

ENERGIA SEM LIMITES

*Um Sistema Imbatível para Reencontrar
a Força de Viver*

DEEPAK CHOPRA

ENERGIA SEM LIMITES

*Um Sistema Imbatível para Reencontrar
a Força de Viver*

Tradução de
ELISA EVANGELISTA



CAPÍTULO

1

FADIGA, ENERGIA E O CORPO MECÂNICO QUÂNTICO

A fadiga é a falta de energia física, intelectual e emocional, sendo a fadiga crónica a ausência prolongada dessa mesma energia. Se o leitor vive numa sociedade ocidental contemporânea, provavelmente não precisa de ler esta definição, pois já estará familiarizado com o problema. Na verdade, é altamente provável que neste momento até padeça de fadiga crónica.

Apesar de a fadiga ser um problema bastante comum na vida moderna, não deixa de constituir um fenómeno único na Natureza. Na verdade, a energia e a atividade direcionada abundam na Natureza. Os pássaros despertam cedo, cantam, constroem incansavelmente os seus ninhos e arranjam alimentos para as suas crias; os esquilos saltam constantemente de ramo em ramo nas árvores; na primavera, as ervas e as flores quase parecem saltar da terra, de tão vivas e exuberantes que são.

Esta espantosa energia está presente não só no mundo biológico como no universo da física. As ondas rebentam nas praias, os rios correm para a foz com uma pujança incrível, os ventos uivam, empurrando tudo o que

encontram pelo caminho, a Terra gira em torno do seu eixo e percorre a órbita em torno do Sol a velocidades incríveis. O Sol produz continuamente quantidades inimagináveis de luz e calor. Os físicos dizem-nos que o Universo é um campo pulsante e dinâmico de uma energia avassaladora.

Desconcertante, não? Havendo tanta energia em movimento em toda a Natureza, como é possível que alguém se sinta cansado? Por que razão a fadiga faz parte da experiência diária de milhões de pessoas? Por que motivo, para muitas delas, a fadiga é a experiência dominante, a tônica da vida?

A prevalência da fadiga crónica na nossa sociedade face à grande abundância de energia em circulação na Natureza é um paradoxo inquietante, mas também constitui uma pista importante na busca da melhor resposta para o problema. Este livro ensina-lhe diversas técnicas que lhe permitam restabelecer a ligação com a Natureza; poderá assim aprender a despertar as fontes naturais de energia que residem no seu interior.

Contudo, antes de avançarmos para as soluções, debruçemo-nos sobre o problema da fadiga na nossa sociedade, para ficarmos com uma ideia mais precisa da sua abrangência na vida quotidiana.

O cansaço é uma das queixas mais frequentes que surgem durante as consultas médicas. Um artigo recente publicado no *Journal of the American Medical Association* refere que 24% dos pacientes entrevistados de forma aleatória em diversos consultórios de clínica geral se queixavam de fadiga crónica, sendo que as mulheres apresentavam a taxa mais elevada, com 28% contra 19% nos homens. A questão

é que, mesmo nos homens, a incidência foi de quase um em cada cinco.

Apesar de não restarem dúvidas de que o cansaço marca uma presença constante na vida de milhões de pessoas, para os médicos este sintoma é um dos mais vagos e dos mais difíceis de analisar, para o qual só muito raramente se consegue determinar uma causa isolada. Isto não significa que o leitor não deva realizar um *check-up* médico se experimentar sintomas profundos e persistentes de fadiga. Afinal talvez resulte de uma causa perfeitamente identificável e facilmente resolúvel, como é o caso de uma anemia, um problema na tiroide, uma hepatite, diabetes, mononucleose, distúrbios renais ou outra perturbação crónica. É sempre recomendável a realização de exames médicos que despistem estas causas; todavia, é importante sublinhar que, para a esmagadora maioria das pessoas que se queixam de fadiga crónica, não são diagnosticadas causas diretas específicas; aliás, esta pode perfeitamente ser a descoberta mais importante a extrair dos numerosos estudos realizados sobre este tema.

Neste livro, a fadiga crónica define-se como uma falta de energia assinalável que se tenha mantido durante um período mínimo de um mês. Trata-se de um sintoma diferente do da fadiga aguda, que surge, normalmente, como consequência do nível de exigência imposto por situações específicas, como sejam as épocas de exames ou os picos de trabalho. Regra geral, a fadiga aguda desaparece relativamente depressa com algum descanso. Pelo contrário, as pessoas que padecem de fadiga crónica permanecem cansadas mesmo quando descansam bastante. Na verdade, essas pessoas despertam, de manhã, já cansadas, continuando

cansadas no decurso do dia, o que sugere que o sono, por si só, não é suficiente para resolver o problema deste tipo de fadiga.

Em suma, podemos, pois, definir a fadiga crónica como um estado de cansaço que tenha persistido pelo menos durante um mês e que esteja presente todos, ou quase todos, os dias, não sendo ultrapassado através do descanso ou do sono.

LIGAÇÃO MENTE/CORPO E SÍNDROME DA FADIGA CRÓNICA

Apesar da grande incidência da fadiga crónica na generalidade da população, o seu impacto na vida quotidiana é, provavelmente, subestimado por grande parte das pessoas. Segundo diversos estudos, a fadiga crónica pode ser tão debilitante como determinadas patologias, como os distúrbios da tiroide ou até o período de recuperação de um ataque cardíaco, o que se torna ainda mais intrigante tendo em conta que a maior parte das pessoas que sofrem deste tipo de fadiga não apresentam uma causa física concreta para o problema.

Não existindo, pois, uma causa física específica, torna-se evidente que a generalidade dos casos de fadiga crónica decorre, em grande parte, de fatores emocionais e psicológicos. São vários os estudos que referem o seguinte: cerca de 80% das pessoas que sofrem de fadiga crónica também apresentam valores elevados nos testes aos estados depressivos ou de ansiedade, o que nos leva a formular uma ideia fundamental: a da ligação mente/corpo, que será, afinal, o tema central deste livro. A sua mente e

as suas emoções tanto podem ser importantes fontes de energia, como grandes dissipadores de energia. A escolha cabe-lhe inteiramente a si. Abordaremos este conceito nas páginas seguintes.

Antes de prosseguirmos, porém, há que mencionar um subgrupo de pessoas que padecem de uma versão particularmente grave de fadiga, conhecida como Síndrome da Fadiga Crónica. A SFC é uma desordem específica que foi reconhecida pela primeira vez em meados da década de 80, no século xx. Apesar de não existir propriamente um consenso entre os prestadores de cuidados de saúde quanto à causa deste problema, certos sinais sugerem que uma possível infeção viral ou uma disfunção no sistema imunitário poderão ser os fatores que desencadeiam o fenómeno.

Os dados do Federal Center for Disease Control and Prevention (Centro Federal de Prevenção e Controlo de Doenças) indicam que a Síndrome da Fadiga Crónica afeta entre cem mil e duzentos e cinquenta mil indivíduos adultos nos Estados Unidos da América. Estas pessoas sofrem de um tipo de fadiga intensa e prolongada que afeta a realização das suas atividades quotidianas normais em pelo menos 50% e durante um período mínimo de seis meses. A SFC também produz sintomas fisiológicos específicos que a distinguem de uma simples falta de energia transitória. Muitas vezes, estes pacientes dormem doze horas ou mais por dia e, mesmo assim, apresentam, devido ao seu estado de exaustão, grandes dificuldades na realização das suas tarefas rotineiras diárias. Os indivíduos que padecem do tipo de fadiga crónica mais comum conseguem, com algum esforço, levar por diante as suas atividades diárias. Os que sofrem da Síndrome de Fadiga Crónica, por seu turno, ficam

incapacitados para certas tarefas. Esta síndrome também inclui alguns sintomas físicos, entre os quais febres baixas, garganta irritada, dores nos nódulos linfáticos, dores ou fraqueza muscular, dores nas articulações e cefaleias. O sono não é reparador, e também podem ocorrer perturbações de memória a curto prazo, bem como problemas de concentração.

Se o leitor identificar sintomas que sugiram que padece desta síndrome, consulte um médico.

AS VERDADEIRAS FONTES DA FADIGA CRÓNICA

Neste momento, a fadiga crónica já é reconhecida como um problema comum que pode constituir um obstáculo importante à vivência de uma vida satisfatória, podendo ter um efeito devastador quando assume a forma da Síndrome da Fadiga Crónica. Para ambos os casos, a solução é sempre a mesma: *mais energia*.

A cura para a fadiga crónica, em termos específicos, e a base para uma vida mais enriquecedora, em termos gerais, residem na capacidade de tocar a fonte natural de energia ilimitada que nos rodeia em cada momento. Segundo Einstein, cada átomo do Universo contém uma enorme quantidade de energia; por outro lado, os físicos contemporâneos têm vindo a demonstrar que tudo surge no Universo a partir de flutuações num *campo unificado* de energia e inteligência, que não é mais do que a própria fonte da Natureza. Por outras palavras, existe uma fonte de energia subjacente a todas as coisas, a partir da qual são gerados todos os fenómenos do Universo. Nós, os seres humanos, somos

energia e inteligência concentradas e localizadas no campo universal. A inteligência e a energia que fluem nos nossos corpos são as mesmas que regem o Universo. Nós, e tudo aquilo que nos rodeia, movimentamo-nos em *continuum* com a Natureza.

Tudo isto se torna claro quando pensamos nos átomos que constituem o corpo humano. A física quântica demonstrou que os átomos não são objetos sólidos e irreduzíveis, sendo constituídos por partículas subatômicas — prótons, neutrões e elétrões — que rodopiam em torno umas das outras a velocidades alucinantes. Em cada átomo, as distâncias entre estas partículas subatômicas são, proporcionalmente, tão grandes como as que separam as estrelas e as galáxias, o que significa que o corpo humano é, em proporção, tão vazio como o espaço intergaláctico.

Do ponto de vista de um físico, as partículas subatômicas tão-pouco são objetos sólidos e tangíveis. Pelo contrário, também elas são flutuações de energia que assumiram uma forma material. Segundo Einstein, a matéria não é senão energia que adquire diversas formas. Os grandes físicos das décadas de 20 e 30 do século xx confirmaram que cada partícula física é um padrão de vibração de energia denominado «função ondulatória». Esta revelação de que a matéria é uma forma de vibração em onda ficou conhecida, na física quântica, como a «dualidade onda-partícula».

Estas descobertas dos ramos mais avançados da ciência moderna permitem-nos uma percepção do nosso corpo totalmente nova. Para lá da forma material, o corpo é, em boa verdade, um campo de energia dinâmico e pulsante. As partículas individuais que constituem o corpo são vibrações

de energia que se processam num campo universal muito mais vasto. Subjacente ao nosso ser material, existe aquilo que poderíamos designar por «corpo mecânico quântico», que não é mais do que o processo em si, ou seja, energia e inteligência puras. Como o corpo mecânico quântico determina as características do corpo material, é nele que poderemos encontrar a origem da fadiga crónica, bem como as formas de a eliminar.

Para a maioria das pessoas (à exceção dos físicos quânticos), o corpo é algo de sólido e físico, e a mente um mero conceito fantasmagórico e imaterial. Enquanto prevalecer esta dicotomia na perceção da realidade, será difícil compreender as interações entre corpo e mente. Neste momento, a relação mente/corpo está precisamente no centro de uma nova área da ciência, conhecida como a medicina mente/corpo, que tem vindo a encontrar soluções empolgantes para alguns dos problemas mais difíceis e frustrantes na área da saúde.

Quando se compreende que a estrutura material visível do corpo é apenas energia pura, torna-se claro que pensamento e matéria não são aspetos separados. Na física quântica, não existem diferenças assinaláveis entre as flutuações do pensamento geradas no campo unificado e as vibrações ondulatórias que produzem as partículas que constituem o corpo humano. Em suma, os seus pensamentos são acontecimentos quânticos, são vibrações subtis do campo e exercem uma influência profunda em todas as funções do seu corpo.

As pesquisas mais recentes dos National Institutes of Health, nos Estados Unidos, apuraram dados importantes sobre a relação da mente com o corpo físico. Atualmente,

sabe-se que o cérebro segrega uma substância química, os neuropeptídeos, sempre que ocorre um pensamento ou sentimento. O tipo de neuropeptídeo produzido depende da qualidade do pensamento ou do sentimento em causa. Por outro lado, os neuropeptídeos não estão confinados ao cérebro ou ao sistema nervoso. Os recetores desta substância encontram-se nos diversos órgãos, nomeadamente no sistema digestivo, no coração, nos pulmões, nos rins, e até no sistema imunitário, o que nos indica que exercem uma influência importante sobre todos os processos fisiológicos, entre os quais, é claro, a produção de energia e o sistema imunitário.

Ao aprofundarmos a ligação mente/corpo, ou seja, a forma como os pensamentos e as emoções afetam o organismo, começaremos também a compreender as causas da fadiga crónica. Por outro lado, torna-se clara a razão pela qual os pacientes com este problema não apresentam, em termos gerais, problemas físicos específicos, apesar de registarem, isso sim, níveis de depressão e ansiedade superiores aos considerados normais. Este aspeto crucial sugere que os défices mentais e emocionais de um indivíduo fazem baixar os níveis de energia do corpo, produzindo a fadiga crónica. Esta dissipação da energia é uma função da ligação mente/corpo, sendo produzida por substâncias químicas geradas no cérebro.

Em qualquer momento, o nível de energia que um indivíduo percebe no seu corpo é o produto de um elevado número de variáveis, como a qualidade dos alimentos que ingere e da sua digestão, a temperatura do ar, os seus pensamentos e emoções, e muitas outras. O nível básico de vitalidade que o leitor experimenta no seu dia a

dia é determinado pela qualidade da sua ligação ao campo unificado de energia que o rodeia. Esta ligação controla a infusão de energia em todos os sistemas do corpo e regula, constantemente, o funcionamento dos processos fisiológicos.

Tomando como ponto de partida esta perspetiva da mecânica quântica, transmitir-lhe-ei algumas regras que o ajudarão a obter e a manter um bom nível de energia pura e a libertar-se do terrível peso da fadiga crónica. Chamaremos a estas regras que serão introduzidas nos capítulos deste livro, Princípios Fundamentais da Energia (PFE). Sugiro que, durante a sua leitura, tenha sempre à mão um papel e uma caneta, para poder anotar os PFEs à medida que vão surgindo, o que o ajudará a focalizar a sua atenção e a memorizá-los de uma forma mais eficaz.

O primeiro destes princípios explica-nos por que razão a leitura destas regras é tão benéfica para a nossa saúde.

PFE 1 — O conhecimento tem um poder organizador. Através da ligação mente/corpo, o conhecimento afeta o corpo, gerando saúde.

Em termos literais, o conhecimento pode curar, e, segundo a medicina mente/corpo, este é mesmo o principal fator de cura. Assim, se o leitor escrever os vários PFEs e os memorizar, o efeito será análogo ao de uma receita médica direcionada para a sua fisiologia mente/corpo. As substâncias neuroquímicas que se estruturarão no seu sistema ajudarão realmente a nutri-lo, a curá-lo e a revitalizá-lo profundamente.

Seguem-se mais quatro PFEs:

PFE 2 — A energia é um elemento natural da vida. A presença constante de uma energia ilimitada e disponível no campo unificado constitui a verdade mais básica da Natureza.

PFE 3 — A energia flui naturalmente do campo unificado para o sistema mente/corpo. A fadiga resulta de bloqueios ou de perturbações nesse fluxo natural.

PFE 4 — Os bloqueios e as perturbações do sistema mente/corpo desenvolvem-se sempre que a harmonia com a Natureza é quebrada.

PFE 5 — Um sistema mente/corpo equilibrado permite que a energia flua naturalmente a partir da Natureza. Assim, a chave para a eliminação da fadiga crônica e para a constância de um bom nível de energia é o *equilíbrio*.

Os nossos primeiros PFEs contêm informações importantes sobre a energia e a fadiga, e, por outro lado, também são esclarecedores quanto à relação de cada indivíduo com o universo que o rodeia. O PFE 5, por exemplo, menciona o fator equilíbrio, que constituirá o tema-chave deste livro. A conquista do equilíbrio é, no fundo, a meta da aplicação de todas as técnicas que o leitor irá aprender. Este conceito deveria ser apreendido de uma forma holística. No melhor dos casos, o equilíbrio traduz-se na completa integração das componentes física e espiritual em cada vertente da sua vida.

Nos capítulos que se seguem, irá aprender técnicas que geram equilíbrio em quatro áreas: no corpo, na mente, no comportamento e no ambiente.

A primeira técnica, que é um método mente/corpo que visa reduzir a fadiga, denomina-se «monitorização da energia». Esta técnica consiste em aprofundar a consciência dos seus níveis de energia ao longo do dia e deriva do nosso primeiro Princípio Fundamental da Energia (*O conhecimento tem um poder organizador*). Na verdade, o facto de aprofundar a consciência dos seus sentimentos pode ser um dos passos a dar para a resolução do problema da fadiga crónica.

Porquê monitorizar a energia e não a fadiga? A resposta encontra-se no sexto PFE, que é o Princípio do Segundo Elemento. Escreva-o.

PFE 6 — O Princípio do Segundo Elemento diz-nos que a solução radical para qualquer problema não se situa no mesmo plano do problema. Pelo contrário, a solução surge com a introdução de um segundo elemento, oposto ao problema.

Para ilustrar este princípio, permita-me que lhe conte uma pequena anedota. Num espaço não iluminado, a escuridão é considerada uma dificuldade, pois não permite que as pessoas vejam o que fazem e leva-as a atropelarem-se constantemente. Todas estas dificuldades fazem com que não consigam desfrutar das suas vidas. Entretanto, é provável que surja, entre elas, um subgrupo de pessoas mais inteligentes que se unam no sentido de solucionar o problema da escuridão. Este subgrupo poderia, por

exemplo, constituir um comitê que investigasse as possíveis causas da falta de luz, ou que diagnosticasse os vários tipos e formas de escuridão e as maneiras de lidar com ela e de a eliminar. Muita energia poderia ser gasta a tentar solucionar o problema da escuridão no mesmo plano desse problema.

Contudo, no meio de toda esta azáfama, alguém poderia embater acidentalmente num interruptor e, de um momento para o outro, a sala ficaria totalmente iluminada! Subitamente, tornar-se-ia óbvio que o problema nem sequer era a escuridão, mas sim a ausência de um segundo elemento: neste caso, a luz. Na verdade, a escuridão não era real, a não ser em sentido negativo, enquanto ausência de um elemento positivo.

Da mesma forma, a fadiga propriamente dita não é um problema. Ela representa, isso sim, a ausência de uma força positiva, que seria a energia. Segundo o Princípio do Segundo Elemento, a solução para o problema da fadiga pode passar pela focalização da consciência na energia. Assim, todas as técnicas e princípios que se seguem visam a expansão da energia no sistema mente/corpo. Em vez de ficarmos presos na escuridão, concentrar-nos-emos na introdução de alguma luz.

Para tomar consciência das flutuações da sua energia ao longo do dia, utilize a tabela de monitorização de energia deste capítulo. Sugiro que repare especialmente nos seus níveis de energia em três momentos importantes do dia. O primeiro destes momentos ocorre pouco depois de despertar, o segundo por volta das quatro da tarde e o terceiro às oito da noite.

Para avaliar o seu nível de energia, sente-se tranquilamente e tome consciência do seu corpo. Conceda-se alguns minutos para se concentrar, com calma e sem interrupções. Feche os olhos e respire lenta e regularmente. Quando se sentir preparado, avalie mentalmente a sua energia e anote essa medição na tabela. Poderá ainda mencionar atividades ou experiências que possam ter afetado o seu nível de energia.

Tabela de Monitorização dos Níveis de Energia

Sugiro que faça uma pausa para medir o seu nível de energia em três momentos fundamentais do seu dia: pouco tempo depois de despertar, às quatro da tarde e por volta das oito da noite. Para determinar o seu nível de energia, sente-se tranquilamente e percorra todo o corpo com a sua consciência. Meça mentalmente o seu nível de energia, recorrendo a uma escala de 1 a 10. Trace um círculo em torno do número dessa mesma escala que melhor traduza o nível de energia captado nesse momento, tendo como referência que:

- o zero seria indicativo de um estado de total ausência de energia ou de fadiga profunda;
- o cinco corresponderia a um estado intermédio de cansaço;
- o dez diria respeito a um vigor total, isento de qualquer vestígio de fadiga.

No final da semana, ligue os círculos e verifique a tendência geral das suas variações energéticas com base na representação gráfica obtida.

Níveis de Energia

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta			Sábado			Domingo		
¹ AM	PM	PM	AM	PM	PM	AM	PM	PM	AM	PM	PM	AM	PM	PM	AM	PM	PM	AM	PM	PM
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Ao utilizar esta tabela, terá a oportunidade de aumentar o nível de percepção da sua energia, e, assim, poderá começar a eliminar os desequilíbrios subjacentes à fadiga crónica. Por outro lado, a tabela constitui um registo continuado do seu progresso ao longo do tempo, à medida que vai pondo em prática as outras técnicas descritas neste livro. Portanto, poderá visualizar, de uma forma sistematizada, a maneira como a fadiga vai dando progressivamente lugar a um nível de energia mais equilibrado.

Lembre-se sempre do seguinte: a chave para a superação da fadiga e para usufruir de uma vida mais plena é o equilíbrio. Ao viver em harmonia com o Universo no seu interior e com o mundo que o rodeia, o leitor poderá experimentar níveis de energia inimagináveis.

¹ AM — após despertar; PM — 16h00; PM — 20h00.