

INÉDITA

## Adeptos se alimentam apenas de prana

*Cresce o número que deixam de comer para viver exclusivamente de Luz*

**ANA ELIZABETH DINIZ - Especial para O Tempo**

*A opção não é nova visto que no início do século 20 Teresa Neumann e Giri Bala fizeram a opção de se alimentar apenas do prana – elemento sutil que impregna todas as células de todos os fluidos e tecidos vivos de um organismo. Elas afirmavam que é possível viver apenas do sopro divino.*

*Essa capacidade ou opção de vida é conhecida como inédia - abstinência total de alimento – e tem seduzido um número crescente de pessoas de várias faixas etárias, em diversas partes do mundo. Para essas pessoas, o único alimento permitido é o prana, uma opção que leve em conta, em muitos dos casos, a necessidade de purificar o corpo e a mente.*

*Os adeptos da inédia levam o jejum ao extremo, afinal seres espirituais não precisam de comida, água ou sono. Comenta-se que o guru indiano Sai Baba praticamente não come e esporadicamente tira uns cochilos.*

*A australiana Ellen Greve, conhecida como Jasmuhen, tem atraído seguidores para o respiratorianismo ao afirmar que, desde 1993, tem vivido praticamente de prana. Seu livro “Viver de Luz”, (Editora Aquariana, 223 páginas, R\$ 28) tem sido estudado por alguns grupos que se dedicam a pesquisar essa ousada alternativa de vida. O movimento tem ficado tão forte que nos Estados Unidos foi criado o Instituto Respiratorio, cujo diretor é Willey Brooks.*

*Jasmuhen, 44, é filha de imigrantes noruegueses na Austrália e hoje mora em Brisbane. Estudou artes e administração, mas sempre teve paixão pela metafísica. Em entrevista exclusiva a O TEMPO, via internet, ela narra sua caminhada rumo à opção pela inédia, fala sobre a imortalidade do corpo e os benefícios da inédia.*

### **O TEMPO – Quando a senhora decidiu se alimentar apenas de prana?**

Jasmuhen – Na verdade eu não aspirava ou pensava em fazer essa opção, mas após ter vivenciado um processo de iniciação de 21 dias, levada pelo desejo de sentir e me fundir em um nível mais profundo com a força divina interior, percebi que o divino começou a me alimentar com o prana e então me libertei da necessidade de buscar nutrição no alimento.

### **A senhora se alimenta só de prana ou também bebe água?**

Eu tenho me alimentado de prana há mais de sete anos e durante esse tempo sobrevivi com uma média de 300 calorias por dia, ao mesmo tempo em que mantenho uma saúde perfeita. Essas calorias são constituídas de um pouquinho de leite de soja com baunilha que eu, às vezes, coloco em um chá quando compareço a ocasiões sociais e, muito de vez em quando, como uma batata pequena ou um fruta, especialmente nos últimos anos. Fiquei dois anos sem comer nada e sem receber qualquer tipo de nutrição em nenhum nível, apenas bebendo chá e água, para provar a mim mesma que o divino poderia me alimentar. Durante esse tempo tive de aprender a estabilizar meu peso corporal e também a lidar com as fortes reações negativas das pessoas, que não conseguem compreender a opção de uma vida social que não inclui a comida.

### **A senhora sente desejo de comer?**

Esse não é um processo rígido, portando, a maioria das pessoas que se alimenta de luz, se tiver vontade de provar alguma coisa de vez em quando, é comum que coma um pouquinho. Algumas vezes as pessoas mastigam o alimentam, provam seu sabor e o cospem. Outras vezes, mastigam e engolem. Geralmente, pessoas que vivem de luz raramente fazem refeições, mas como esse não é um processo de negação, e ainda estamos interessados na interação social, algumas vezes tomamos uma sopa leve ou uma refeição vegetariana. Também descobrimos que, quando somos alimentados pelo prana, precisamos de pouco sono.

### **O que as pessoas devem fazer para se alimentar de prana?**

Recomendamos que durante os primeiros cinco anos elas passem por um programa que visa ajustar as energias físicas, mentais, emocionais e espirituais, através de práticas diárias que incluam meditação, oração, alimentação vegetariana, exercícios, períodos de silêncio em contato com a natureza, prática de cantos e mantras. Isso vai sintonizar seus campos energéticos com o canal do prana. Também recomendamos que eles convidem o divino a morar dentro de si mesmas e a alimentá-las e a nutri-las, para que recebam todas as suas vitaminas, minerais e tudo o que precisam para manter um corpo totalmente saudável. No primeiro ano, devem eliminar toda a carne; no Segundo ano, todas os derivados de laticínios; no terceiro ano, devem comer apenas alimentos crus; no quarto ano, comer apenas frutas; e no quinto ano, tomar apenas líquidos. Nesse meio tempo devem aumentar seus programas de meditação e exercícios de modo que combinem sua frequência com a do canal do prana.

### **O que motiva as pessoas a viverem de prana?**

Acho que as pessoas estão desejando ter mais poder sobre suas próprias vidas. Milhões de pessoas estão cientes de que somos seres espirituais vivendo uma experiência humana e que agora queremos vivenciar e mostrar isso. Há alguns anos era raro pessoas vegetarianas, mas hoje muitas pessoas fizeram essa opção por motivos de saúde. Da mesma forma, vislumbramos que viver de luz, ser alimentado pelo prana na próxima década sera uma escolha dia após dia e uma opção geral nos níveis alimentar e espiritual.

### **Qual o seu peso hoje?**

Tenho 58 quilos e 1,54 metros de altura. No início de 2000 participei de um programa em que abri mão da idéia do peso e da imagem corporal em favor do divino dentro de mim e ordenei, como o máximo de minha força de vontade, que meu corpo tivesse o peso perfeito e a imagem perfeita que o divino exigia de mim para que eu existisse nesse mundo. Em três semanas ganhei oito quilos. Esse é o poder da mente.

### **Quais são os principais benefícios de viver de luz?**

Não importa se as pessoas estão comendo ou não. O importante é que tenhamos amor em nossas vidas, que tenhamos boa saúde, bastante dinheiro para fazer as coisas que deixam nosso coração feliz, paixão, objetivos e um bom relacionamento com a família e amigos e que nossa vida traga uma contribuição positiva para o planeta. Essas questões são mais importantes do que a opção em comer ou não. Muitas pessoas têm relatado benefícios como aumento da telepatia e da clarividência e de sua capacidade tátil e olfativa. Esses são benefícios óbvios que vêm com a jejum prolongado, de qualquer maneira. Outros benefícios têm a ver com a administração do tempo e do sono. Não é preciso cozinhar e limpar e, portando, temos muito mais tempo durante o dia, e pelo fato de não estarmos despendendo energia digerindo alimentos e, sendo alimentados diretamente pela fonte, descobrimos que precisamos de muito menos tempo de sono. Você pode imaginar que, se não estamos usando energia para a digestão, então essa energia pode ser redirecionada para ativar os quatro quintos do cérebro que não são usados pela maioria de nós. Consumimos energia não com a vida holística, mas, sim, com a sobrevivência.

### **Em seu livro a senhora fala que a imortalidade é possível. Como?**

Existem pessoas que são muito preocupadas com a imortalidade física. Entretanto, para mim, isso não é tão importante quanto a manutenção básica de um corpo sadio que nos sirva bem, enquanto optarmos por estar neste planeta para servir o divino. Pessoalmente, gosto da idéia de mudar de corpo regularmente de modo que possa viver experiências diferentes. Mesmo se estivéssemos para concluir nossa missão na Terra depois de cumprir nosso tempo, ou do que é chamado de férias e intervalo, acabaríamos nos oferecendo voluntariamente para voltar para algum outro sistema planetário e continuar com nossa tarefa, uma vez que isso é o que comumente acontece com as pessoas depois que elas deixam o planeta Terra.

***A jornalista Ana Elizabeth Diniz escreve neste espaço às terças feiras. Email: [reiki@gold.com.br](mailto:reiki@gold.com.br)  
Traduzido por Simone Mordente de Souza***

## **A história de Giri Bala e de Teresa Neumann**

Foi o mestre Paramahansa Yogananda quem chamou a atenção do mundo para Giri Bala, até então uma santa desconhecida da Índia, em seu livro "Autobiografia de um Yogue". Ele diz que conheceu Giri Bala, a única mulher no mundo que não ingeriu alimento nem líquido durante mais de 56 anos.

Sua história é muito interessante. Ainda pequena, ela tinha um apetite insaciável. Seu casamento foi arranjado quando ela estava com nove anos, sua mãe a repreendia com muita frequência por seu apetite voraz, prevenindo-a de que poderia ter dificuldades depois do casamento.

Sem dúvida, a previsão da mãe se realizou: a sogra de Giri Bala a humilhava impiedosamente devido à sua gula. Certo dia, quando a cena se repetiu, Giri Bala retorquiu: "Em breve vou provar-lhe que nunca mais tocarei em qualquer alimento enquanto eu viver". Depois do comentário, a sogra passou a provocá-la ainda mais.

### **Promessa**

A partir desse momento, Giri Bala tomou a decisão inabalável de viver unicamente para cumprir sua promessa. Ela se recolheu a um lugar solitário e rezou pedindo a Deus que lhe enviasse um guru que a ensinasse a viver somente da luz de Deus, sem precisar de alimento físico. Ela imediatamente sentiu-se em estado de êxtase e iniciou uma viagem até o rio sagrado, O Ganges.

Ao deixar a margem do rio, o guru materializou-se diante dela e disse: "Minha querida pequena, sou o guru enviado por Deus para atender às tuas urgentes preces. Ele ficou profundamente tocado pela natureza insólita de suas preces. De hoje em diante viverás da luz astral; Os átomos do teu corpo se reabastecerão na corrente infinita"

Giri Bala foi iniciada em uma técnica específica da kriya ioga que livra o corpo físico da necessidade de alimento físico e grosseiro. Ela não ingeriu nada desde os 12 anos e quatro meses até seu encontro com Yogananda, aos 68 anos. Seu sustento vinha do ar, da luz do Sol e da energia cósmica que penetra pela medula oblonga.

Em dois momentos ela passou por testes para provar que realmente não se alimentava. A primeira vez ficou trancada em uma cela durante dois meses e na Segunda vez passou 20 dias. Os testes provaram que ela dizia a verdade.

### **Estigmatizada**

É também Yogananda quem relata seu encontro com Teresa Neumann. Ela nasceu em uma Sexta-Feira Santa de 1898, no norte de Bavária. Aos 20 anos sofreu um acidente e ficou cega e parálitica. Aconteceu-lhe uma cura miraculosa em 1923 por meio de orações a santa Teresa de Lisieu. Desde essa época, Teresa nunca mais ingeriu alimentos sólidos ou líquidos, exceto uma pequena hóstia consagrada por dia.

As feridas sagradas de Cristo começaram a aparecer em sua testa, peito, mãos, e pés toda Sexta-feira, enquanto ela revive a paixão de Cristo. "Ela veio para mostrar que é possível viver de luz", avaliou Yogananda. (AED)