

QIGONG E O PODER DA INTENÇÃO

escrito por Universo e Cultura



Controlar a própria energia para estar em sintonia com o universo: essa é a proposta do Qigong, arte milenar chinesa que trabalha a autoconsciência como forma de conseguir tudo o que você busca na vida. Confira

Texto • Redação

O analista de sistemas Ivan Oliveira nunca teve interesse em práticas esotéricas. Mas eis que, um dia, ele resolveu anotar o título de um livro taoísta que lhe fora indicado, de autoria do mestre tailandês Mantak Chia. “Comprei o livro, fiz alguns exercícios sozinho e imediatamente senti os benefícios. Procurei na internet por um curso e logo me tornei praticante de Qigong”, conta.

Segundo Ivan, logo que ele começou a praticar Qigong (conhecido também por Chi Kun), sentiu os primeiros resultados no próprio físico. “Notei um fortalecimento do corpo e o aumento da resistência imunológica”, aponta. Ao mesmo tempo, ele percebeu outro tipo de evolução: “A prática traz maior poder de concentração, maior poder sobre si mesmo. É difícil explicar, mas sinto que tenho tido um grau de aproveitamento melhor em tudo o que faço. É como se esse ‘segredinho’ que aprendi sobre meu próprio corpo trouxesse melhorias em todo o resto”.

Arte milenar

Se você ficou curioso para entender que “segredinho” é esse do qual o Ivan está falando, e mais: ficou com vontade de colocar em prática esta história de Qigong, vale a pena se aventurar pelos intrincados caminhos da Alquimia Interna Taoísta.

Essa arte milenar, desenvolvida por mestres chineses, consiste basicamente na transformação das energias geradas em nosso corpo. E o Qigong faz parte dela. “Qi significa ‘energia vital’ e Gong significa ‘disciplina’. O Qigong envolve exercícios físicos, energéticos, respiratórios, de alongamentos e de desbloqueio do fluxo dessa energia vital”, explica Ely Amorim de Britto, instrutora de Alquimia Interna Taoísta.

Os três “cérebros”

Os antigos mestres chineses acreditavam que nosso corpo é dotado de três “cérebros”. “Em nossa vida cotidiana, eles estão sempre interagindo, se conectando e distribuindo a energia gerada. Quando usamos nosso lado racional, predomina o cérebro do crânio. Quando, por exemplo, criamos um poema e usamos a intuição, predomina o cérebro do coração. Quando sentimos desejo e satisfazemos nossas necessidades com o mundo, usamos o cérebro abdominal”, diz Ely.

Quando esses três “cérebros” se unem, alcança-se o que os alquimistas chamam de Mente Yi. “Significa força mental, intenção, percepção, concentração. Somente através dela podemos criar o intento, o poder da intenção, que gera as realidades externas que podem nos libertar do que chamamos de destino”, afirma a instrutora.

Conexão com o universo

Com o tempo, o adepto do Qigong aprende a obedecer às leis que regulam a energia e o universo e começam a receber as respostas de seus desejos, num conceito de “vibração” e “harmonização com o universo” que remete à Lei da Atração. Mas o praticante do Qigong não deve se ater a seus desejos na hora de se conectar com o universo. “O verdadeiro desenvolvimento espiritual está além do querer ou do esforço em atingir objetivos. Ele simplesmente se manifesta porque vibra na mesma corda do poder maior que cria e sustenta tudo. A energia é viva e inteligente e precisa ser conquistada, como um homem conquista uma mulher. Ele a corteja e ela diz não; ele insiste, dá presentes, cria poemas, manda flores e, um dia, a mulher cai a seus pés, apaixonada. No momento em que a energia passa a lhe amar, ela responde e tudo acontece, pois está afinada com o seu intento”, compara a instrutora.

“O alquimista só quer um poder: o de conexão com a força. Esse poder é natural, nasce conosco e se alimenta de amor. Quando precisamos de algo, ele nos doa de coração, sem que precisemos pedir”, esclarece Ely. Ou, como diz um trecho do Tao Te Ching, clássico texto chinês que é considerado uma das bases do taoísmo: “O sábio coloca-se em último lugar e chega na frente de todos. Quando esquece suas finalidades egoístas, conquista a perfeição que nunca buscou”. Simples? Nem um pouco, mas pelo jeito vale a pena tomar consciência desse conhecimento milenar e das forças universais, afinal, ao controlar o poder da intenção, passamos também a controlar nosso próprio destino.

Fonte: Triada.com.br