um nível de abnegação, ou de desapego do ego, que, acredita Kawakami, requer décadas de prática). Além do “ajuste de contas” com vidas passadas, outro componente essencial do programa holístico de Kawakami é o empenho persistente em alcançar e manter as melhores condições possíveis de saúde física e mental. Ele próprio, aos 79 anos de idade, segue uma dieta rigorosa e um regime estrito de exercícios; ele não fuma, bebe uma pequena dose de álcool por semana e pratica halterofilismo, yoga e meditação todos os dias. (Essa postura mostrou-se em intrigante contraste com a de Hiroyuki Abe, que bebeu e fumou sem restrições durante todo o tempo que passei com ele na semana anterior.) No final da noite, uma jovem elegante, com cabelo espesso e volumoso chegando até os ombros, aproximou-se e se apresentou: era psicóloga e trabalhava com Kawakami e seus aprendizes. Sua tarefa, explicou Kawakami, era ajudar os pacientes a mudarem padrões mentais prejudiciais com o objetivo de se tornarem mais abertos e receptivos aos tratamentos. Esse primeiro contato, mesmo que breve, possibilitou-me uma percepção razoável da peculiar abordagem – ao mesmo tempo mística e metódica – adotada por Kawakami em sua prática de cura.

Kawakami nasceu em 1938, em Nagasaki. Depois de séculos de isolamento do Japão em decorrência de rígidas normas incidentes sobre comércio e relações exteriores, Nagasaki era uma das poucas cidades que podiam se comunicar com o resto do mundo. A vizinha ilha de Dejima – palavra que significa literalmente “Ilha de Saída” – vinha sendo o único posto de comércio e intercâmbio direto com outros países. Quando menino, morando perto de Dejima, Kawakami conheceu um grupo diversificado de pessoas provenientes de múltiplas origens e tradições religiosas. Seu pai, capitão de um navio mercante, viajava com frequência. Kawakami diz que também o pai lhe transmitia diferentes ideias e maneiras de ver o mundo. Enquanto conversávamos, ele tirou da carteira uma foto do pai já falecido: um homem

bem-apegoado usando um quepe de capitão, de feição marcada e introspectiva. “Ele nunca se irritou comigo nem me repreendeu”, disse Kawakami com afeição.

Sua mãe – de quem ele não leva uma foto na carteira, como deixou claro – era muito rigorosa. Mas também era uma budista devota que lhe ensinou lições espirituais importantes. Como parte dessas instruções, ela orientou Kawakami a ajudar outras pessoas e dar sua contribuição para a sociedade. Quando ele lhe perguntava qual seria sua recompensa por essas contribuições, ela destacava a importância de dar livremente e sem expectativas. (A importância dessa lição se revelou evidente em 1945, quando Kawakami tinha 6 anos de idade, e os Estados Unidos lançaram a bomba atômica sobre Nagasaki. Felizmente, à época a família estava morando em Hirado, cerca de 70 km de Nagasaki, mas ele se lembra de ter visto “o clarão da bomba e a nuvem de cogumelo” a distância. Depois, a lição da sua mãe – dar sem restrições – ficou impressa nele de forma indelével.) Às vezes, quando criança, a mãe lhe dava banho fora de casa, em uma banheira funda, como é comum no Japão. Ela colocava uma folha na água, fora do alcance do filho. Se ele se agitava para pegá-la, a folha em geral afundava ou flutuava para longe, mas se ele ficava quieto, a mãe o ensinava a movimentar a corrente da água com suavidade para que a folha fluisse até ele naturalmente. “Onde há vontade, há um caminho”, dizia ela, explicando que isso acontece em um estado de recolhimento, não de agitação.

Mas ela também transmitiu uma mensagem espiritual involuntária ao filho quando um dia, enquanto brincava, Kawakami quebrou a estátua de Buda predileta da mãe. A mulher ficou furiosa e o advertiu de que ele sofreria consequências horríveis por danificar Buda daquela forma. Ele então esperou pela punição. A princípio ficou apavorado, mas quando percebeu que nada iria acontecer, que não haveria punição do outro mundo, sentiu-se livre. Percebeu que a mãe se equivocara. Naquele momento, deixou de acreditar nas superstições que costumam acompanhar as crenças religiosas.

Kawakami é algo próximo a uma celebridade no Japão. Hoje é conhecido por suas habilidades de cura, mas ficou famoso em 1972, quando recebeu o título de Mister Japão por ocasião da primeira competição oficial de fisiculturismo. (Mais tarde, ele se candidatou ao título de Mister Universo.) Na época, não havia academias no Japão. Fascinado pelos fisiculturistas dos Estados Unidos, Kawakami treinava sozinho com pesos e equipamentos feitos por ele mesmo a partir de modelos que via na revista *Strength and Health* [198] (cujas reportagens ele traduzia para conseguir entender). Fotos dessa época mostram um Kawakami jovem e incrivelmente musculoso com um braço em torno de Arnold Schwarzenegger.

Kawakami gostava do trabalho árduo do fisiculturismo e percebia sua impulsão energética ao executá-lo, mas, em determinado momento, deu-se conta de que enfrentava certa dificuldade. Ele queria ampliar seus treinamentos, chegar a um estado de maior concentração e foco. Com 33 anos de idade, participou de um concurso internacional de fisiculturismo no Iraque, onde conheceu um praticante indiano chamado Monotosh Roy. Os dois se tornaram amigos. Com o tempo, Roy se tornou o mestre de Kawakami, ensinando-o a superar a agressividade do fisiculturismo e introduzindo-o na prática disciplinada e meditativa do yoga. Kawakami abandonou completamente o fisiculturismo e passou a se dedicar ao estudo do yoga. Ficou fascinado pela constância de propósito exigida pelo esforço, pela total absorção a que sua mente e corpo deviam se entregar. Onde ele antes fora determinação agressiva, percebia agora que alcançava um controle mais firme sobre o corpo enquanto, ao mesmo tempo, aprofundava suas habilidades meditativas. Esses dois atributos – domínio do corpo e quietude mental – se tornariam elementos centrais na filosofia e na prática de Kawakami.

A partir da prática de yoga, ele desenvolveu um método de respiração próprio: ele respira duas vezes por minuto durante vinte minutos, reduzindo a frequência cardíaca e inibindo reações a estímulos internos e externos. (Certa vez ele fez esse exercício em um consultório médico, e quando a enfermeira quis tomar seu pulso, não conseguiu encontrá-lo.) Com a prática

dessa forma de respiração, Kawakami alcançou um grau tão elevado de segurança e um estado tão profundo de serenidade interior que chegou a considerá-lo um estado de iluminação. “Consigo alcançar um estado espiritual de perfeita quietude”, ele me disse, “e, ao fazê-lo, posso controlar meus cinco sentidos para não sentir nada.” [199] Seguindo o próprio caminho, Kawakami alcança uma transcendência que outros como Kiran, Bill e Abe também descreveram: não existe mais um eu separado, porque ele se uniu totalmente à fonte.

É nesse ponto da história que os espetos entram em cena. Para testar a capacidade de expandir a consciência, Kawakami começou a se submeter a atos brutais de automutilação. Depois de alcançar um estado meditativo profundo, por exemplo, ele segurava a língua com uma das mãos e com a outra a perfurava com um espeto – e descobriu que não sentia dor ao fazer isso.

“A única maneira de saber realmente se tem controle da sua consciência é testar a si mesmo de alguma forma”, pondera Peper, que observou Kawakami em laboratório várias vezes. “Quando descobriu que podia perfurar a língua, ele soube que havia realmente dominado a técnica. Não é muito diferente de quando ele se tornou Mister Japão. Em essência, ele é como qualquer verdadeiro atleta ou praticante da meditação, no sentido de que desenvolveu essa prática ao longo do tempo e, como resultado, agora está em um nível extraordinário de controle.” [200]

Além do estudo de Peper sobre Kawakami [201] – durante o qual ele foi ligado a um aparelho de ECG e a outro de EEG, ambos mostrando que Kawakami quase não apresentava reação física enquanto o espeto atravessava a língua – ele também foi estudado por pesquisadores no Japão, que queimaram seus pés com lasers médicos (normalmente usados para queimar tecidos) enquanto ele ficava imóvel em uma máquina de ressonância magnética. Nessa oportunidade eles também descobriram que seu cérebro não registrava a dor. Posteriormente, porém, examinando uma amostra de sangue de Kawakami, descobriram um aumento significativo de endorfinas, sugerindo que o corpo havia reagido à dor produzindo seus

próprios analgésicos naturais, mesmo quando o cérebro deixara de registrar a *sensação* de dor.

Embora nem mesmo Kawakami possa oferecer uma explicação para esse estado alterado – o ato surgiu e é praticado como puro instinto – Peper acredita que dois componentes ajudam a decifrar o fenômeno. “Ele não antecipa o medo [quando o espeto entra]... Em algum lugar no fundo da mente, ele se sente totalmente seguro”, sugere Peper. “É a segunda parte: ele usa a respiração como mecanismo para não sentir dor, controlar e não reagir.” [202]

A ideia de que a respiração de Kawakami pode ajudá-lo a bloquear a dor nos remete à análise da dra. Lagos da variabilidade da frequência cardíaca, a medida da variação no tempo entre batimentos cardíacos. Conforme descrito no capítulo 2, Lagos ensina a seus pacientes exercícios respiratórios com o objetivo de ajudá-los a desenvolver a “capacidade de controlar sua fisiologia e psicologia através dos seus ritmos cardíacos”. [203] Alterando com a respiração o sistema nervoso autônomo do corpo – que compreende as reações simpática (luta ou fuga) e parassimpática (calmantes) do corpo –, os pacientes de Lagos conseguem modificar sua resposta ao estresse. Kawakami, embora seja reconhecidamente um caso extremo, emprega em essência o mesmo mecanismo. Ao inspirar, quando é simpaticamente ativado, ele interrompe todo movimento; no meio da expiração, quando há um aumento da atividade parassimpática ou, como a descreve Peper, da “regeneração”, ele perfura o corpo com o espeto. Na fase de expiração, em outras palavras, ele não se machuca. (É sempre bom reforçar: por favor, não tente fazer isso em casa! Nem é preciso dizer, Kawakami é uma criatura rara, do tipo que eu nunca tinha visto antes e talvez nunca mais volte a ver.) O que permite a Kawakami suportar esse feito sem esforço é um complexo entrelaçamento de sinais fisiológicos e psicológicos – e até mesmo espirituais. Mas acredito que sua técnica respiratória e o controle que alcançou sobre o sistema nervoso desempenham papel essencial não só no desenvolvimento dessa resistência, mas também em sua habilidade como agente de cura.

O controle de Kawakami sobre o corpo e a mente lhe propicia o espaço que precisa para curar outras pessoas. Ao expandir a própria consciência, explicou, ele consegue ter uma visão clara das necessidades de um paciente, bem como de um caminho direto para a energia necessária para curar. Embora sua técnica pareça drástica, trata-se na realidade tão somente de uma variação daquilo que todos os agentes de cura mencionados neste livro, inclusive eu, citamos como uma condição indispensável para ajudar as pessoas, ou seja, renunciar à percepção de um eu separado.

Kawakami também destaca a importância de manter um equilíbrio emocional estável. As ingerências diárias da mente que quase todos nós sentimos – sejam elas motivadas pela ansiedade, pela raiva ou pela tristeza – mantêm a nós e nossa energia presos a uma consciência estreita e isolada. É essa separação que gera os problemas que Kawakami denomina “problemas de emergência espiritual”, um colapso emocional ou físico que compele a pessoa a enfrentar tanto o sofrimento passado como o presente.

É quando enfrentam esse tipo de situação que as pessoas costumam procurar Kawakami para orientação e cura. Como mencionei anteriormente, em suas sessões os aprendizes ajudam os pacientes a acessar informações de suas vidas passadas por meio da psicografia; às vezes eles também solicitam aos pacientes que escrevam. Durante minha estada em Fukuoka, observei Kawakami trabalhar com uma jovem com um problema de pele semelhante a eczema que cobria grande parte do corpo. Ela se deitou sobre uma esteira no chão e fechou os olhos. Kawakami colocou as mãos sobre as partes do corpo da jovem nas quais a afecção estava mais concentrada e começou a cantar. O som que emitiu foi penetrante no início – como um alarme pouco intenso – mas também foi um tom puro, de uma qualidade classicamente xamanística.

“É difícil alimentar pensamentos enquanto se ouve um som desse tipo”, comentou Peper sobre o canto de Kawakami. “Esse som praticamente elimina pensamentos e preocupações porque invade a pessoa e toma conta dela.” Ou seja, à medida que ficamos cada vez mais tomados por um som, de modo especial um som que requer concentração para nos ajustarmos a ele,

também desviamos a atenção da desconfiança, da atitude de defesa ou da consciência de si, todos esses exemplos de sentimentos que poderiam impedir nossa abertura para uma sessão de cura. (Abordarei o uso do som no processo de cura com mais detalhes no capítulo 9.) A jovem fechou os olhos e ficou imóvel. Kawakami entregou-lhe uma prancheta e uma caneta. Sem abrir os olhos, como se estivesse em transe, ela começou a escrever uma história. Segundo o intérprete de Kawakami, tratava-se de um relato de sua vida anterior, quando ela havia sido um homem que exercia a profissão de médico. Ela alcançara muito sucesso em sua carreira e, por isso, um colega concorrente, em um acesso de inveja, havia derramado óleo fervente em sua mão. A pele se tornara putrefata e infestada de insetos.

“Do ponto de vista fisiológico, se você observar o cérebro de Kawakami ou de seus aprendizes, ou mesmo o dos pacientes quando estão sendo tratados por Kawakami e psicografando, verá que estão em um modo mais receptivo nesse período”, diz Peper, que ligou alguns aprendizes de Kawakami a um aparelho de EEG enquanto psicografavam. “Nesse momento, eles não estão se orientando para fora de si nem reagindo a estímulos. Ficam aquietados, libertos de si mesmos, passivamente abertos; isso faz parte da prática do yoga. Seja qual for a mensagem que chega, é o que escrevem. Creio que as pessoas podem aprender a fazer isso.” [204] Certamente podem: foi o que Neale Donald Walsch fez quando escreveu *Conversando com Deus*.

Kawakami diz que descobriu suas vidas passadas depois de meditar durante vinte e nove dias seguidos, quando então começou a escrever instintivamente. Ele percebeu que estava tendo acesso direto a informações disponíveis no universo. Ele soube que o destino do seu espírito sempre foi o de ajudar as pessoas, e acredita que essa missão se realizou ao longo de muitas vidas e encarnações. “Tenho o mesmo emprego há cinco mil anos”, disse-me. A experiência cristalizou nele a noção de que outras encarnações permanecem conosco e que o papel dele é curar traumas e dores acumulados como um caminho para a felicidade.

“Eu diria que ao aprimorar a prática meditativa, você desenvolve habilidades psíquicas. Como Kawakami [aperfeiçoou sua meditação]... e desenvolveu profunda empatia, ele se tornou ciente da consciência [em] seus múltiplos níveis, algo que não entendo totalmente, para ser honesto”, diz Peper, se referindo à experiência de psicografia de Kawakami. “Tenho certeza de que é verdade para ele – refiro-me à interpretação que ele dá a essa realidade energética – esse é o modelo que ele criou porque se encaixa em seu condicionamento cultural. Eu certamente o vi fazer algumas coisas incríveis.”

Para mim, a psicografia é mais uma expressão da remoção do filtro interposto entre uma pessoa e o campo de energia maior. Existem sem dúvida muitas armadilhas nessa prática – vi pessoas acreditarem que estavam psicografando quando, na verdade, era apenas o subconsciente ou o ego delas se manifestando –, mas acredito também que é possível desenvolver uma forma de operar, como Neale fez, como Kawakami faz, e com isso começar a transcrever informações que circulam no campo. A psicografia autêntica não é diferente da inspiração criativa, quando uma pessoa tem acesso irrestrito a ideias, conhecimento ou mesmo instruções no campo energético maior. Aliás, hoje acredito que Kawakami realizava uma espécie de versão mental da psicografia quando nos conhecemos e ele falou da tristeza que minha mãe me causara quando criança; ele é certamente um dos agentes de cura mais evoluídos que já conheci – sempre despertando uma sensação extraordinária de afeto e segurança – e não me surpreende que seja capaz de acessar informações sobre outras pessoas dessa maneira.

O que mais me impressionou em Kawakami foi o fato de que sua rígida disciplina não tem nenhuma relação com ascetismo ou privação. Trata-se, sim, de expansão. Embora os exercícios de expansão da mente e de busca pelo acesso à consciência tenham se tornado moda recentemente (“Todo mundo está tentando alterar a consciência”, [205] resumiu um jovem empreendedor pouco tempo atrás) – estimulando o surgimento de aplicativos para desenvolvimento da atenção plena (*mindfulness*) e de tanques de privação sensorial – eles são em geral motivados pelo desejo de

aumentar a produtividade e a felicidade (além de criar negócios), ao passo que, no caso de Kawakami, o que temos é um esforço para abandonar a consciência de si, e não para aumentá-la. Suas práticas de yoga, respiração e meditação são um meio para alcançar um fim: conectar-se com o campo de energia maior. As provas disso estão bem presentes em sua capacidade de suportar lesões autoinfligidas, mas também, mais sutilmente, em seu temperamento pacífico e na sua potência como agente de cura.

A maioria das tradições de cura envolve o aumento da consciência ou o acesso a outras dimensões, mas muitas vezes esse objetivo é alcançado, pelo menos em parte, com a ajuda de alucinógenos. Os xamãs, por exemplo, tomam o chá de ayahuasca, uma bebida feita com ingredientes naturais, a partir da cocção do cipó conhecido como jagube (*Banisteriopsis caapi*) junto com as folhas de um arbusto chamado chacrona (*Psychotria viridis*). [206] A bebida contém a substância alucinogênica dimetiltryptamina (DMT), às vezes chamada de molécula do espírito, porque induz experiências espirituais. [207] Para induzir o estado místico, os nativos norte-americanos ingerem o peiote, feito de um pequeno cacto sem espinhos com alcaloides psicoativos, especificamente a mescalina (que causa efeitos alucinógenos semelhantes ao LSD e à substância psilocibina, encontrada em cogumelos). Também a medicina ocidental começa a reconhecer o valor terapêutico dos alucinógenos: durante a última década, uma “microdosagem” dessas drogas passou a ser considerada benéfica em muitos círculos. Os pesquisadores começaram a testar os efeitos da substância psilocibina [208] (conduzindo os pacientes por “viagens” orientadas em ambientes clínicos, com música relaxante e a presença de terapeutas), na esperança de que ela pudesse ser usada para tratar uma série de distúrbios de saúde mental, como depressão, dependência e ansiedade.

Em um ensaio clínico realizado na UCLA, [209] doze pacientes com câncer em estágio avançado apresentaram uma redução significativa da ansiedade durante três meses após tomar o medicamento, e a melhora no humor durou até seis meses. Em ensaios para um estudo na Universidade Johns Hopkins, publicados em 2006, [210] 2008 [211] e 2011, [212] doses variadas de

psilocibina foram administradas a 36 indivíduos “saudáveis e normais” com orientação religiosa diversificada (variando de frequência à igreja ou sinagoga até participação em grupos de meditação). No acompanhamento de catorze meses do estudo realizado em 2011, 94% dos voluntários classificaram sua experiência com altas doses entre as cinco experiências espiritualmente mais significativas de suas vidas; 83% relataram ter aumentado a sensação geral de bem-estar. Robin Carhart-Harris, psicofarmacologista e principal autor de estudos sobre substâncias alucinógenas no Imperial College de Londres, usou a ressonância magnética para rastrear movimento no cérebro sob o efeito da psilocibina. [213] A equipe de Carhart-Harris descobriu que a droga reduz a atividade em duas áreas: o córtex pré-frontal medial (CPFM) e o córtex cingulado posterior (CCP). Sabe-se que o CPFM é mais ativo durante a depressão e que o CCP exerce alguma função na consciência e na autoidentidade. Carhart-Harris explica: “A atividade intensificada nessa [rede do cérebro] tem relação com introspecção excessiva, enclausuramento na própria cabeça e alienação em relação ao mundo exterior”. [214]

Embora os métodos de Kawakami sejam diferentes – e não façam uso de alucinógenos – é exatamente isso que ele é capaz de realizar: permite que o paciente se separe da identificação com toda dor e distrações. E essa separação também se faz acompanhar de uma capacidade impressionante de deixar que a energia, ou informação, do campo maior se manifeste. Saí do meu encontro com Kawakami sentindo que ele era a prova viva de que temos mais potencial para curar a nós mesmos e aos outros do que imaginamos – e que é possível estimular a abertura da mente para informações do campo energético sem alucinógenos, sejam eles naturais ou não. Submeter-nos a novas experiências é um enorme desafio, de modo especial quando elas são incômodas e exigem uma adaptação da nossa atitude em relação a convenções desgastadas – mas o resultado pode ser extraordinário. Peper descreve a atitude de Kawakami da seguinte maneira: “Sua resposta inata é ‘Vamos explorar e ver’”. [215] Eu também constatei isso: há uma desinibição absoluta em sua disciplina. Essa abertura absoluta,

associada a um compromisso inarredável com seu programa e um desejo de ajudar os outros, proporcionou-lhe possibilidades aparentemente ilimitadas.

Você agente de cura

Respiração circular

As habilidades de cura do mestre Kawakami dependem da sua capacidade de controlar a respiração. Ele expande a consciência respirando de forma excepcionalmente lenta. Para nós, que não temos essa aptidão, acelerar um pouco a respiração nos dá uma ideia de como técnicas respiratórias podem alterar a consciência e nos tornar mais receptivos às informações do campo mais amplo.

- Deite-se de costas, relaxe e pratique o exercício de respiração ressonante do capítulo 2, inspirando até seis e expirando até seis.
- Quando se sentir calmo e relaxado, comece a alterar os padrões respiratórios. Inspire lentamente pelo nariz, deixando que o ar expanda os pulmões e movimente o abdômen para fora. No fim da inspiração, expire pela boca, mantendo o mesmo ritmo. Terminada a expiração, volte a inspirar pelo nariz, lenta e regularmente.
- Concentre-se nessa respiração circular, tendo todo o cuidado de não prender a respiração. Não deixe espaço entre a inspiração e a expiração; por isso, quando os pulmões estiverem quase cheios, comece a expirar, e quando estiverem quase vazios, comece novamente a inspirar.
- Repetindo essa respiração circular, você perceberá que respira um pouco mais rápido que o normal, mas cuide para não acelerar demais. A ideia é evitar a hiperventilação e a ansiedade. Pelo contrário, este exercício não requer esforço e o corpo deve se manter calmo e relaxado.
- Depois de uns dez minutos, talvez sinta uma alteração de consciência. Algumas pessoas descrevem uma sensação de euforia ou de

formigamento. Nesse ponto, é grande a possibilidade de você estar especialmente receptivo à inspiração. Observe se isso acontece.

- Finalize o exercício após vinte minutos e volte a respirar normalmente durante alguns minutos. Em geral, é nesse momento que me sinto mais ligada à fonte. Anote os pensamentos que lhe ocorrerem, pois são quase sempre muito reveladores.

Ao fazer esse exercício, algumas pessoas podem sentir tontura. Não o faça caso não se sinta bem e, principalmente, se estiver grávida, for hipertensa ou sofrer de alguma doença cardiovascular.

O efeito placebo



Alguns anos atrás, visitei um renomado agente de cura em Nova York. Embora a empolgação do público com seus feitos tenha diminuído com o passar do tempo, eu ouvira falar das suas realizações durante mais de uma década. Ele chegou ao auge dos seus poderes na década de 1980, conquistando fama em virtude de uma determinada energia que emanava das mãos ao movê-las sobre o corpo dos pacientes. Pelos comentários das pessoas, a sensação era totalmente diferente de tudo o que eu já havia experimentado. As coisas que essas testemunhas diziam remetiam a nada menos que à feitiçaria e usavam palavras como “estalo”, “violento”, “cortante”. Quando finalmente fui ver esse agente de cura – àquela altura um homem idoso, sentado em um escritório cheio de fotos dele ao lado de celebridades dos seus tempos de glória (entre elas Melanie Griffith, Don Johnson e Barbra Streisand) – confesso que também fiquei maravilhada. Quando ele deslizou as mãos a uma distância de cerca de quinze centímetros do meu corpo, senti uma corrente elétrica intensa – e, sim, acompanhada de estalos. Enquanto esse estranho fluxo percorria meu corpo, ele se pôs a falar sobre sua vida.

Quase quarenta anos antes, disse ele, assumindo aquele tom fácil de uma história muitas vezes repetida, alienígenas o abduziram. Ele não se lembrava do que havia acontecido enquanto esteve com eles, mas, quando foi libertado, descobriu que tinha a capacidade de atrair a energia que agora

saía das suas mãos. Ele logo percebeu que seu toque elétrico era também um toque curativo. Como os pacientes que ele atendia começaram a espalhar sua história, todos os tipos de pessoas passaram a consultá-lo. Impressionada com o relato – e com o fato de que, enquanto ele falava, eu me sentia como um disco que estava sendo arranhado por uma agulha – saí do consultório atordoada.

Enquanto me deslocava pela parte oeste de Manhattan, do consultório dele em direção ao meu, fiquei pensando na sua história improvável associada à sua capacidade inquestionável de canalizar energia tão vigorosa. Eu podia ver como as pessoas são suscetíveis de serem arrastadas pela experiência toda: o fundo histórico dramático e a sensação estranha, mas inegável, emitida pelas mãos dele. O que dizer, porém, se isso é tudo o que realmente temos? O que dizer se esse homem é de fato capaz de gerar algum tipo de energia que os pacientes conseguem sentir, e então ele lhes descreve o seu encontro espetacular... e nesse momento a resignação – e promessa – de tudo isso os convence de que estão sendo curados? E, em resposta, eles realmente *se curam*?

Então me dei conta de que poderia fazer a mesma pergunta a mim mesma. E se eu também estivesse simplesmente convencendo meus pacientes das minhas habilidades? O pensamento me deixou extremamente desconfortável. Para começar, eu não estava disposta a pactuar com alguém que me dissera ter sido capturado por alienígenas. Mas, falando sério, me senti aterrorizada ao imaginar que meu trabalho poderia ser pouco mais que um truque psicológico, ou um placebo. Como acontece com qualquer pessoa da área da saúde, fui rigorosamente treinada a considerar o efeito placebo – ou seja, um resultado benéfico produzido por substância inativa ou recuperação devida à crença do paciente no poder dessa substância – como algo a ser evitado. Em um ambiente de pesquisa, os cientistas se empenham em controlar o efeito placebo, isolando-o quando possível, a fim de conhecer a consequência “real” de um tratamento em comparação com a consequência da sugestão.

Essa ideia – de que eu mesma poderia ser apenas um placebo – me inquietou tanto, que mergulhei em pesquisas sobre o efeito placebo e só emergi delas depois de me sentir preparada para dar uma palestra do TED sobre o assunto. O que de fato acabou acontecendo: proferi a palestra sobre o tema em 2012, na conferência TEDGlobal em Edimburgo.

Antes de emitir qualquer juízo de valor sobre placebos, eu precisava entender melhor o papel que eles exercem na cura. Como logo descobri, o placebo é suspeito desde o momento em que teve seu conceito elaborado. A palavra “placebo” deriva do latim, significando “eu vou agradar”. Nos tempos medievais, quando as carpideiras eram contratadas para participar dos funerais, elas costumavam cantar o versículo 9 do Salmo 116: “Agradarei aos mortos na terra dos vivos”. [216] [217] No entanto, como essas carpideiras apenas representavam, eram consideradas dissimuladas e as pessoas as chamavam de “placebos”. O termo se estendeu para o campo da medicina: no final do século XVIII, descrevia um método ou medicamento comum. Com o tempo, a definição sofreu alterações e, em 1811, “placebo” foi definido como “qualquer medicamento usado mais para agradar do que para beneficiar o paciente”. [218]

No âmbito da medicina atual, um placebo é em geral definido como um tratamento – um comprimido, uma injeção ou um procedimento – inofensivo, sendo quase sempre aplicado sem que o paciente tenha conhecimento. Curiosamente, as pesquisas mostram que a própria aparência de um placebo pode influenciar a reação do paciente. Por exemplo, quanto maior o comprimido, mais forte o efeito placebo, e dois comprimidos são mais eficazes que um. Os pacientes reagem melhor a medicamentos de marcas conhecidas do que a genéricos, e as respostas mais robustas resultam de placebos administrados por meio de injeções. [219] A própria cor dos comprimidos pode alterar o resultado: os azuis são mais eficazes que os vermelhos para induzir o sono e os verdes são preferidos para a ansiedade. [220] Esses são apenas alguns detalhes curiosos que fazem com que cientistas e médicos historicamente caçoem do placebo, descartando-o como um jogo mental trivial.

Não obstante, apesar de sua reputação negativa, o placebo desempenha um papel enganosamente positivo em nossa vida. Desde o início, entende-se que ele exerce um efeito psicologicamente gratificante, embora superficial. Em 1955, no entanto, Henry Beecher, anestesista, especialista em ética médica e professor da Escola de Medicina de Harvard, publicou um artigo influente intitulado “The Powerful Placebo” [O Placebo Poderoso],^[221] que mudou a nossa percepção, se não o nosso viés, com relação ao placebo. Beecher apresentou a noção simples, mas radical, de que as emoções e crenças podem alterar significativamente nossa percepção de dor e que era preciso reconhecer o benefício e a eficácia dos placebos – usados com mais frequência na época, destacou, do que qualquer outra classe de drogas.

Essa avaliação presciente de Beecher recebeu o suporte de um estudo desenvolvido mais de duas décadas depois por três cientistas da Universidade da Califórnia em São Francisco (UCSF): Jon Levine, Newton Gordon e Howard Fields. Eles se propuseram a investigar se as endorfinas – um grupo de hormônios secretados no cérebro e no sistema nervoso que ativam o receptor opiáceo do corpo, o que significa que agem como analgésicos naturais – ofereciam uma explicação bioquímica para o efeito placebo. Assim, os três cientistas diziam às pessoas que se recuperavam de uma cirurgia dentária que iriam receber uma dose de morfina, uma solução salina ou um medicamento que poderia aumentar a dor. Sem o conhecimento dos pacientes, as duas últimas indicações eram ambas placebos.

Em seguida, os pesquisadores dispensaram aqueles que receberam morfina e dividiram os demais participantes entre os que reagiram e os que não reagiram aos placebos. Todos esses participantes receberam, por meio de gotejamento intravenoso, Naloxona, uma droga sintética que bloqueia receptores opiáceos no sistema nervoso. A Naloxona é usada para prevenir ou reverter overdoses de heroína e morfina – mas ela também bloqueia o efeito anestésico de endorfinas. De fato, quando a droga foi administrada aos participantes, os que responderam positivamente ao placebo sentiram

um aumento da dor, mas os que não apresentaram reação não sentiram nenhuma mudança na intensidade da dor.

Esse se tornou um evento revolucionário: foi o primeiro estudo a sugerir que os placebos podem suscitar reações químicas no cérebro semelhantes às das drogas ativas. Com isso, os placebos deixaram de ser apenas psicologicamente significativos e, como todos os medicamentos, passaram a fazer sentido em termos fisiológicos. (Vale a pena observar aqui que Kawakami, em certo sentido, se tornou seu próprio placebo: ele também inundava o corpo com endorfinas quando espetava a língua sem sentir dor.) Estudos subsequentes com a tecnologia de escaneamento cerebral confirmaram a descoberta da UCSF, e outros pesquisadores, mais notadamente o neurocientista Fabrizio Benedetti, da Universidade de Turim, comprovaram que os placebos têm um efeito demonstrável sobre os neurotransmissores. Um dos estudos de Benedetti,^[222] por exemplo, descobriu que um placebo salino não apenas reduz os sintomas do mal de Parkinson, mas também aumenta a produção de dopamina – o neurotransmissor que esse problema neurológico rouba do cérebro.

As pesquisas também sugerem a existência de um efeito *nocebo* – quando um “tratamento simulado”, como às vezes são chamados os placebos, apresenta tanto consequências psicológicas como fisiológicas com resultados *negativos*. (Nocebo, em latim, significa “prejudicarei”.) Em um estudo pioneiro,^[223] quinze pacientes que receberam punção lombar, um procedimento que coleta fluido da coluna com uma agulha, foram prevenidos de que poderiam ter dor de cabeça após a coleta. No fim, sete dos quinze pacientes relataram ter dor de cabeça após o procedimento. Por outro lado, em outra oportunidade em que treze outros pacientes receberam punção e não foram avisados sobre a possibilidade do efeito colateral, nenhum deles relatou sentir dor de cabeça. Da mesma forma, em um estudo aleatório controlado, mulheres que receberam anestesia epidural durante o parto foram informadas sobre o procedimento de duas formas diferentes. Um grupo recebeu a seguinte informação: “Nós lhe aplicaremos um anestésico local que amortecerá a área e você ficará confortável durante o

procedimento”, enquanto o outro grupo recebeu o seguinte aviso: “Você sentirá uma picada forte, como a de uma abelha; essa é a pior parte do procedimento”. [224] As mulheres que receberam o alerta positivo relataram que sentiram muito menos dor do que as que receberam o negativo, apesar de ambos os grupos terem passado pelo mesmo procedimento.

Além das expectativas que inconscientemente nos direcionam a um estado de saúde melhor – ou, no caso do nocebo, pior – as interações com médicos e profissionais de saúde também podem melhorar a sensação de bem-estar. É o que em geral se conhece como efeito Hawthorne, [225] ou efeito do observador, em que a pessoa modifica um aspecto do comportamento em reação à sensação de que está sendo observada. Estudos mostram que, no contexto médico, esse efeito surge quando o médico trata o paciente com especial dedicação: essa pessoa se recupera mais rapidamente.

Ted Kaptchuk, eminente professor da Escola de Medicina de Harvard (além de ex-acupunturista) e diretor do Programa de Estudos de Placebo e Encontros Terapêuticos de Harvard (PiPS – Program in Placebo Studies and the Therapeutic Encounter) – do Centro Médico Beth Israel Deaconess, recebeu milhões de dólares em subsídios do Instituto Nacional de Saúde (NIH – National Institutes of Health) para estudar placebos e publicou vários artigos sobre suas pesquisas em prestigiadas revistas médicas. [226] Em um esforço para oferecer evidências científicas desse efeito secundário do placebo – de que existem benefícios para a saúde associados a uma interação positiva entre o profissional e o paciente – Kaptchuk desenvolveu um estudo fascinante. [227] Em colaboração com gastroenterologistas, Kaptchuk estudou pacientes que sofrem da síndrome do intestino irritável (SII), um distúrbio gastrointestinal crônico que se manifesta através de dores e constipação. Eles dividiram 262 participantes em três grupos: um grupo de controle, cujos membros foram informados de que estavam em uma lista de espera para tratamento; um grupo que recebeu um tratamento, com pouca interação com o praticante, de acupuntura “simulada”, que, como descrevi no capítulo 5, envolve o uso de agulhas retráteis ou a inserção de agulhas

em pontos que não sejam pontos de acupuntura; e, por último, um grupo que recebeu acupuntura simulada, acompanhada de afagos e agrados – significando que os pacientes mantiveram um contato de pelo menos vinte minutos com os praticantes, inclusive recebendo manifestações de empatia e esperança por parte deles, com frases como “sei muito bem como isso é difícil para você” e “este tratamento tem resultados excelentes”, às vezes seguidas de um toque na mão ou no ombro do paciente. Para finalizar, o praticante devia passar pelo menos vinte segundos em silêncio introspectivo – como que fascinado por aquele dilema médico em particular – enquanto avaliava o tratamento do paciente. Sem surpresas para Kaptchuk, os pacientes que sentiram maior alívio dos sintomas foram os que receberam maior atenção e cuidado. [228] Mas esse estudo, que trouxe evidências de que há uma resposta ao placebo “dependendo da dose” – em que a atenção pessoal era também um dos remédios falsos – impressionou a comunidade médica: compaixão e solicitude são sentimentos que os médicos podem levar para suas práticas, de modo realista e imediato, para obter melhores resultados. [229]

Erik Peper sugere que os resultados do estudo de Kaptchuk nos ajudam a entender melhor a dinâmica em ação na cura energética. “Temos dentro de nós os elementos necessários para interpretar o mundo como perigoso ou seguro – de modo geral, essa é uma qualidade não verbal, energética”, esclarece Peper. Em toda interação entre duas pessoas, diz ele, “temos também o processo dos neurônios-espelho [descobriu-se que os neurônios ficam estimulados quando uma pessoa observa uma ação realizada por outra – esse estímulo faz com que eles ‘espelhem’ o comportamento observado, como se o observador estivesse praticando a mesma ação]. Desse modo, quando você, ansiosa, está diante do agente de cura, vê nele a pessoa que está segura e à vontade, e sente-se igualmente confiante, aumentando de imediato seu potencial para a cura. Então o agente de cura faz alguma coisa; você acredita que se trata de algo positivo e interpreta a ação sentindo-se diferente em seu corpo – e isso redefine suas crenças.” [230]

A descoberta de Kaptchuk é também uma crítica à abordagem tradicional do placebo: não se pode excluir o efeito placebo da equação porque não é possível isolar as emoções e impressões despertadas em uma interação médica. A pessoa se sente segura ou não; em qualquer um dos casos isso afeta o resultado, pelo menos até certo ponto. Mesmo antes de aprender essa lição dada por placebos, sempre fui muito clara com minha equipe com relação ao ambiente que desejo criar. É sabido que um ambiente permeado de compaixão e confiança ajuda o paciente a se curar, mas também acredito que um sentimento de apoio deve abranger *todas* as interações – não apenas entre profissional e paciente, mas entre todos os envolvidos. Acredito que essa crença, que é fundamental na nossa clínica, favoreceu o nosso sucesso.

Certas evidências inquietantes, no entanto, sugerem que os placebos não são sempre tão inofensivos ou tão pouco invasivos quanto gostaríamos de acreditar. Ian Harris, professor de cirurgia ortopédica na Universidade de New South Wales e autor de *Surgery, the Ultimate Placebo*,^[231] admite que até mesmo procedimentos cirúrgicos podem ter um efeito placebo. Em sua experiência e pesquisas, ele descobriu que, em alguns casos, uma cirurgia é realizada mais como um gesto de segurança do que como uma intervenção necessária. Ele se exprime da seguinte forma: “O placebo perfeito é invasivo, custa caro, está instalado em um ambiente de alta tecnologia e cheio de profissionais, e a pessoa que o administra é alguém muito autoconfiante e seguro. Tudo faz com que a cirurgia tenha um efeito placebo muito forte”.^[232] Enquanto os pacientes são influenciados por esse espetáculo, sugere Harris, os cirurgiões têm dificuldade de abandonar tanto uma tradição de longa data quanto um investimento no próprio sucesso. “É muito difícil dizer aos [cirurgiões] que o procedimento que realizaram durante toda a carreira não funciona”,^[233] diz Harris. Ele menciona a cirurgia de fusão espinhal como um procedimento que, na maioria das vezes, é muito pouco eficaz.

Segundo ele, vários estudos^[234] compararam a cirurgia de fusão espinhal para certas doenças degenerativas dolorosas nas costas com programas não invasivos, como fisioterapia ou terapia cognitivo-

comportamental. Esses estudos demonstraram unilateralmente que os pacientes submetidos à cirurgia não se saem melhor do que se realizassem as terapias cognitivo-comportamentais ou físicas. “Assim, temos aqui um ponto de interrogação quanto à eficácia”, diz Harris. “Compare essa cirurgia com operações como uma cirurgia de substituição do quadril, em que a taxa de sucesso é bem elevada, algo em torno de 95%, e a possibilidade de precisar operar o quadril novamente é muito baixa... Enquanto isso, a taxa de fracasso da cirurgia de fusão espinhal é muito alta, com a necessidade de realizar nova cirurgia [acompanhamento] em até 20% dos casos após apenas dois anos.” [235] Harris acrescenta que a artroscopia do joelho, isto é, a realização de uma pequena incisão no joelho para a introdução de uma câmera para visualizar as articulações, é uma cirurgia que foi estudada em comparação com grupos de placebo, submetidos a cirurgias simuladas, com os resultados não indicando diferenças entre os dois grupos. [236]

Para Peper, é importante distinguir entre placebos ativos e passivos ao analisar o efeito placebo. Placebos ativos geralmente causam efeitos colaterais leves (como comprimidos com baixa dose de cafeína, que podem provocar aumento da frequência cardíaca); placebos passivos não causam efeitos colaterais, como um comprimido de açúcar de baixa dosagem, por exemplo. As pesquisas de Peper mostraram que os placebos ativos podem levar a diferentes resultados porque, quando as pessoas sentem um efeito colateral, independentemente de isso ter ou não uma relação com um medicamento real, começam a acreditar que estão melhorando. “Muitos medicamentos ou procedimentos cirúrgicos podem parecer eficazes, e de fato podem ser”, explica Peper. “No entanto, muitos nunca foram realmente comparados com placebos ativos, apenas com placebos passivos. Especialmente no caso de medicamentos psiquiátricos ou de alguns analgésicos, o efeito que se obtém pode não ser devido ao ingrediente ativo do medicamento, mas ao efeito placebo – as sensações físicas causadas pelos efeitos colaterais do medicamento.” [237]

Com a cirurgia artroscópica do joelho, Peper acredita que é necessário usar um placebo ativo – ou seja, a realização de uma cirurgia “simulada” no

joelho, em que o paciente recebe anestesia local e é feita uma incisão, mas não ocorre uma cirurgia real – em comparação com a cirurgia real, porque o paciente sente alguma dor causada pela incisão e isso pode levá-lo a acreditar que se recuperou apenas com base nesse “efeito colateral”. [238] Os críticos afirmam que os placebos, sobretudo quando um procedimento invasivo é desnecessariamente realizado para obter resultados do estudo, são enganosos e, portanto, administrados sem consideração à ética. Por outro lado, há evidências de que pacientes se dispõem a suportar um tratamento com placebos, mas os resultados não são afetados quando esses pacientes têm consciência de que se trata de um tratamento simulado. Kaptchuk desenvolveu certa vez um experimento [239] em que disse explicitamente aos participantes que eles receberiam pílulas inócuas, explicando que os placebos são muitas vezes tão eficazes quanto os remédios – e ainda assim quase 60% dos participantes relataram melhora. [240]

Nos últimos anos, foram publicados muitos estudos de ponta sobre o efeito placebo, vários dos quais sugerem que a eficácia dos medicamentos para a dor pode ser em grande parte atribuída ao seu valor como placebos. Um estudo [241] de 2015 publicado na revista *Pain* concluiu que, ao longo de dezessete anos, a eficácia dos analgésicos em ensaios clínicos diminuiu acentuadamente. Nos ensaios, em 1996, os medicamentos aliviavam a dor 27% mais do que um placebo, com uma diminuição para 9% em 2013. Estudos semelhantes foram realizados com relação ao Valium, mostrando que o medicamento não tem efeito visível sobre a ansiedade, a menos que a pessoa tenha consciência de que o ingeriu.

Pesquisadores ainda estão à procura de uma explicação coerente sobre o *motivo* por que o efeito placebo é tão forte, e que esse efeito esteja aumentando seu potencial. Uma das teorias se baseia na constatação de Kaptchuk de que a interação entre médico e paciente cria seu próprio efeito placebo. Os ensaios clínicos nos Estados Unidos se tornaram mais longos e ampliaram o número de participantes nas quase duas décadas entre 1996 e 2013. Em 1990, um ensaio médio durava quatro semanas, ao passo que em 2013 prologava-se por doze semanas; do mesmo modo, um estudo médio em

1990 incluía cinquenta pessoas ou menos, mas em 2013, somava setecentos participantes, em média. Com o aumento desses estudos, os pesquisadores introduziram mais elementos pessoais no processo, como a contratação de enfermeiros para consultar os participantes. (É provavelmente não é coincidência o fato de que, numa época em que os padrões de atendimento foram reduzidos pelos planos de saúde e pelas políticas das seguradoras, os pacientes estejam ansiosos por essa forma de atenção mais próxima.) Outra teoria sugere que esses ensaios passaram a ser conduzidos com mais rigor e hoje apenas revelam um resultado que sempre esteve presente: analgésicos, antidepressivos ou cirurgias podem ser menos eficazes do que pensamos. [242]

Um terceiro grupo de pesquisadores afirma que o efeito placebo não é de natureza psicológica e química, mas sim sociológica e energética. De fato, Bill Bengston, de quem você deve se lembrar por seus estudos com ratos com câncer citados no capítulo 4, oferece uma hipótese radicalmente diferente. Baseando-se em sua teoria da ligação ressonante – a qual sugere que um vínculo energético criado pelo envolvimento entre pesquisador e participante pode se estender a outros dentro de um “campo de significado” (lembra-se dos ratos de controle inesperadamente curados no experimento de Bengston quando entraram em contato com agentes de cura que participavam do estudo) – ele acredita que os dois grupos (de controle e experimental) dos estudos sobre o efeito placebo se entrelaçam, de modo que o estímulo real dado a um grupo também afeta o outro. [243] Em outras palavras, os grupos de controle desses ensaios se assemelham aos ratos de controle dos experimentos de Bengston – eles se recuperam porque se tornam parte do campo de significado.

Me senti entrando em uma toca de coelho ao pesquisar os placebos, e ainda assim a pergunta permanece: Quanto da melhora que consigo alcançar com os pacientes pode ser atribuído ao efeito placebo? Por fim, passei a acreditar que, assim como acontece com medicamentos, acupuntura e cura energética de modo geral, provavelmente o que faço inclui o efeito placebo. Em seu sentido mais amplo, o efeito placebo é algo inofensivo que leva o nosso

corpo à cura – seja uma pílula de açúcar ou um relacionamento amigável com um médico –, uma categoria em que tanto a acupuntura quanto a cura energética podem se enquadrar. Ao chegar a essa conclusão, também entendi que o placebo não é nosso inimigo. Em vez de enfrentar, negar ou isolar o efeito placebo, devemos aceitá-lo. Se ele *dá resultado* como parte do processo de cura, como cada vez mais parece ser o caso, por que temê-lo?

À semelhança da descrição de Kaptchuk dos fios discretos que se entrançam para compor o efeito placebo – o cérebro, o corpo, o método de administração do placebo, o ambiente físico, a atitude do médico – também acredito que a cura energética é um entrelaçamento de diversos elementos que nem sempre são quantificáveis. Por exemplo, na acupuntura, o efeito placebo pode ocorrer em combinação com a intervenção elétrica disseminada pela fásia. Ou ele pode aumentar o estímulo energético do tratamento por imposição das mãos, o que cria ressonância mensurável entre o agente de cura e o paciente, resultando em uma sensação de segurança que predispõe o paciente para informações que alteram o mecanismo de cura do corpo. Por fim, cheguei à conclusão de que compaixão e crença são antídotos poderosos – e devem ser aplicados seja qual for a forma em que se revelem.

Você agente de cura

Beneficiando-se com a Conexão Mente-Corpo

Na filosofia chinesa, há um ditado que diz: *Aonde a mente vai, o qi a segue*. Este exercício ajuda a usar o efeito placebo enquanto elemento ativador dos nossos mecanismos de autocura mental. Visualizando o bloqueio em seu campo, você direciona a inteligência do corpo para os pontos onde ela é necessária. Eu aplico o exercício a pacientes que sofrem de dor crônica, os quais em geral se surpreendem com o alívio que sentem. Ele se baseia na ideia de que energia densa ou bloqueada no campo energético pessoal causa dor e disfunção. Como vimos no capítulo 3, não é a força que movimenta a energia densa no corpo, mas sim a suavidade e o

amor. Nesta meditação, você aprende a identificar as regiões do corpo que armazenam dor e a dispersar a estagnação que resulta desse acúmulo.

Avaliação Física

Deite-se em um local confortável, como sua cama ou um tapete de yoga.

Pratique durante alguns minutos a respiração ressonante apresentada no capítulo 2, inspirando suavemente até seis e expirando também contando até seis.

Com a mente aquietada, examine calmamente o corpo, fazendo uma espécie de “varredura”, com o objetivo de localizar áreas de tensão ou desconforto.

Ao identificar uma determinada área tensa, concentre a atenção no local, sem julgar o que quer que seja.

Acolha quaisquer pensamentos, sentimentos e crenças associados a essa área, pois eles o conduzem à causa do desconforto, mas não se apegue a eles.

No momento que considerar oportuno, identifique uma lembrança que lhe traga uma sensação de segurança e acolhimento.

Direcione essa energia para a área tensa.

Permita que essa sensação dissolva suavemente toda densidade ou dificuldade.

Ao sentir a área liberada, retorne sua atenção à respiração.

Continue a avaliação, identificando outras partes tensas do corpo e detendo-se nelas para dissipar as tensões.

Este exercício tem uma duração aproximada de trinta minutos. Ao terminar, fique parado por alguns minutos, observando o que mudou em relação à sensação do corpo.

Você agente de cura



Madhu Anziani tinha 23 anos quando caiu acidentalmente da janela do segundo andar da sua casa em São Francisco, Califórnia. Os colegas de quarto ouviram seus gritos e encontraram Anziani agonizando no pátio de tijolos. Quando chegou ao Centro Médico da UCSF, Anziani foi submetido a uma cirurgia de treze horas para fixar várias vértebras do pescoço. Seus pais, que estavam em Nova York cuidando da avó, autorizaram a cirurgia – “Minha vida dependia disso”, diz Anziani. O pai e a irmã retornaram imediatamente a São Francisco e souberam que a cirurgia fora bem-sucedida, mas que Anziani estava em coma. A medula espinhal não sofrera um rompimento total, mas estava tão lesionada que os médicos preveniram a família de que ele provavelmente ficaria paralisado do pescoço para baixo.

“O que os preocupava era a possibilidade de eu ficar tetraplégico, de ter os quatro membros paralisados. A probabilidade de isso acontecer era grande”, explica Anziani. “Felizmente, a lesão foi parcial – não rompeu a espinha por completo. Quando ocorre esse rompimento, não há possibilidade de cura em 99,99% dos casos. Com uma lesão parcial da medula, ainda é possível haver recuperação.” [244]

Essa possibilidade foi a brecha – a luz que ainda passava pela fresta – a que Anziani se agarrou. De certa forma, ele já se preparara para isso. Ele era aluno do programa do Instituto para Estudos Holísticos da Saúde na

Universidade Estadual de São Francisco – onde Erik Peper dava aula – estudando modalidades de cura energética, com foco no Reiki e na cura pelo som. O programa trabalha com uma visão holística da doença e do tratamento, reconhecendo a interdependência de emoções, processos fisiológicos e meio ambiente, além de buscar em culturas de todo o mundo elementos para compreender as diversas tradições de cura.

O pai e a irmã de Anziani entraram em contato com a professora de Reiki de Anziani um dia após chegarem, pedindo que lhes falasse sobre essa prática, que surgiu no Japão em 1922 e adota uma técnica chamada “cura pelas mãos”, mais conhecida como cura por imposição das mãos. No Reiki, o praticante canaliza energia para o paciente, dirigindo-a para diversas partes da cabeça e do corpo, sobre as quais mantém as mãos durante alguns minutos. A professora os convidou a acompanhá-la em seu trabalho durante todo o dia seguinte. Ela então aplicou um tratamento de Reiki aos dois para que entendessem essa modalidade terapêutica e também lhes ensinou a técnica para que pudessem tratar Anziani. O pai, a irmã e a professora trataram Anziani todos os dias em que ele esteve em coma, convidando familiares e amigos a visitá-lo, conversar com ele e rezar por ele.

Ao recuperar a consciência, dezoito dias depois, Anziani descobriu que não conseguia falar. Ficou em silêncio por longo tempo, apenas observando as pessoas que se agitavam ao seu redor. Passado um mês, no entanto, ainda tentando invocar sua voz, um som se fez ouvir – um “ah” muito fraco emergiu. A partir daí, “o que eu sabia fazer era produzir o som ‘ah’”, diz ele. “Senti a vibração atravessar todo o meu corpo, todo o meu sistema nervoso, descendo para as pernas. [então] eu emitia o som durante cinco minutos a cada vez. Continuei tentando aumentar a quantidade de tempo durante o qual eu conseguia fazer isso.” [245] Esse esforço transmitiu ao seu corpo a sensação de que ele estava vivo, como diz Anziani, “e não era algo sutil”. Esse som – agora uma entoação prolongada “aaaaaaah” – era calmante. À medida que Anziani foi se fortalecendo e expandindo os sons que conseguia vocalizar, começou a recitar um mantra sânscrito, o primeiro que havia aprendido: *Om mani padme hum*. “Om” simboliza o corpo, a fala e a mente

impuros do devoto; “*mani*”, literalmente “joia”, simboliza a intenção compassiva de se tornar iluminado; “*padme*”, que significa “lótus”, representa a sabedoria; a sílaba final, “*hum*”, sugere indivisibilidade. [246] Essa frase costuma ser gravada na parte externa de uma roda de oração – ou é escrita em um papel que é colocado dentro de uma roda de oração – que deve ser girada durante a entoação. Anziani tinha também uma roda de oração; embora não conseguisse girá-la, o pai o ajudava a estender o braço e a tocar na roda enquanto entoava o mantra.

Nas aulas do dr. Peper na Universidade Estadual, Anziani havia estudado, como ele descreve, “o poder da nossa mente, o poder do efeito placebo, o poder das nossas palavras e o poder da visualização para criar resultados concretos”. [247] Ele também mencionou – o que foi uma surpresa para nós dois – um palestrante convidado que fora uma das pessoas que mais o influenciaram a acreditar na cura energética: Hiroyuki Abe. “Eu o vi realizar a cura energética instantânea de uma mulher. Ela não era capaz de se curvar e tocar os dedos dos pés; depois de mais ou menos um minuto de trabalho energético [com Abe], ela conseguiu fazer isso.” [248]

Anziani considera seu conhecimento a respeito da cura energética, e sua confiança na prática, um fator essencial da sua reabilitação. Os médicos se mostraram solidários e até impressionados com Anziani ao observar que ele recuperava os movimentos de forma mais abrangente e em períodos de tempo mais curtos do que esperavam. “Uma das enfermeiras me chamou de ‘professor’ porque viu a cura devocional acontecendo comigo e porque eu mesmo fazia isso”, diz Anziani. Mas eles continuavam céticos quanto a uma recuperação completa, o que é compreensível. “É grande o número de pessoas com lesão medular parcial que passam o resto da vida em cadeiras de rodas”, ressalta Anziani. “Então é difícil saber [o que vai acontecer]. O programa de reabilitação implica tentar dar o melhor de si e ver o que você é capaz de recuperar... Com sorte, talvez você consiga sentar-se ereto ou mesmo ficar de pé por cinco minutos.” [249] Ainda assim Anziani mantinha na mente a imagem dele saindo andando do hospital. Quando mencionou esse hábito a uma das enfermeiras, ela lhe sugeriu delicadamente que não

alimentasse pensamentos dessa natureza e o incentivou a se concentrar em aprender a se adaptar à sua nova vida como tetraplégico.

“Sempre que me diziam que teria de viver de certa maneira, um estilo de vida adaptado, eu não me deixava influenciar por tais comentários. Não permitia que se tornassem meu sistema de crenças; apenas os deixava de lado. Claro, havia a possibilidade de me tornar uma pessoa com deficiência. Mas eu também sabia que pensamentos têm força, que sentimentos têm força, e que geram energia e substâncias químicas no corpo. Sabia que visualizar [a mim mesmo andando] era uma opção melhor do que qualquer história de uma vida com deficiência. Então, usei a mente para transcender a realidade e unir-me ao oceano de amor de cura que existe em cada instante. Deixo meu corpo imbuir-se de alegria porque sei que a presença da alegria e da gratidão é salutar.” [250]

Depois de dois meses e meio, Anziani conseguiu deixar o hospital caminhando sobre os próprios pés, com a ajuda de um andador. Só conseguia caminhar cinco, seis metros, e então precisava se sentar – mas saiu. Um ano depois, ele já era capaz de se movimentava o suficiente para viajar de avião da Califórnia para Nova York para ver a família. “Isso foi um marco para mim”, diz ele, “estar no mundo, não como um tetraplégico em uma cadeira de rodas, mas como alguém que podia entrar em espaços públicos e misturar-se às pessoas”.

Embora essa seja uma história impressionante, na verdade a única de que tenho conhecimento, ela *não* constitui um milagre. Digo isso porque “milagre” denota mistério e, embora existam elementos da recuperação de Anziani que permaneçam ocultos até mesmo para ele, existem outros que podem ser identificados e praticados, embora de formas menos radicais, em nossa vida cotidiana.

O que acho fascinante – e inspirador – na história de Anziani é o modo como ele se portou com leveza no papel de agente de cura e de paciente, um papel que exige compromisso e entrega. Como paciente, Anziani estava comprometido em grau suficiente para continuar se empenhando (exercitando a voz, os pulmões, o corpo), apesar da árdua batalha que

enfrentava; no entanto, como “agente de cura” de si mesmo, se desfez do seu ego – e da presunção de conseguir controlar os resultados. Com coragem, aceitou a possibilidade de não voltar a andar, mas permitiu que essa aceitação coexistisse com o entendimento de que imaginar um resultado diferente trazia consigo prazer e possibilidades.

Penso que Anziani conseguiu realizar esse feito por compreender que somos, em nossa essência, plenos e seguros – essa é a parte de nós que está unida à fonte. Nesse sentido, seguro não significa estar protegido contra a paralisia, no caso dele, ou, de modo mais geral, contra a doença ou a morte; significa que estamos todos vinculados a um campo de energia maior que é ao mesmo tempo iluminado e altruísta – e disposto a colaborar, se o acionarmos. É a parte de nós mesmos – o aspecto pleno e seguro – a que os bons agentes de cura tentam reconectar os pacientes, estimulando a inteligência e a capacidade do corpo de se restabelecer. Muitas modalidades de cura têm o potencial de induzir o corpo à saúde dessa forma: acupuntura, Reiki, xamanismo, cura por imposição das mãos, como Bill Bengston testou em seu laboratório, para citar apenas algumas. Mas também há a possibilidade de você mesmo imprimir esse impulso.

O primeiro passo é confiar na sua capacidade inata de se curar de várias maneiras. Como espero que este livro tenha deixado claro, é possível documentar o processo de autocura de inúmeras formas: científica, espiritual e experimental. Creio que a nossa maior força na cura deriva da aceitação de que o nosso corpo – e espírito – tem uma capacidade inata, em contraposição à vulnerabilidade. Quando as pessoas adoecem, elas tendem a se culpar de modo muito claro e sutil, acreditando que de alguma forma criaram a própria doença. Mas doença não tem nada a ver com fraqueza ou culpa; é um apelo natural a levar o corpo de volta à coerência. Às vezes, a medicina energética pode ajudar nesse processo, mas em outras oportunidades ela não consegue, assim como, de modo mais geral, às vezes a doença retrocede, às vezes não. Todos nós ficaremos doentes e, por fim, morreremos; como aprendi quando trabalhava na clínica de cuidados paliativos, a morte é uma transição, não um fim, e, como agente de cura, minha tarefa era ajudar aqueles pacientes a prosseguir com o máximo de

coragem e paz possível. “Para alguns, a cura se dá no nível físico, de modo imediato”, escreve Diane Goldner em seu excelente livro *Yes, You Can Heal: The Secret to Transforming Illness and Creating a Radiant Life*. “Mas nem sempre é isso que acontece. Com frequência, a cura consiste em chegar a uma nova perspectiva com relação à vida. A cura pode até mesmo consistir em desencarnar em direção a uma forma mais livre e consciente. De qualquer forma, a cura implica um estado de ser estimulante e expansivo.”

Podemos nos conduzir e chegar a esse estado expansivo, primeiro identificando pontos de estagnação (conforme etapas específicas descritas no exercício do capítulo 8) e transformando nossa energia para evocar nossa vitalidade essencial. O campo de energia é um modelo para o corpo; trabalhando com ele, criamos mudanças que podem afetar nossos estados físicos.

Surpreendentemente, Anziani movimentou sua energia com o único método que lhe restava: o som. O mestre Kawakami, que você deve se lembrar do capítulo 7, canta durante suas sessões de cura para se tornar mais receptivo e também para predispor os pacientes a uma maior abertura. Ele e Anziani seguem uma ideia transmitida ao longo da História através de muitas culturas – entre elas as dos antigos egípcios, monges tibetanos, aborígenes australianos, xamãs nativos norte-americanos e curandeiros hindus – que se valem de cantos, mantras e de instrumentos, como tigelas sonoras (orins/sinos tibetanos), para restaurar as frequências vibratórias do corpo e da mente.

O som só ocorre quando a vibração se transforma em uma onda que chega ao tímpano e é reconhecida pelos centros nervosos. Embora seja evidente que o som – cantos, sinos, o sonoro “ommmmm” entoado no fim de uma aula de yoga – nos leva a um estado de relaxamento, seus efeitos são mais do que psicológicos; eles são fisiológicos: a energia vibratória do som afeta nosso corpo no nível celular e tem a capacidade de reduzir a variabilidade da frequência cardíaca e de relaxar os padrões de ondas cerebrais. Estudos também mostram que a entoação de certos mantras estimula o nervo vago, [251] o nervo craniano mais longo do corpo, que faz

interface com o controle parassimpático do coração, pulmões e trato digestório. Apropriadamente, “vago”, em latim, significa “errante”, “itinerante”, pois esse nervo faz exatamente isso, percorrendo todo o corpo e inervando diversos órgãos principais. Você também deve se lembrar que, conforme sugestão da dra. Lagos, esse é o nervo que talvez fosse afetado quando eu tratava outras pessoas, acelerando meu batimento cardíaco e provocando meus episódios de taquicardia. O canto e a entoação, no entanto, estimulam positivamente a atividade do nervo vago, enviando ondas relaxantes pelo corpo e, como mostram as pesquisas, aumentando a produção de ocitocina, às vezes chamada de “hormônio do amor”, que produz uma sensação de contentamento. [252]

Não é apenas o som que gera vibrações, porém; a luz e o próprio toque humano também podem produzi-las. É possível suscitá-las dentro de você praticando a respiração ressonante (explicada no exercício no final do capítulo 2), entoando ou cantando. Esses recursos movimentam a energia dentro de nós porque as vibrações possibilitam que a energia se desloque em ondas.

No entanto, Anziani não entoava apenas para alcançar um estado de bem-estar. O processo de cura implica influenciar a energia e os campos energéticos, bem como uma mudança nos sistemas de crenças. Anziani estava francamente aberto à possibilidade; ele não alimentava nenhuma crença limitadora, ou o que Neale Donald Walsch chamaria de Pensamento Responsável. O Pensamento Responsável, lembre-se, é um anseio oculto ou uma emoção limitadora – *tenho muito medo de não melhorar* – que dirige o comportamento. (Também testemunhei pacientes cujo anseio estava ligado à atenção que a doença havia atraído para eles; não é raro que encontremos algum consolo no cuidado que os outros dedicam a nós, além do alívio gerado pela desaceleração da vida durante um determinado período.) Pode ser difícil lidar com essa situação, e ainda mais difícil abandoná-la – poucos de nós, inclusive eu, somos capazes de alcançar o grau de abertura absoluta de Abe, Kawakami ou Anziani – mas é possível perceber quando suas ações têm como principal estimulante o medo, a raiva ou a vergonha. Esses

sentimentos criam obstáculos à adequação ao aspecto integral de si mesmo para que seja possível preenchê-lo mais plenamente. E descobri que a mudança ocorre quando um paciente dá espaço a uma mudança libertadora em seu modo de pensar, o que em geral significa encarar emoções e padrões de pensamento incômodos.

Como demonstram as pesquisas neurocientíficas, [253] as emoções operam a uma velocidade muito maior que os pensamentos porque ignoram o processo de raciocínio linear da mente. Assim, emoções negativas – como medo e ansiedade – podem perturbar os batimentos cardíacos, sinalizando ao corpo que o sistema nervoso está dessincronizado e irrompendo uma avalanche de 1.400 alterações bioquímicas, com incontáveis efeitos danosos sobre o corpo. [254]

A falecida Candace Pert, Ph.D., neurocientista, farmacologista e a primeira mulher a chefiar o Departamento de Bioquímica Cerebral do Instituto Nacional de Saúde Mental, ficou conhecida internacionalmente quando era apenas uma aluna de graduação da Universidade Johns Hopkins por desempenhar um papel importante na descoberta do receptor opioide, o ponto de ligação celular das endorfinas, os analgésicos naturais do corpo, no cérebro. Pert também é reconhecida, porém, como uma das principais proponentes da medicina Corpo Mente – ela preferia não usar o hífen para ligar as duas palavras com o objetivo de enfatizar o estreito entrelaçamento das duas – e defensora incansável de uma abordagem mais holística para a compreensão da saúde.

“Acredito que praticamente toda doença, se já não for psicossomática por natureza, envolve um componente psicossomático definido”, escreveu ela em seu livro *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. [255] Com base em suas pesquisas, Pert afirmava que as emoções desempenham um papel essencial na doença. Os receptores existem em cada célula do corpo, explica, e quando são ativados por nossas “moléculas de emoção” – os neuropeptídios (substâncias químicas usadas pelo cérebro para se comunicar com o corpo) que inundam nossos sistemas – o receptor passa uma carga para a célula, alterando sua frequência elétrica e também

sua química. “A mente não domina o corpo; ela se torna o corpo”, conclui Pert.

Ela também pensava que, assim como as nossas células individuais carregam uma carga elétrica, o mesmo ocorre com o corpo. “Vibramos como um diapasão – enviamos vibrações para outras pessoas. Nós transmitimos e recebemos”, explicou Pert durante uma entrevista. “Os sentimentos literalmente alteram as frequências elétricas geradas por nosso corpo, produzindo uma comunicação não verbal.”

O que não quer dizer que você não possa ter uma emoção negativa ou encontrar oposição dentro de si mesmo; por certo, é impossível seguir um caminho perfeito rumo ao equilíbrio emocional. De fato, em algum momento do processo de cura, você *encontrará* resistência. Esta pode se manifestar como perda de fé, depressão generalizada ou frustração aguda. Mas não desista: essa é em geral uma resistência às mudanças necessárias para curar. Muitas vezes, os pacientes que passam por esse estágio projetam as emoções para fora, à semelhança da transferência que as pessoas realizam com relação aos seus terapeutas. Alguns pacientes choram, outros se exasperam. Uma vez, tratando uma mulher, depois de inserir as agulhas, dirigi-me à sala contígua para atender outra paciente; ao voltar, encontrei apenas o conjunto de agulhas sobre a mesa. Ela ficou tão furiosa com as emoções que emergiram com o movimento de energia estimulado pela acupuntura, que arrancou todas as agulhas e saiu correndo do consultório. Quando lhe telefonei para entender o que havia acontecido, felizmente ela já havia se acalmado e se mostrou amistosa, mas quando perguntei por que ela não acionou a campanha de alerta (todos os meus pacientes têm acesso a um botão que podem pressionar para me chamar enquanto estão com as agulhas), ela respondeu: “Eu não queria ver você”. Com efeito, ela queria fugir em silêncio da turbulência que o processo de cura estava trazendo à tona.

Mas a turbulência e a resistência são os movimentos dinâmicos de energia necessários para efetuar as mudanças. Por isso, é recomendável não desistir e ir em frente. Para passar por essa fase turbulenta, é importante

lembrar que, como Kiran Trace me ensinou, você não pode movimentar a energia ou dissipar a estagnação com a força ou a coerção. Procure dar a si mesmo o carinho e apoio que esperaria receber de familiares ou praticantes. Da mesma forma, a gratidão, como Neale Donald Walsch ensina, cria movimento no campo energético. “Tudo aquilo a que você resiste persiste. Mas aquilo que você considera com gratidão perde sua forma ilusória”, diz Walsch. Ambos estão dizendo a mesma coisa: para entrar em sintonia com a versão energética de si mesmo, sua matriz, que é plena e livre de sofrimento, você precisa ressoar com ela. E para isso, precisa reconhecer e confiar em sua própria criatividade, como também na sabedoria da fonte. Anziani fez exatamente isso quando “deixou a alegria entrar em seu corpo”, como ele descreve, mesmo quando era incapaz de se movimentar. Ele também facilitou esse processo com a visualização, que é uma ferramenta de suma utilidade para entrar em contato com um sentimento mais positivo. É importante lembrar também: você nunca está sozinho. O campo mais amplo existe para você se prover dele e, depois de vencer a resistência e conseguir persuadir-se a prosseguir, você realizará um intercâmbio mais produtivo com o campo de energia maior, ou fonte.

Acredito que todos nós temos o poder de curar a nós mesmos. Entretanto, também é crucial entender que, especialmente em casos extremos como o de Anziani, a recuperação resulta de uma combinação de intervenções. A medicina ocidental é completa e profunda, oferecendo um modo eficaz de cura que é totalmente distinto da cura energética, motivo pelo qual acredito firmemente em parcerias integrativas entre médicos convencionais e profissionais de medicina energética. (Essa forma de aliança foi institucionalizada em lugares conceituados, como o Memorial Sloan Kettering Cancer Center, a Mayo Clinic, o UCSF Medical Center e a Duke University School of Medicine, que introduziram acupunturistas em suas equipes a fim de oferecer aos seus pacientes uma abordagem integradora.)

Busque orientação, procure ajuda e forme a melhor equipe de profissionais possível – mas lembre-se de que, em última análise, seu melhor agente de cura é *você* mesmo. *Você* é o melhor agente de cura de si mesmo. O que me surpreendeu em Anziani – algo capaz de se destacar mesmo em

meio à sua recuperação milagrosa – foi o fato de que ele, aos 23 anos de idade, nunca desistiu do seu poder. Ele realmente compreendia os recursos que tinha à disposição, usando de modo apropriado as habilidades dos que o rodeavam, mantendo-se ao mesmo tempo convicto das próprias crenças – mesmo quando outros, inclusive os que detinham autoridade médica, tentavam dissuadi-lo. Ele demonstrou que, com fé e ação, é possível despertar uma extraordinária capacidade de cura dentro de si mesmo.

Há algo muito democrático nisso, comportando em si uma averiguação intrínseca e crucial do ego. Como os agentes de cura são pessoas comuns, cada um assinala seu trabalho com traços de caráter individuais. Alguns expressam suas aptidões com um estilo dramático – lembre-se de Kawakami com um espeto perfurando-lhe a língua – enquanto outros têm uma inclinação mais científica, como Bengston com os ratos no laboratório. Quando se compreende que a profissão de cura é tão variada quanto qualquer outra, também se constata que nem todos os agentes de cura têm as mesmas intenções e integridade. Ao longo da minha carreira, conheci dezenas de agentes de cura competentes envolvidos com um trabalho comprometido e compassivo. Mas também conheci outros, uma minoria, que usam sua posição para manipular e enganar. É sempre chocante se deparar com uma pessoa que se tornou tão cega com relação a si mesma, que já não consegue diferenciar as necessidades compulsivas de suas ações. Obviamente, relações terapêuticas danosas ocorrem na medicina como um todo, mas podem ser particularmente insidiosas em áreas médicas não licenciadas, onde é maior a probabilidade de que os praticantes tenham recebido treinamentos pouco ortodoxos e são menos passíveis de responsabilização por seus atos. (Um médico credenciado corre o risco de perder a licença e sustento se ultrapassar os limites e adotar um comportamento pouco profissional.)

Embora tenha testemunhado poucos desvios de conduta entre outros agentes de cura, inúmeros sinais de alerta me levaram a consultar um psiquiatra forense que se dedica a estabelecer e manter limites na prática clínica. O dr. Thomas Gutheil, professor de psiquiatria, cofundador do Programa de Psiquiatria e Direito do Centro Médico Beth Israel Deaconess

da Faculdade de Medicina de Harvard e autor do livro *Prevent Boundary Violations in Clinical Practice*,^[256] constatou a prática de abusos profissionais que incluem um agente de cura que convenceu pacientes a não procurar uma segunda opinião, alguns que se aproveitavam de sua influência para dormir com pacientes vulneráveis e outro que fazia seus pacientes executarem tarefas para ele. ^[257]

“Pense nessas pessoas como um culto a alguém”, diz Gutheil.

A maioria desses relacionamentos prejudiciais começa com o agente de cura lançando-se em uma ofensiva sedutora, criando credibilidade e um ambiente de confiança, seguida por um sentimento de intimidade emocional e, por fim, por dependência. Dada a natureza do relacionamento – muitas vezes com o paciente acreditando que o praticante tem certo grau de autoridade sobre seu bem-estar – os pacientes tendem a se sentir vulneráveis e a baixar a guarda mais rapidamente do que o habitual. O viés de confirmação ou a tendência a interpretar novas evidências como afirmação de crenças ou teorias existentes também desempenha um papel importante. Considerando o estreito vínculo entre crenças médicas e espirituais da maioria das práticas de cura, os pacientes tendem a acreditar que o agente de cura ocupa uma posição especial para ajudá-los, o que os leva a ignorar sinais que poderiam revelar deficiências ou limitações.

Também conheço praticantes que usam o valor de seus honorários como uma forma de afirmar uma espécie de domínio sobre o paciente. Quando um agente de cura cobra um valor exorbitante, por exemplo, os pacientes tendem a supervalorizar o serviço, a tornar o investimento compensador. Paradoxalmente, também conheço curandeiros de estilo manipulador que não cobram nada. Essa falta de cobrança induz os pacientes a uma falsa sensação de segurança, enquanto o agente de cura consegue consolidar sua “marca” e, por fim, ganhar dinheiro de alguma forma com seus seguidores.

Para Gutheil, um grande sinal de alerta ocorre quando o praticante declara que é o único que pode ajudar. Como Gutheil, sou obrigada a imaginar um cenário em que isso seria verdade. Em vários casos investigados por ele, o médico prometeu ser “o tudo” do paciente, e o paciente ficou

exultante por encontrar alguém que poderia – e iria – cuidar dele dessa maneira. A presunção, explicou Gutheil, é que a terapia resolverá não apenas os problemas médicos para os quais o paciente está procurando ajuda, mas todas as dificuldades da vida.

“Em teoria, todo médico [e praticante] deve receber apenas duas coisas do paciente”, explica Gutheil de forma sucinta. “Uma são os honorários estipulados; a outra é a satisfação de executar bem o seu trabalho.” [258] Se um praticante se vale do relacionamento terapêutico para obter algo além disso, o paciente corre o risco de ser ludibriado. Felizmente, praticantes inescrupulosos são raros e posso dizer que há uma maneira simples de se proteger deles. Enquanto estava em sua cama no hospital, Anziani usou todas as ferramentas à sua disposição para estimular a inteligência do próprio corpo a restabelecer a ordem, e ele nunca abriu mão desse poder. Esse, acredito, foi o segredo para sua recuperação, pois entendeu que, no nível mais fundamental, todos somos agentes de cura de nós mesmos.

Você agente de cura

Autocura

Todos os dias, curamos a nós mesmos de modos que passam despercebidos. Isso ocorre porque nosso corpo é programado para restabelecer silenciosamente a homeostase e voltar a um estado de equilíbrio. Quando comemos demais, o sistema digestório e os órgãos de desintoxicação trabalham mais horas para compensar possíveis danos. Quando somos atacados por algum vírus, o sistema imunológico entra em ação, pronto para lutar. Se nos cortamos, as células sanguíneas se agrupam para formar um coágulo e deter o sangramento. É fácil considerar esses milagres cotidianos como algo natural, mas eles são resultado da inteligência e coerência inatas do corpo. A medicina energética pode fornecer ao corpo as informações ou o estímulo que ele precisa para se reorganizar. Esta meditação reúne os exercícios dos capítulos anteriores para intensificar as habilidades de autocura do corpo.

- Você pode praticar este exercício deitado ou sentado confortavelmente, com a coluna ereta.
- Para começar a meditação, coloque-se à disposição do campo de energia universal, fazendo o exercício de enraizamento e abertura ensinado no capítulo 3. Visualize um laser projetando-se da base da coluna vertebral e penetrando nas profundezas da terra. Sinta-se bem pesado. Em seguida imagine uma bola de luz, sua própria luz espiritual, entrando no corpo pelo topo da cabeça e permeando todo o seu ser.
- Para levar o corpo a um estado receptivo, pratique durante alguns minutos a respiração ressonante do capítulo 2, inspirando suavemente até seis e expirando também até seis.
- Enquanto a mente relaxa, sinta a vitalidade do corpo fazendo o exercício energético descrito no capítulo 1.
- Nesse ponto, ofereço-lhe uma opção. Ao longo deste livro, aprendemos diferentes técnicas que ajudam o corpo a se reorganizar. Escolha a que achar mais apropriada e aplique-a durante dez minutos.
- Para não atrapalhar e possibilitar ao corpo que obtenha as informações de que ele necessita, faça o exercício de recorrência imagética rápida do capítulo 4.
- Para tratar sintomas específicos e tonificar os canais de energia, aplique a técnica da acupressão descrita no capítulo 5.
- Para sintonização geral, medite com os chakras, seguindo os passos indicados no capítulo 6.
- Para intensificar sua intuição com a ajuda da expansão da consciência, faça a respiração circular do capítulo 7.
- Para localizar áreas de energia densa e liberá-las, realize a avaliação física, ou varredura, detalhada no capítulo 8.
- • Durante a realização deste exercício, talvez você sinta alguma resistência. Ela pode assumir a forma de um pensamento intrusivo de desconforto físico. Não se preocupe em combatê-la. Apenas aceite-a como é e sinta por si mesmo a compaixão que sentiria por outra pessoa. A dra. Lagos, psicóloga citada no capítulo 2, ensinou-me o

exercício de respiração a seguir para alterar o ritmo cardíaco e, por consequência, produzir uma mudança de energia. Os atletas orientados por ela o praticam quando cometem algum erro, como forma de superar o momento ruim e deixá-lo para trás.

- Cinco respirações, concentrando-se ao inspirar em uma emoção negativa, como estresse, raiva ou decepção, e eliminando-a ao expirar.
- Cinco respirações para clarear a mente, concentrando-se na sensação da inalação e da exalação.
- Cinco respirações para estimular o coração, concentrando-se ao inspirar em uma emoção positiva, como amor, gratidão ou serenidade, e eliminando sentimentos negativos ao expirar.
- Ao sentir a energia do corpo e a vitalidade que ela lhe traz, sinta também a alegria que esta lhe proporciona. E agradeça. Expressar gratidão é uma maneira de entrar em sintonia com a futura versão de si mesmo que está imaginando.
- Ao terminar, levante-se e observe possíveis mudanças no corpo.

Haja luz



No meu último dia com Hiroyuki Abe no Japão, acompanhei-o à clínica dos alunos dele nos arredores de Kobe, onde ele às vezes realiza sessões de cura. Depois de passar várias horas em uma pequena sala de aula observando Abe e vários alunos tratando pacientes, começamos a nos preparar para sair. Havíamos combinado um jantar no restaurante especializado em shabu-shabu – aquele jantar durante o qual Abe, movimentando dois dedos na direção do meu peito, restabeleceu o ritmo normal do meu coração durante um ataque de taquicardia. Estávamos chegando à porta da sala quando Abe nos deteve. Ele se voltou para mim e, por intermédio do seu intérprete, me perguntou se eu gostaria que ele me sintonizasse com sua energia e abrisse meus chakras – a cerimônia que ele realiza com seus aprendizes quando começam a trabalhar com ele. Pela reação dos alunos, percebi que essa era uma oferta incomum. Concluí se tratar de uma grande honra e aceitei.

Abe fez sinal para que eu me sentasse na frente dele. Acomodei-me e fechei os olhos. Ouvei Abe estalando os dedos atrás de mim e senti o movimento das suas mãos na região da minha nuca e ao longo da minha coluna, mas sem contato. Quase imediatamente, vi uma luz branca, e logo cores brilhantes apareceram, girando dentro da luz branca. Meu corpo começou a cicizar com uma energia elétrica. Dei-me conta de uma sensação incômoda de antecipação, uma versão exagerada da sensação que tenho

quando o avião está prestes a decolar. As cores continuavam seu movimento espiral, formando um caleidoscópio; respirei fundo, tentando me acalmar. (Mais tarde, quando assisti ao vídeo gravado por meu marido registrando esse momento, vi que Abe levava as mãos para baixo, como que tentando resistir à energia ascendente, conduzindo-a a um nível mais confortável, com a fisionomia contraída pelo esforço.) Fiquei atordoada, estremeçada e um tanto oprimida. Precisando voltar à realidade, abri os olhos.

Algo havia mudado. A sala estava agora cheia de uma luz mais quente e envolvente. Fui levada a pensar na luz que minha mãe descrevera ao se ver sendo ressuscitada em uma maca no hospital quando estava perto da morte. Também essa luz era envolvente. Para minha mãe, esse fora o momento em que mais se sentira segura em toda a sua vida. Os alunos de Abe brilhavam, banhados por essa luz radiante. Tinha a impressão de estar vendo todos como pura energia. Pela primeira vez, compreendi, da maneira mais visceral e completa que jamais compreendera, que nossa vitalidade, nossa força vitalizadora, aquilo que nos torna indivíduos vibrantes, é também, paradoxalmente, o que nos interliga. Todos participamos dessa luz, dessa energia. Ela é expansiva; comunica-se conosco e é essencialmente quem somos. Eu estava vendo, sentindo, nossa verdadeira natureza.

Na filosofia chinesa, tudo no mundo tem um oposto, e assim é por uma razão. “Yin-Yang” é traduzido literalmente como “escuro-claro”; o objetivo desse símbolo é mostrar como forças contrárias podem ser complementares e interligadas. Essa filosofia sustenta a ideia de que opostos como escuridão e luz, ou energia e matéria, são representações físicas da dualidade existente na natureza e considerados uma manifestação da nossa unicidade – e do Tao. Segundo Neale Donald Walsch, todo ser vivo é essencialmente uma fonte com uma experiência física, e é dessa forma que a fonte é capaz de vivenciar a dualidade – a luz e a escuridão.

Passei a acreditar que a luz – assim como a dualidade que essas crenças filosóficas e espirituais descrevem – está envolvida no processo de cura e o influencia. Com efeito, o corpo humano emite luz, embora em quantidades muito pequenas. Na verdade, todas as criaturas vivas emitem uma luz muito

fraca. Ela é visível, mas não ao olho humano. Em 2009, pesquisadores japoneses, usando um sistema de imagem altamente sensível com câmera equipada com um dispositivo de carga acoplada (CCD – Charge-Coupled Device) criogênico, capturaram imagens da emissão de biofótons – partículas de luz produzidas por um sistema biológico – do corpo humano.^[259] Eles estudaram cinco homens saudáveis na faixa dos 20 anos posicionados com seus peitos desnudos diante de câmeras CCD na escuridão absoluta por vinte minutos a cada três horas, das 10h00 às 22h00, por três dias seguidos. Conforme o relato dos pesquisadores em suas publicações, as imagens mostraram que “o corpo humano emite luz de forma direta e rítmica”. O brilho do corpo dos homens esteve em seu ponto mais baixo às 10h00 e no pico às 16h00, sugerindo que essa emissão está ligada ao relógio biológico. Eles concluíram que essas alterações diurnas podem estar associadas a flutuações no metabolismo energético.

Não estou sugerindo que Abe tenha desencadeado em mim uma capacidade de ver emissões ultrafracas de biofótons de outras pessoas – o que experimentei, creio, não é algo que possa ser explicado pela ciência – mas penso que essa pesquisa tem relevância quando avaliamos de que forma podemos servir-nos da energia para curar uns aos outros.

Há um precedente interessante para as descobertas dos pesquisadores japoneses. Em seus estudos, eles se basearam nos trabalhos de Fritz-Albert Popp, um biofísico alemão que, na década de 1970, apresentou a primeira análise física abrangente dos biofótons. Popp também foi a primeira pessoa a especular que o corpo humano produz emissões de biofótons muito fracas e que elas seguem biorritmos particulares do corpo e do mundo – teorias que, sabemos hoje, foram mais tarde comprovadas.

Talvez o mais importante, porém, seja a dedução de Popp de que as nossas emissões de biofótons podem talvez oferecer informações sobre a nossa saúde. Ainda no início das suas pesquisas, Popp descobriu que a molécula benzo[a]pireno, uma molécula indutora do câncer, absorvia a luz ultravioleta (UV), mas depois a emitia em uma frequência completamente diferente – o que Popp chamou de “misturador de luz”. Por contraste, a

molécula benzo[e]pireno, que é inofensiva para os seres humanos, deixava a luz UV passar por ela sem nenhuma alteração. [260] Fascinado por essa diferença, ele passou a investigar o efeito da luz UV sobre outros compostos, alguns causadores de câncer, outros não. Em todos os casos, as substâncias carcinogênicas absorveram a luz UV e depois misturaram a frequência. Popp também observou que os compostos carcinogênicos reagem consistentemente à luz UV em uma frequência específica: 380 nanômetros (nm). Separadamente, em um processo chamado reparo de foto, se a luz UV é direcionada para uma célula, de modo que 99% desta, inclusive seu DNA, seja destruído, o dano pode ser praticamente reparado em um único dia iluminando a célula com luz em uma frequência determinada – Popp descobriu também que essa frequência é de 380 nm. [261] Essa surpreendente coincidência levou Popp a concluir que o câncer ocorria nos humanos quando carcinógenos impossibilitavam o reparo de foto. Ele sugeriu que a emissão de fótons de um ser humano saudável é coerente, seguindo o biorritmo que ele observou, enquanto a emissão de fótons de pessoas gravemente doentes, como aquelas com câncer, perde seu ritmo diurno.

Na sequência, Popp estudou a luz em amostras de DNA – usando brometo de etídio, o qual se introduz nos espaços entre os pares de bases da dupla hélice para fazer com que o DNA se desenrole – e descobriu que quanto mais o DNA se desenrolava, maior era a intensidade da luz. Ele chegou a acreditar que o DNA era a fonte originária dos biofótons e que agia como um diapásio no corpo, produzindo uma frequência específica que, por sua vez, se fazia acompanhar de certas moléculas. [262]

Mais tarde, Popp e seus colegas realizaram uma série de experimentos, observando as emissões de luz entre pulgas e peixes, e descobriram que eles sugavam a luz emitida um pelo outro – uma ação que Popp denominou “sucção de fótons”. [263] Ele especulou que essa poderia ser uma forma de troca de informações – e poderia fornecer uma explicação para alguns dos grandes mistérios do reino animal, como, por exemplo, o fato de cardumes de peixes ou bandos de pássaros adotarem uma coordenação instantânea e

perfeita. Para os humanos, acreditava ele, havia essa possibilidade: se pudéssemos capturar os fótons de outras pessoas, poderíamos usar essas informações para corrigir nossa própria luz, caso estivesse inadequada.

Assim como o som, a luz é uma vibração no espectro eletromagnético – a única diferença entre eles é a frequência. De modo geral, nosso corpo interpreta as frequências inconscientemente, e a ocorrência disso é mais comum do que imaginamos. Várias cores, por exemplo, são simplesmente diferentes frequências de luz que o cérebro interpreta como um espectro de cores. O mesmo se aplica ao modo como deciframos sensações de calor e frio, ou de dor e prazer; todas essas são frequências que filtramos e interpretamos. Passei a acreditar que vibrações específicas – sejam da luz sejam do som – constituem as informações que uma pessoa transfere para outra na cura energética.

O fator que possibilita intercambiar efetivamente essas informações – com o qual uma pessoa pode alterar sutilmente a frequência ou a vibração de outra – é a ressonância. Em termos gerais, esta ocorre quando há uma troca de energia entre dois sistemas. Como descobri em meu trabalho com a dra. Leah Lagos, quando estou aplicando um tratamento, alcanço uma ressonância interna em que coração e ondas cerebrais entram em sincronia, criando sinais de tranquilidade que reverberam por todo o meu sistema nervoso autônomo. Isso, por sua vez, possibilita que eu me abra à energia de cura e ao mesmo tempo a ofereça mais livremente aos meus pacientes. Como explicou o dr. Erik Peper, o fenômeno dos neurônios-espelho – que se ativam quando uma pessoa observa alguma ação de outra e sente como se estivesse realizando o mesmo ato – permite que os pacientes sigam minha orientação.

Nesse sentido, quando consigo sincronizar a respiração e as ondas do coração, criando uma sensação de calma, o paciente também consegue fazer isso; é através desse processo que entramos em ressonância um com o outro. Como descrevi no capítulo 2, o dr. Bill Bengston e seus colegas programaram um experimento para registrar os efeitos fisiológicos que ocorrem quando um agente de cura e um paciente entram em ressonância. Eles descobriram

que, mesmo quando os dois ficavam separados por uma distância de cerca de onze metros, e em quartos diferentes, a onda cerebral do agente de cura, inicialmente mais forte e com maior frequência, entrava em sincronia com o paciente depois de certo tempo – em outras palavras, eles entravam em ressonância.

A sensação que me envolve quando crio esse vínculo em uma sessão de cura é de placidez; é uma sensação de infinitude que não experimento em nenhuma outra circunstância da minha vida. Certa vez, pedi a Bill Bengston que me descrevesse a energia curativa. Eu estava curiosa para ouvir a explicação dele porque, em última análise, trata-se de uma resposta emocional, e ele é uma pessoa predominantemente técnica, voltada para os detalhes, responsável por algumas das pesquisas sobre cura mais minuciosas que já tive a oportunidade de ver. Afinal, esse é o homem que levou para o laboratório cada aspecto dos seus contatos com a cura – desde a cura de ratos por imposição das mãos, o “carregamento” de algodão com energia, até gravações sonoras dele mesmo carregando algodão para estudar o efeito genômico deste sobre o câncer. Seus estudos são rigorosos e seu trabalho de laboratório é meticuloso. Bengston talvez seja o maior cético que já conheci entre os agentes de cura.

No entanto, sua resposta à minha pergunta foi a seguinte: “Cura é amor”.

Esse amor provém da fonte de energia. Ele tem inteligência. Nasce do campo universal como um movimento que flui através de nós e ao mesmo tempo emana de nós. É compaixão e o reconhecimento da nossa unicidade. Dá margem para a possibilidade. Como agentes de cura, haurimos desse espaço incondicional – do Tao – para ajudar um paciente a liberar uma interferência ou bloqueio que tenha interrompido o fluxo energético no corpo.

Todos somos capazes de criar esse vínculo. Agentes de cura são simplesmente veículos, canais. Aprendi a abrir o corpo e a mente para permitir que isso aconteça. Todos os agentes de cura mencionados neste livro aprenderam a fazer isso, embora cada um tenha criado seu próprio

método de abertura à energia. Bill Bengston se ocupa com a recorrência imagética para submeter seu ego; a naturopata Carla Kreft, que trabalhou comigo no Yinova, visualiza luz fluindo através dos pacientes; Hiroyuki Abe comunica-se com a deusa xintoísta da misericórdia, estalando os dedos e batendo em certos pontos do corpo; mestre Mitsumasa Kawakami medita sobre vidas passadas e canta em tons penetrantes; Madhu Anziani usou o único som que conseguia emitir enquanto jazia paralisado em uma cama de hospital. Quando Bill Bengston ministra seu curso de cura, a primeira coisa que faz é entregar um cartão a todos da classe, contendo duas instruções: nada de rituais e divirta-se. Ou seja, cada um terá sua própria abordagem. O ritual acaba desviando do objetivo a ser alcançado; a cura é um processo dinâmico – e, portanto, em constante mudança.

“A luz sem bloqueios é fluxo puro”, disse Kiran Trace quando lhe contei minha experiência na clínica com Abe. “É assim que a consciência sem esforço realmente é. Estamos sempre absorvendo energia desse espaço... Seguindo esse fluxo em níveis cada vez mais profundos, ele propicia clareza e informação, e por fim você chegará a uma área vasta, pura e vazia. Por um lado, a energia se dirige para a forma; por outro, não há apenas silêncio, há amor, e então há pura luz radiante.” [264]

Quando comecei a escrever este livro, estava em busca de evidências tangíveis da existência da cura energética. Queria dar uma explicação sistemática – para mim e para meus pacientes – daquilo que eu sentia nas mãos e que descia formigando pela espinha. Queria saber o que era aquilo que eu estava oferecendo. Na minha busca, deparei-me com um grupo aparentemente interminável de pessoas fascinantes e explicações concebíveis extraídas de diferentes disciplinas – filosóficas, científicas, espiritualistas. Ainda assim, fundamentalmente, aprendi que embora todos possamos sentir essa energia, jamais conseguiremos descrevê-la em sua plenitude.

O Tao que pode ser pronunciado não é o Tao eterno.

Você agente de cura

Como Ajudar as Pessoas

Como espero ter deixado claro a essa altura, um agente de cura energética é essencialmente um canal para a energia – a qual percorre o corpo na forma de vibração ou onda –, diferentemente de alguém que tenha sido agraciado ou tocado de uma maneira excepcional. Embora algumas pessoas sejam mais sintonizadas do que outras com a capacidade de curar, todos têm essa aptidão dentro de si. Este exercício ajudará você a usar as informações deste livro e a aplicar os exercícios que vem praticando ao longo do caminho para descobrir seu potencial como agente de cura. A base sobre a qual ele se assenta é a minha experiência, combinada com o que aprendi com os agentes de cura que trabalham com energia e com os cientistas que conheci enquanto escrevia este livro. Esta é uma maneira segura de fornecer informações sobre cura a outras pessoas e você pode usá-las para ajudar familiares e amigos. Isso não fará de você um agente de cura energética da noite para o dia, mas, se praticar, se aperfeiçoará e começará a criar seu próprio processo. Essa é uma pequena rotina que levará seu corpo à ressonância interna necessária para possibilitar que transmita informações do seu próprio campo de energia para o campo de energia de outra pessoa. O objetivo é colocar o agente de cura e o paciente em um estado que permita a transferência de informações. Não é preciso uma técnica sofisticada nem um ritual preciso para que isso aconteça. É mais um estado de ser que reconhece nosso vínculo com a fonte e a ligação entre você e a pessoa que você pretende ajudar.

Essa ajuda não substitui o atendimento médico convencional, e é importante dizer isso ao paciente. Estimule-o a continuar com a medicação do momento, e evite ao máximo dar-lhe conselhos que competem mais a um profissional da medicina do que a você.

1. *Crie um espaço seguro*

Veja o paciente como uma expressão da fonte de energia e sinta seu vínculo com ele. Respeite-o, assumindo o compromisso de manter em sigilo todas as informações que ele lhe revelar e repelindo possíveis julgamentos a respeito dele.

2. Peça ao paciente que se deite e observe se ele está bem acomodado

O fato de estar bem acomodado e sentindo-se confortável o ajuda a ser receptivo. Uma maca de massagem é ideal para isso, porque a altura possibilita que você, agente de cura, fique de pé com tranquilidade, favorecendo o fluxo da energia. Saiba, porém, que você pode transmitir essa energia com o paciente em qualquer posição, inclusive sentado ou mesmo em pé.

3. Enraíze-se e coloque-se à disposição da fonte

Posicione-se ao lado do paciente e concentre-se por um momento antes de iniciar a sessão. Fique de pé, com os pés afastados na largura dos ombros; flexione ligeiramente os joelhos; sinta os pés firmes no chão. Com base no exercício de enraizamento e abertura apresentado no capítulo 3, leve a pelve um pouco para a frente e endireite a coluna.

Imagine um cordão de energia, como um raio laser, descendo desde a base da coluna até as profundezas da terra. Sinta-se pesado e ancorado. Imagine uma bola de luz brilhante acima de você e visualize essa luz entrando no seu corpo pelo topo da cabeça. Sinta a luz preenchendo o corpo, passando pelo tronco e infiltrando-se nos membros.

4. Distraia a mente para que a energia possa fluir

Para isso, você pode aplicar a recorrência imagética rápida apresentada no capítulo 4, que é uma técnica que requer certa prática. Como alternativa, apenas a mente vagar. Eu costumo olhar pela janela ou mesmo conversar com o paciente. Esse é o meu modo de evitar que meu ego se apegue ao resultado do tratamento, tornando-me assim mais receptiva.

5. Energize as mãos

Pratique o exercício de sensação da energia apresentado no capítulo 1, colocando as mãos à frente, palmas voltadas uma para a outra, aproximando-as e afastando-as, e concentrando-se na mudança de sensação. Quando sentir a energia fluir, mantenha as mãos um pouco acima do corpo do paciente e deixe que elas se movimentem como se fossem guiadas por uma força externa.

6. Deixe a energia fluir

Não force o fluxo da energia. Lembre-se de que a energia da fonte passa por você o tempo todo e não precisa ser invocada. Às vezes percebo meu corpo movimentar-se por si mesmo quando a energia começa a fluir. É como se a energia me ajustasse para fluir com suavidade.

7. Desvincule-se do paciente

Imagine o paciente envolvido por luz branca e visualize seu próprio corpo também envolto em luz. Fazendo isso, você envia a mensagem de que, embora estejam unidos pela fonte, ambos são indivíduos com livre-arbítrio.

Agradecimentos



Meus pacientes me ensinaram muito. Sou grata a todos por confiarem os cuidados com a saúde a mim e por compartilharem suas histórias.

E por falar em histórias, Nell Casey me ajudou a contar esta. Escritor e editor, Nell me ajudou a tecer os fios da minha própria experiência com as histórias dos agentes de cura que conheci e com as pesquisas científicas que dão sustentação ao trabalho deles. Nell e eu tivemos a felicidade de colaborar com o pesquisador Michael Lowell, um meticuloso investigador de fatos que leu centenas de livros e artigos e entrevistou dezenas de pessoas durante o desenvolvimento deste projeto. Kristina Grish esteve envolvida com o conceito original desta obra e contribuiu para sua estrutura. Sou grata aos três por todo o trabalho e competência.

Laura Nolan é minha agente literária e me orientou com sabedoria. Ela desempenhou um papel importante na elaboração deste livro, e agradeço por sua paciência e apoio.

Aproveitei, sem pestanejar, quando surgiu a oportunidade de ter meu livro publicado pela HarperCollins e aprecio a confiança dos profissionais da editora neste projeto. A Harper Wave publicou alguns dos meus livros favoritos sobre saúde e eu não poderia desejar um lar melhor como autora. A equipe da Harper Wave, liderada por Karen Rinaldi, é talentosa e experiente, e é bom poder contar com ela. Nossa editora, Julie Will, ofereceu clareza e discernimento, e agradeço sua experiência e o trabalho árduo necessário para compor este livro com base no manuscrito.

Houve momentos em que fiquei absorvida por essa jornada e reconheço a paciência da minha família para comigo. Meu marido, Noah, e minha filha, Emma, trabalham ao meu lado na Yinova (Noah administra a clínica e Emma dirige o departamento de marketing), e ambos passaram a trabalhar mais para que eu pudesse me concentrar neste livro. Mais do que isso, eles eram uma fonte de inspiração, encorajamento e abraços. Louie, nosso cachorro, sentava-se ao meu lado, fazendo-me companhia enquanto eu escrevia. Sou grata aos três.

A partir de seu modesto início, a Yinova é hoje uma grande clínica. Tão grande que não serei capaz de listar todos os meus colegas pelo nome, mas eles sabem que estão no meu coração. Adoro trabalhar com uma equipe competente de praticantes e de pessoas que nos dão apoio para que seja possível manter um ambiente saudável. Envio uma mensagem especial a Liz Henning, nossa Diretora de Operações, a pessoa mais organizada que conheço e que gerenciou o negócio no período em que fiquei escrevendo estas páginas. Minha assistente, Hemaalya Omrao, precisa ser lembrada por me manter amorosamente no caminho certo.

Vários acadêmicos e cientistas contribuíram para este livro. Gostaria de agradecer ao dr. Jeremy Pulsifer pela ajuda que nos deu na identificação de pesquisas relevantes para este trabalho. Dr. Jeremy ensina física para acupunturistas e ele próprio é um eminente praticante da medicina chinesa. O dr. Bill Bengston, o dr. Erik Peper, a dra. Leah Lagos, Brenda J. Dunne e o dr. Roger Nelson, todos nos explicaram pacientemente o trabalho desenvolvido por eles e foram generosos com seu tempo e pesquisas.

No Japão, fui auxiliada por um pequeno exército de intérpretes, cada um emprestando sua própria personalidade para o trabalho. Kuzuhara Kaori é uma mulher delicada com uma risada estridente. Sua compreensão do idioma inglês me maravilhou, e seu humor e conhecimento local tornaram nossa viagem a Kyoto com Hiroyuki Abe muito especial. Katsunori Kojima é um narrador de beisebol de Tóquio que morou nos Estados Unidos quando trabalhava como intérprete para Tsuyoshi Shinjo na época em que este jogava beisebol no New York Mets e mais tarde no San Francisco Giants. Ele

viajou para Kobe para traduzir simultaneamente minha entrevista com Hiroyuki Abe, e sua experiência ficou evidente quando conseguiu traduzir conceitos complexos, mantendo-se neutro. Nós nos encontramos com ele novamente em Tóquio, onde se mostrou um dedicado amigo, levando-nos para conhecer os pais e juntando-se a nós para as refeições. Kojima foi auxiliado por Sakiko Matsumoto, que contribuiu com sua tradução simultânea em algumas entrevistas de natureza mais esotérica. Takayuki Kawamoto foi nosso intérprete em Fukuoka. Ele levou humor e entusiasmo ao projeto e foi de grande ajuda para entender o trabalho do mestre Kawakami. Foi auxiliado em algumas oportunidades por Erika Ashima, cujo humor irônico causou grande admiração. Todos levaram o trabalho muito a sério e deram uma enorme contribuição a este livro.

Conheci muitos agentes de cura talentosos nessa jornada, e nem todos foram apresentados neste livro, mas me ensinaram alguma coisa e sou grata a cada um deles por terem permitido que eu observasse seu trabalho e aprendesse com eles.

Notas



- [01] W. Beere, *Doing and Being: An Interpretation of Aristotle's Metaphysics Theta* (Oxford, UK: Oxford University Press, 2009), p. 160.
- [02] “The Higgs boson”, CERN, acessado em setembro de 2017, <https://home.cern/topics/higgs-boson>.
- [03] O. J. Pike et al., “A Photon–Photon Collider in a Vacuum Hohlraum”, *Nature Photonics* 8 (2014): 434-36.
- [04] Ibid.
- [05] A. El-Osta *et al.*, “Transient High Glucose Causes Persistent Epigenetic Changes and Altered Gene Expression During Subsequent Normoglycemia”, *Journal of Experimental Medicine* 205, nº 10 (2008): 2409-17.
- [06] Third Ch’an Patriarch Chien-chih Seng-ts’an, “Hsin-hsin Ming”, Faith Mind Inscription, disponível em: www.sacred-texts.com/bud/zen/fm/fm.htm.
- [07] Ibid.
- [08] Clyde Hughes, “Einstein Wrong about ‘Spooky Action at a Distance,’” Newsmax, disponível em: www.newsmax.com/thewire/albert-einstein-spooky-action-at-a-distance/2018/05/10/id/859478/.
- [09] Sir Isaac Newton, *Principia: The Mathematical Principles of Natural Philosophy* (Nova York: Geo. P. Putnam, 1850), disponível em: books.google.com/books/about/Newton_s_Principia.html?id=N-hHAQAAMAAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button#v=onepage&q&f=true.
- [10] Johns Hopkins Sloan Kettering são dois centros de referência de medicina nos EUA, com destaque especial no tratamento do câncer. (N. do T.)
- [11] Sir Isaac Newton, *Principia: The Mathematical Principles of Natural Philosophy* (Nova York: Geo. P. Putnam, 1850).
- [12] J. Z. Buchwald, *The Creation of Scientific Effects: Heinrich Hertz and Electric Waves* (Chicago: University of Chicago Press, 1994); I. Adawi, “Centennial of Hertz’ Radio Waves”. *American Journal of Physics* 57 (1989): 125-27.
- [13] Max Planck, “Das Wesen der Materie” [A Natureza da Matéria] (palestra em Florença, Itália, 1944) de *Archiv zur Geschichte der Max-Planck-Gesellschaft*, Abt. Va, Rep. 11 Planck, Nr. 1797).

- [14] L. McTaggart, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe* (Nova York: HarperCollins Publishers, 2008), p. 32.
- [15] Ibid., 33.
- [16] M. Lincoln e A. Wasser, “Spontaneous Creation of the Universe Ex Nihilo”. *Physics of the Dark Universe* 2, nº 4 (2013): 195-99.
- [17] L. McTaggart, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe* (Nova York: HarperCollins Publishers, 2008), p. 19.
- [18] Ibid.
- [19] Ibid., p. 20.
- [20] Ibid., p. 23.
- [21] H. Puthoff, “Everything for Nothing”. *New Scientist* (28 de julho de 1990): 52-5.
- [22] H. Puthoff, “The Energetic Vacuum: Implications for Energy Research”. *Speculations in Science and Technology* 13 (1990): 247-57.
- [23] H. S. Burr, C. T. Lane e L. F. Nims, “A Vacuum Tube Microvoltmeter for the Measurement of Bioelectric Phenomena”. *Yale Journal of Biology and Medicine* 10 (1936): 65-76.
- [24] H. Burr, *The Fields of Life* (Nova York: Ballantine, 1972).
- [25] H. S. Burr, C. T. Lane e L. F. Nims, “A Vacuum Tube Microvoltmeter for the Measurement of Bioelectric Phenomena”. *Yale Journal of Biology and Medicine* 10 (1936): 65-76.
- [26] H. Burr, *The Fields of Life* (Nova York: Ballantine, 1972), pp. 12-3.
- [27] W. Thomas, *The Force Is with Us: The Higher Consciousness That Science Refuses to Accept* (Wheaton, IL: Quest Books, 2009), 46, Kindle.
- [28] M. Goldman, A. Goldman e R. S. Sigmond, “The Corona Discharge, Its Properties and Specific Uses”. *Pure and Applied Chemistry* 57, nº 9 (1985): 1353-62.
- [29] W. Thomas, *The Force Is with Us: The Higher Consciousness That Science Refuses to Accept* (Wheaton, IL: Quest Books, 2009), 46, Kindle.
- [30] J. Hubacher, “The Phantom Leaf Effect: A Replication, Part 1”. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 21, nº 2 (2015): 83-90.
- [31] P. Brook, “Aura Portraits Make Good Art, Bad Science”, *Wired.com*, 25 de dezembro de 2011, disponível em: www.wired.com/2011/02/aura-portraits/.
- [32] T. Moss, “Puzzles and Promises”, *Osteopathic Physician* (fevereiro de 1976), pp. 30-7.
- [33] H. Burr, *The Fields of Life* (Nova York: Ballantine, 1972).
- [34] R. O. Becker e G. Selden, *The Body Electric* (Nova York: Morrow, 1985): 73-4.
- [35] Ibid.
- [36] Leah Lagos, em conversa com a autora, setembro de 2017, Nova York.
- [37] Disponível em: www.heartmath.org.
- [38] L. Song, G. Schwartz e L. Russek, “Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization: Energetic and Physiological Mechanisms”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 4, nº 5 (1998): 44-52, 54-60, 62.

[39] G. E. Schwartz, *The Energy Healing Experiments: Science Reveals Our Natural Power to Heal* (Nova York: Astria Books, 2007), p. 78.

[40] Disponível em: www.drleahlagos.com.

[41] Leah Lagos, em conversa com a autora, setembro de 2017, Nova York.

[42] P. M. Lehrer e R. Gevirtz, “Heart Rate Variability Biofeedback: How and Why Does It Work?” *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 756.

[43] Leah Lagos, em conversa com a autora, setembro de 2017, Nova York.

[44] Ibid.

[45] Ibid.

[46] Ibid.

[47] G. E. Schwartz, *The Energy Healing Experiments: Science Reveals Our Natural Power to Heal* (Nova York: Astria Books, 2007), p. 81.

[48] Ibid., p. 87.

[49] Disponível em: www.heartmath.org.

[50] T. D. Duane e T. Behrendt, “Extrasensory Electroencephalographic Induction Between Identical Twins”. *Science* 150, nº 3694 (1965): 3367.

[51] L. Hendricks, W. F. Bengston e J. Gunkelman, “The Healing Connection: EEG Harmonics, Entrainment and Schumann’s Resonances”, *Journal of Scientific Exploration* 25, nº 3 (1965): 419-30.

[52] L. Hendricks W. Bengston e J. Gunkleman, “The Healing Connection: EEG Harmonics, Entrainment, and Schumann’s Resonances”. *Journal of Scientific Exploration* 24, nº 4 (2010): 655-66.

[53] B. J. Dunne, R. D. Nelson e R. G. Jahn, “Operator-Related Anomalies in a Random Mechanical Cascade”. *Journal of Scientific Exploration* 2, nº 2 (1988): 155-79.

[54] Brenda Dunne, em conversa com a autora, outubro de 2017.

[55] Ibid.

[56] Ibid.

[57] A relação entre a mente e a máquina torna-se mais relevante a cada dia. Nos últimos vinte anos, empresas como a Cyberkinetics têm desenvolvido tecnologias para criar interfaces cérebro-computador (ICC/BMIs – Brain-Machine Interfaces), *chips* que podem ser inseridos no cérebro, permitindo que uma pessoa controle dispositivos eletrônicos com a mente.

[58] “Mind Over Matter”. *The New York Times*, acessado em 1º de maio de 2017, disponível em: www.nytimes.com/2003/03/09/nyregion/mind-over-matter.html.

[59] Brenda Dunne, em conversa com a autora, outubro de 2017.

[60] “The Global Consciousness Project Meaningful Correlations in Random Data”, The Global Consciousness Project, acessado em 1º de maio de 2017, disponível em: noosphere.princeton.edu/

[61] Roger Nelson, em conversa com a autora, janeiro de 2018.

[62] “Trump Inauguration”, The Global Consciousness Project, acessado em 1º de maio de 2017, disponível em: teillard.global-mind.org/events/trump.inaug.html; “Haiti Earthquake”, The Global

Consciousness Project, acessado em 1º de maio de 2017, disponível em: teillard.global-mind.org/haiti.quake.html.

[63] Roger Nelson, em conversa com a autora, janeiro de 2018.

[64] B. J. Dunne e R. G. Jahn, “Experiments in Remote Human/Machine Interaction”, *Journal of Scientific Exploration* 6 (1992): 311-32.

[65] R. D. Nelson, “Anomolous Structure in GCP Data: A Focus on New Years”. Global Consciousness Project, Princeton.

[66] Roger Nelson, em conversa com a autora, janeiro de 2018.

[67] Ibid.

[68] Ibid.

[69] B. Greyson, “Varieties of Near-Death Experience”. *Psychiatry* 56, nº 4 (1993): 390-99.

[70] Burton Watson, *Lao Tzu: Tao Te Ching* (Indianapolis: Hackett Publishing Company Inc., 1993).

[71] N. D. Walsch, *Conversations with God* (Nova York: Penguin Group, 2005).

[72] Ibid., p. 11.

[73] Ibid.

[74] Neale Donald Walsch, em conversa com a autora, julho de 2017.

[75] Ibid.

[76] Ibid.

[77] N. D. Walsch, *Conversations with God* (Nova York: Penguin Group, 2005), pp. 91-2.

[78] Ibid., p. 23.

[79] Ibid., p. 38.

[80] Ibid., p. 165.

[81] Neale Donald Walsch, em conversa com a autora, julho de 2017.

[82] N. D. Walsch, *Conversations with God* (Nova York: Penguin Group, 2005).

[83] Ibid., 165.

[84] Kiran Trace, em conversa com a autora, julho de 2017, Nova York.

[85] Ibid.

[86] Kiran Trace, *Tools for Sanity: Peace, Freedom and Fulfillment in Every Moment* (Mystic Girl in the City, 2013), 28, Kindle.

[87] Kiran Trace, *Tools for Sanity: Peace, Freedom and Fulfillment in Every Moment* (Mystic Girl in the City, 2013), Kindle.

[88] Ibid., p. 28.

[89] Kiran Trace, em conversa com a autora, julho de 2017, Nova York.

[90] Kiran Trace, *Tools for Sanity: Peace, Freedom and Fulfillment in Every Moment* (Mystic Girl in the City, 2013), p. 893, Kindle.

[91] Ibid., p. 897.

[92] “Study Reveals Substantial Evidence of Holographic Universe”, University of Southampton, disponível em: www.southampton.ac.uk/news/2017/01/holographic-universe.page.

[93] Ibid.

[94] S. W. Hawking e T. Hertog, “A Smooth Exit From Eternal Inflation?” *Journal of High Energy Physics* 147 (2018).

[95] N. Afshordi et al., “From Planck Data to Planck Era: Observational Tests of Holographic Cosmology”, *Physical Review Letters* 118 (2017).

[96] A. Beall, “Theory Claims to Offer the First ‘Evidence’ Our Universe Is a Hologram”. *Wired*, disponível em: www.wired.co.uk/article/our-universe-is-a-hologram.

[97] S. W. Hawking e T. Hertog, “A Smooth Exit from Eternal Inflation?” *Journal of High Energy Physics* 147 (2018).

[98] Ibid.

[99] S. Cosier, “Could Memory Traces Exist in Cell Bodies?” *Scientific American*, 2015, disponível em: www.scientificamerican.com/article/could-memory-traces-exist-in-cell-bodies/.

[100] “SSE Conferences”, The Society for Scientific Exploration, acessado em 1º de maio de 2017, disponível em: www.scientificexploration.org/2017-conference.

[101] W. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005).

[102] Ibid.

[103] Ibid.

[104] Ibid.

[105] Ibid.

[106] Ibid.

[107] Ibid.

[108] William Bengston, em conversa com a autora, junho de 2017.

[109] W. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005).

[110] D. Krinsley e T. Takahashi, “Surface Textures of Sand Grains: An Application of Electron Microscopy”. *Science* 135 (1962): 923-25.

[111] D. Krinsley e W. Wellendorf, “Wind Velocities Determined from the Surface Textures of Sand Grains”. *Nature* 283 (1980): 372-73.

[112] W. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005).

[113] Ibid., p. 80.

[114] Ibid., p. 81.

[115] Ibid., p. 176.

- [116] William Bengston, em conversa com a autora, junho de 2017.
- [117] W. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005), 159.
- [118] W. F. Bengston e D. Krinsley, “The Effect of the ‘Laying On of Hands’ on Transplanted Breast Cancer in Mice”. *Journal of Scientific Exploration* 14 (2000): 353-64.
- [119] W. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005).
- [120] S. F. Bengston e M. Moga, “Resonance, Placebo Effects, and Type II Errors: Some Implications from Healing Research for Experimental Methods”. *Journal of Scientific Exploration* 13, nº. 3 (2007): 317-27.
- [121] Imants Barušs, “Beyond Scientific Materialism Toward a Transcendent Theory of Consciousness”. *Journal of Consciousness Studies* 17 (2010): 213-31.
- [122] W. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005).
- [123] William Bengston, em conversa com a autora, junho de 2017.
- [124] R. Sheldrake, *A New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation* (Londres: Blond and Briggs, 1981); R. Sheldrake, *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature* (Londres: Icon Books Ltd., 2011).
- [125] Ibid.
- [126] William Bengston, em conversa com a autora, junho de 2017.
- [127] W. F. Bengston e S. Fraser, *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2005).
- [128] *Ibid.*, p. 60.
- [129] William Bengston, em conversa com a autora, junho de 2017.
- [130] Ibid.
- [131] Ibid.
- [132] Ibid.
- [133] William Bengston, em conversa com a autora, junho de 2017.
- [134] W. F. Bengston, “Commentary: A Method Used to Train Skeptical Volunteers to Heal in an Experimental Setting”. *Journal of Complementary and Alternative Medicine* 13, nº 3 (2007): 329-31.
- [135] Luigi Galvani (1737-1798). *De viribus electricitatis in motu musculari commentarius* (Bologna: Ex typographia Instituti Scientiarum, 1791).
- [136] “The Science of Stretch”. *The Scientist*, acessado em outubro de 2017, disponível em: www.the-scientist.com/features/the-science-of-stretch-39407.
- [137] H. M. Langevin, D. L. Churchill e M. J. Cipolla, “Mechanical Signaling through Connective Tissue: A Mechanism for the Therapeutic Effect of Acupuncture”. *FASEB Journal* 15, nº 12 (2001): 2275-82.
- [138] Ibid.

[139] H. M. Langevin *et al.*, “Biomechanical Response to Acupuncture Needling in Humans”. *Journal of Applied Physiology* 91, nº 6 (2001): 2471-78.

[140] Disponível em: www.biologyreference.com/Ce-Co/Connective-Tissue.html.

[141] James Reston, “Now, About My Operation in Peking”. *The New York Times*, 26 de julho de 1971, disponível em: www.nytimes.com/1971/07/26/archives/now-about-my-operation-in-peking-now-let-me-tell-you-about-my.html.

[142] Ibid.

[143] “NCCIH Facts-at-a-Glance and Mission”, The National Center for Complementary and Integrative Health, acessado em 1º de janeiro de 2018, disponível em: nccih.nih.gov/about/ataglance.

[144] “Needles and Coffee May Not Mix; Even a Low Dose of Caffeine Blocks Acupuncture’s Pain Relief in Mice”. The National Center for Complementary and Integrative Health, acessado em 1º de janeiro de 2018, disponível em: nccih.nih.gov/research/results/spotlight/needles-coffee.

[145] Dominic P. Lu, D.D.S. e Gabriel P. Lu, “An Historical Review and Perspective on the Impact of Acupuncture”. *Medical Acupuncture* 25, nº 5 (2013): 311-16.

[146] D. Colquhoun e S. P. Novella, “Acupuncture Is Theatrical Placebo”. *Anesthesia & Analgesia* 116, nº 6 (2013): 1360-63.

[147] S. Takayama *et al.*, “Evaluation of the Effects of Acupuncture on Blood Flow in Humans with Ultrasound Color Doppler Imaging”. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2012).

[148] D. W. Spence *et al.*, “Acupuncture Increases Nocturnal Melatonin Secretion and Reduces Insomnia and Anxiety: A Preliminary Report”. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 16, nº 1 (2004): 19-28.

[149] S. Hua *et al.*, “Effects of Electroacupuncture on Depression and the Production of Glial Cell Line-Derived Neurotrophic Factor Compared with Fluoxetine: A Randomized Controlled Pilot Study”. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 19, nº 9 (2013): 733-39.

[150] C. H. Peng, M. M. Yang, S. H. Kok e Y. K. Woo, “Endorphin Release: A Possible Mechanism of Acupuncture Analgesia”. *American Journal of Chinese Medicine* 6, nº 1 (1978): 57-60.

[151] J. N. Kenyon, C. J. Knight e C. Wells, “Randomized Double-Blind Trial on the Immediate Effects of Naloxone on Classical Chinese Acupuncture Therapy for Chronic Pain”. *Acupuncture & Electro-Therapeutics Research* 8, nº 1 (1983): 17-24.

[152] C. R. Chapman, C. Benedetti, Y. H. Colpitts e R. Gerlach, “Naloxone Fails to Reverse Pain Thresholds Elevated by Acupuncture: Acupuncture Analgesia Reconsidered”. *Pain* 16, nº 1 (1983): 13-31.

[153] Markham Heid, “Does Acupuncture Work?” *TIME*, 29 de junho de 2016, disponível em: time.com/4383611/acupuncture-alternative-medicine-pain/.

[154] Ibid.

[155] Ming Qing Zhu e Moyee Siu, “Can Acupuncture Really Benefit Stroke Recovery?” Pacific College of Oriental Medicine, disponível em: www.pacificcollege.edu/news/blog/2015/07/27/can-acupuncture-really-benefit-stroke-recovery.

[156] D. Keown, *The Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine* (Londres: Singing Dragon Publishers, 2014).

[157] Ibid., p. 50.

[158] A. M. Turing, F.R.S., “The Chemical Basis of Morphogenesis”, The Royal Society Publishing, 14 de agosto de 1952, DOI: 10.1098/rstb.1952.0012.

[159] “CT Scans Reveal Acupuncture Points”, HealthCMi, 4 de janeiro de 2014, disponível em: www.healthcmi.com/Acupuncture-Continuing-Education-News/1230-new-ct-scans-reveal-acupuncture-points.

[160] Ibid.

[161] A. Ovechkin, S. M. Lee e K. S. Kim, “Thermovisual Evaluation of Acupuncture Points”, *Acupuncture & Electro-Therapeutics Research*, 26, n.ºs. 1-2 (2001): 11-23.

[162] N. Tsuruoka, M. Watanabe, T. Seki, T. Matsunaga e Y. Hagua, “Acupoint Stimulation Device Using Focused Ultrasound”, *Conference Proceedings: IEEE Engineering in Medicine and Biology Annual Conference (2010)*: 1258-61.

[163] D. Keown, *The Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine* (Londres: Singing Dragon Publishers, 2014).

[164] C. Shang, “Prospective Tests on Biological Models of Acupuncture”. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 6, n.º 1 (2009): 31-9.

[165] C. Shang, “Electrophysiology of Growth Control and Acupuncture”. *Life Science* 68, n.º 12 (2001):1333-42.

[166] D. Keown, *The Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine* (Londres: Singing Dragon Publishers, 2014), p. 77.

[167] T. W. Findley, “Fascia Research from a Clinician/Scientist’s Perspective”. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork* 4, n.º 4 (2011): 1-6.

[168] Ibid., p. 79.

[169] Ibid., p. 85.

[170] D. Church e D. Feinstein, “Manual Stimulation of Acupuncture Points in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Review of Clinical Emotional Freedom Techniques”. *Medical Acupuncture* 29, n.º 4 (2017): 194-205.

[171] Tufts University, disponível em: www.youtube.com/watch?v=ndFe5CaDTII.

[172] Tufts Now, disponível em: now.tufts.edu/news-releases/face-frog-time-lapse-video-reveals-never-seen.

[173] Daniel Keown, em conversa com a autora, fevereiro de 2017.

[174] L. Katerina e T. Cynthia, “The Regulation of the Practice of Acupuncture by Physicians in the United States”. *Medical Acupuncture* 29, n.º 3 (2017): 121-27.

[175] M. Eliade, *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy* (Princeton: The Princeton/Bollingen Series in World Mythology, 2004).

[176] Carla Kreft, em conversa com a autora.

[177] Ibid.

[178] Ibid.

- [179] Ibid.
- [180] Ibid.
- [181] Ibid.
- [182] Ibid.
- [183] Ibid.
- [184] Ibid.
- [185] “Andrew Bassett, Orthopedist, Is Dead at 70”. *Columbia University Record*, Volume 20, Columbia University, acessado em 3 de fevereiro de 2018, disponível em: www.columbia.edu/cu/record/archives/vol20/vol20_iss12/record2012.34.html.
- [186] Ver capítulo 4.
- [187] A. Seto *et al.*, “Detection of Extraordinary Large Bio-Magnetic Field Strength from Human Hand During External Qi Emission”. *Acupuncture & Electro-Therapeutics Research* 17, nº 2 (1992): 75-94.
- [188] C. Andrew L. Bassett, “Beneficial Effects of Electromagnetic Fields”. *Journal of Cellular Biochemistry* 51 (1993): 387-93.
- [189] *Columbia University Record*, Volume 20, Columbia University, acessado em 1º de setembro de 2017, disponível em: www.columbia.edu/cu/record/archives/vol20/vol20_iss12/record2012.34.html.
- [190] James L. Oschman, *Energy Medicine: The Scientific Basis* (Nova York: Elsevier Ltd., 2016).
- [191] Ibid., 250.
- [192] Bernadette Doran, BS, RMT, “The Science Behind Reiki”, disponível em: equilibrium-e3.com/images/PDF/Science%20Behind%20Reiki.pdf.
- [193] Outras evidências podem ser encontradas em “The Electricity of Touch”, um documento do HeartMath Institute.
- [194] Erik Peper, em conversa com a autora, janeiro de 2018.
- [195] Ibid.
- [196] Ibid.
- [197] Ibid.
- [198] A revista deixou de ser publicada em 1986 e (infelizmente) inexistente uma edição *on-line*.
- [199] Mitsumasa Kawakami, em conversa com a autora, novembro de 2017.
- [200] Erik Peper, em conversa com a autora, 2017.
- [201] P. Arambula, E. Peper, M. Kawakami e K. Hughes Gibney, “The Physiological Correlates of Kundalini Yoga Meditation: A Study of a Yoga Master”. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 26, nº 2 (2001): 147-53.
- [202] Erik Peper, em conversa com a autora.
- [203] Leah Lagos, em conversa com a autora.
- [204] Erik Peper, em conversa com a autora em 2017.

[205] Kevin Gray, “Inside Silicon Valley’s New Non-Religion: Consciousness Hacking”, 1º de novembro de 2017, disponível em: www.wired.co.uk/article/consciousness-hacking-silicon-valley-enlightenment-brain.

[206] J. Riba, S. Romero, E. Grasa, E. Mena, I. Carrió e M. J. Barbanoj, “Increased Frontal and Paralimbic Activation Following Ayahuasca, the Pan-Amazonian Inebriant”. *Psychopharmacology* 186, nº 1 (2006): 93-98.

[207] Nosso corpo é capaz de produzir DMT naturalmente. Uma das explicações mais fascinantes, e controversas, das experiências de quase morte foi apresentada pelo dr. Rick Strassman, professor clínico associado de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade do Novo México, que, nos anos 1990, propôs que o DMT é liberado em grandes quantidades pela glândula pineal algumas horas antes da morte e quando nascemos. Dependendo do ponto de vista, isso significa que o DMT nos conecta ao espírito nos momentos em que entramos e saímos do mundo (visão do xamã) ou que induz uma “viagem” espiritual que dá a ilusão de conexão com algo maior. (N. do T.)

[208] Nell Casey, “Just Don’t Mention Timothy Leary”. *Whole Health Report*, disponível em: documents.pub/document/just-dont-mention-timothy-learyc-just-dont-mention-timothy-leary-psychedelic.html

[209] C. S. Grob, A. L. Danforth, G. S. Chopra, M. Hagerty, C. R. McKay, A. L Halberstadt e G. R. Greer, “Pilot Study of Psilocybin Treatment for Anxiety in Patients with Advanced-stage Cancer”. *Archives of General Psychiatry* 68, nº 1 (2011): 71-8.

[210] R. R. Griffiths, W. A. Richards, U. McCann e R. Jesse, “Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance”. *Psychopharmacology* 187, nº 3 (2006).

[211] R. R. Griffiths, W. A. Richards, M. W. Johnson, U. D. McCann e R. Jesse, “Mystical-Type Experiences Occasioned by Psilocybin Mediate the Attribution of Personal Meaning and Spiritual Significance 14 Months Later”. *Psychopharmacology* 22, nº 6 (2008): 621-32.

[212] R. R. Griffiths, M. W. Johnson, W. A. Richards, B. D. Richards, U. McCann e R. Jesse, “Psilocybin Occasioned Mystical-Type Experiences: Immediate and Persisting Dose-Related Effects”. *Psychopharmacology* 218, nº 4 (2011): 649-65.

[213] R. L. Carhart-Harris, “Neural Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Neuroimaging”. *PNAS* 113, nº 17 (2016): 4853-58.

[214] Ibid.

[215] Erik Peper, em conversa com a autora em 2017.

[216] M. Spencer, “The Power of Nothing: Could Studying the Placebo Effect Change the Way We Think about Medicine?” *The New Yorker*, 12 de dezembro de 2011, disponível em: www.newyorker.com/magazine/2011/12/12/the-power-of-nothing.

[217] *Placebo Domino in regione vivorum*; cf. Vulgata 114,9. Exegetas bíblicos modernos consideram equivocada essa tradução de São Jerônimo, substituindo-a por “Caminharei na presença do Senhor na terra dos vivos”. (N. do T.)

[218] Ibid.

[219] Ibid.

[220] Ibid.

[221] H. K. Beecher, “The Powerful Placebo”. *Journal of the American Medical Association* 159, nº 17 (1955):1602-6.

[222] F. Benedetti et al., “Teaching Neurons to Respond to Placebos”. *Journal of Physiology* 594, nº 19 (2016): 5647-60.

[223] R. Klinger, M. Blasini, J. Schmitz e L. Colloca, “Nocebo Effects in Clinical Studies: Hints for Pain Therapy”. *Pain Reports* 2, nº 2 (2017).

[224] Ibid.

[225] M. Spencer, “The Power of Nothing: Could Studying the Placebo Effect Change the Way We Think about Medicine?” *The New Yorker*, 12 de dezembro de 2011, disponível em: www.newyorker.com/magazine/2011/12/12/the-power-of-nothing.

[226] J. Kong *et al.*, “A Functional Magnetic Resonance Imaging Study on the Neural Mechanisms of Hyperalgesic Nocebo Effect”. *Journal of Neuroscience* 28, nº 49 (2008): 13354-62; J. Kong *et al.*, “Brain Activity Associated with Expectancy-Enhanced Placebo Analgesia as Measured by Functional Magnetic Resonance Imaging”. *Journal of Neuroscience* 26, nº 2 (2006): 381-88; T. J. Kaptchuk, P. Goldman, D. A. Stone e W. B. Stason, “Do Medical Devices Have Enhanced Placebo Effects?” *Journal of Clinical Epidemiology* 53 (2000): 786-92.

[227] T. J. Kaptchuk *et al.*, “Components of Placebo Effect: Randomized Controlled Trial in Patients with Irritable Bowel Syndrome”. *British Medical Journal* 332 (2006): 391-97.

[228] Ibid.

[229] Ian Harris, *Surgery, the Ultimate Placebo: A Surgeon Cuts Through the Evidence* (Sydney: NewSouth Publishing, 2016), Kindle location 2309.

[230] Ted Kaptchuk, em conversa com a autora.

[231] Ian Harris, *Surgery, the Ultimate Placebo: A Surgeon Cuts Through the Evidence* (Sydney: NewSouth Publishing, 2016).

[232] Dr. Ian Harris, em conversa com a autora, outubro de 2017.

[233] Ibid.

[234] Richard Deyo, “Epidemiology of Spinal Surgery: Rates and Trends”, School of Public Health, University of Washington, disponível em: rad.washington.edu/research/groups/cecorc/completed-research/epidemiology-spinal-surgery/; J. T. Street *et al.*, “Morbidity and Mortality of Major Adult Spinal Surgery: A Prospective Cohort Analysis of 942 Consecutive Patients”. *Spine Journal* 12, nº 1 (2012): 22-34; A. J. Schoenfeld, L. M. Ochoa, J. O. Bader, P. J. Belmont Jr., “Risk Factors for Immediate Postoperative Complications and Mortality Following Spine Surgery: A Study of 3475 Patients from the National Surgical Quality Improvement Program”. *Journal of Bone and Joint Surgery (American)* 3, nº. 17 (2011): 1577-82; Richard Deyo *et al.*, “Trends, Major Medical Complications, and Charges Associated with Surgery for Lumbar Spinal Stenosis in Older Adults”. *Journal of the American Medical Association* 303, nº. 13 (2010):1259-65.

[235] Dr. Ian Harris, em conversa com a autora, outubro de 2017.

[236] Ian Harris, *Surgery, the Ultimate Placebo: A Surgeon Cuts Through the Evidence* (Sydney: NewSouth Publishing, 2016), Kindle locations 981-82.

[237] Erik Peper, em conversa com a autora.

[238] Ibid.

[239] C. Carvalho, J. M. Caetano, L. Cunha, P. Rebouta, T. J. Kaptchuk e I. Kirsch, “Open-Label Placebo Treatment in Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial”. *Journal of Pain* (2016).

[240] Reuters, “Placebos Help, Even When Patients Know About Them”, disponível em: www.reuters.com/article/us-placebo/placebos-help-even-when-patients-know-about-them-idUSTRE6BL4IU20101222.

[241] A. H. Tuttle, S. Tohyama, T. Ramsay, J. Kimmelman, P. Schweinhardt, G. J. Bennett, J. S. Mogil, “Increasing Placebo Responses Over Time in U.S. Clinical Trials of Neuropathic Pain”. *Pain* 156, nº 12 (2015): 2616-26.

[242] Melissa Dahl, “The Placebo Effect Is Getting Stronger – But Only in the U.S.”. *The Cut*, 9 de outubro de 2015, disponível em: www.thecut.com/2015/10/placebo-effect-is-getting-stronger.html.

[243] W. F. Bengston e M. Moga, “Resonance, Placebo Effects, and Type II Errors: Some Implications from Healing Research for Experimental Methods”. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13, nº 3 (2007): 317-27.

[244] Madhu Anziani, em conversa com a autora.

[245] Ibid.

[246] “On the Meaning of: OM MANI PADME HUM”, Sacred Texts, acessado em 21 de janeiro de 2017, disponível em: www.sacred-texts.com/bud/tib/omph.htm.

[247] Madhu Anziani, em conversa com a autora.

[248] Ibid.

[249] Ibid.

[250] Ibid.

[251] B. G. Kalyani *et al.*, “Neurohemodynamic Correlates of ‘OM’ Chanting: A Pilot Functional Magnetic Resonance Imaging Study”. *International Journal of Yoga* 4, nº 1 (2011): 3-6.

[252] C. Grape *et al.*, “Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur Singers During a Singing Lesson”. *Integrative Physiological and Behavioral Science* 38, nº. 1 (2003): 65-74.

[253] “Inside Stressing Out: What Works and What Doesn’t in the Face of Stress”, The Institute of HeartMath, disponível em: www.heartmath.com/articles/inside-stressing-out-what-works-and-what-doesnt-in-the-face-of-stress/.

[254] Ibid.

[255] C. B. Pert, *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine* (Nova York: Simon & Schuster, 2010), e-book.

[256] T. G. Gutheil e A. Brodsky, *Preventing Boundary Violations in Clinical Practice* (Nova York: Guilford Press, 2008).

[257] Dr. Thomas Gutheil, em conversa com a autora.

[258] T. G. Gutheil e A. Brodsky, *Preventing Boundary Violations in Clinical Practice* (Nova York: Guilford Press, 2008), 30.

[259] M. Kobayashi, D. Kikuchi e H. Okamura, “Imaging of Ultraweak Spontaneous Photon Emission from Human Body Displaying Diurnal Rhythm”. *PLOS ONE* 4, n.º. 7 (2009): e6256, disponível em: doi.org/10.1371/journal.pone.0006256.

[260] F. A. Popp, “MO-Rechnungen an 3,4-Benzpyren und 1,2-Benzpyren legen ein Modell zur Deutung der chemischen Karzinogenese nahe”. *Zeitschrift für Naturforschung* 27b (1972): 731; F. A. Popp, “Einige Möglichkeiten für Biosignale zur Steuerung des Zellwachstums”. *Archiv für Geschwulstforschung* 44 (1974): 295-306.

[261] Ibid.

[262] “Dr. Fritz-Albert Popp Thought He Had Discovered a Cure for Cancer”, Biontology Arizona, disponível em: www.biontologyarizona.com/fritz-albert-popp-cure-for-cancer/.

[263] L. McTaggart, *The Field – The Quest for the Secret Force of the Universe* (Nova York: HarperCollins Publishers, 2008), p. 53.

[264] Kiran Trace, em conversa com a autora, fevereiro de 2018 em Nova York.