

Pesquisas de Jasmuheen e de Outros

Pesquisas de outros

- 1. Dr. Karl Graninger
- 2. Bigu e Qigong
- 3. Cura Prânica
- 4. Dra. Barbara Ann Moore
- 5. Dr. Juergen Buche
- 6. O Poder do Prana – Pranayama
- 7. A Dança Divina – Os Dervixes Rodopiantes e a Bioenergética
- 8. Mitocôndrias
- 9. Acupuntura e Vícios

Resolvi incluir os nove campos de pesquisa citados acima por vários motivos. Em primeiro lugar, porque viver de prana não é novidade e, em segundo lugar, porque muita pesquisa tem sido feita com isso há vários anos.

- De 1920 a 1949, o dr. Karl Graninger fez muitas pesquisas com vítimas do pós-guerra que sobreviveram sem comer durante longos períodos de tempo.
- A *Pranic Healing Association* (Associação de Cura Prânica), dirigida pelo mestre Choa Kok Sui, fez muitas pesquisa em seu campo sobre o poder do prana.
- O fenômeno *bigu* na prática do Qigong.
- Até pessoas que nunca ouviram falar em viver de luz – como Charles Mills – “toparam” com algumas idéias interessantes em suas próprias pesquisas.
- A viagem da dra. Barbara Ann Moore chamou minha atenção para o dr. Juergen Buche, que também escreveu para nós sobre o que considera um bom preparo para o processo dos 21 dias. Juergen é um observador de nosso trabalho nesse campo. Atualmente está treinando seu corpo para receber alimento prânico, e é um terapeuta natural há muitos anos, interessado no fenômeno do jejum e da nutrição.
- O Poder do Prana é mais conhecido como Pranayama e por isso exploramos essa técnica de respiração e várias outras antes de passar para...
- A Dança Divina, em que procuramos formas de aumentar a energia de nosso sistema:
 - a) através da dança divina dos Dervixes Rodopiantes e
 - b) através da prática de bioenergética.
- Finalmente passamos a explorar o trabalho do dr. Michael Smith, de Nova York, que desenvolveu um programa para acabar com nossos vícios. O dr. Mikio Sankey também oferece alguns *insights* sobre acupuntura esotérica e suas sugestões para a boa forma.

Toda as pesquisas e histórias encontraram magicamente o seu caminho até a Embaixada da Luz, e aproveitamos essa oportunidade para agradecer a todos que investiram seu tempo em nosso trabalho e pesquisa nesse campo. Recomendamos que os leitores também façam sua própria pesquisa nessa área, se for de seu interesse.

Acho maravilhoso beneficiar-me do que outros descobriram e por isso fui orientada a levar você a examinar a prática da Kriya Yoga, pois foi através dela que Giri Bala conseguiu viver sem comida. A Kriya Yoga não é algo que eu tenha estudado pessoalmente e, como a numerologia e a astrologia, é uma ciência distinta na qual você talvez queira se aprofundar.

A página da Internet <http://www.kriyayoga.com> apresenta detalhes de *The Metaphysical Physiology of Kriya Pranayama* (A Fisiologia Metafísica da Kriya Pranayama). A Kriya Yoga é considerada um “método científico de realização do Eu”. Científico porque pode ser praticada por qualquer um e, se for realizada da maneira certa, todos alcançam exatamente os mesmos resultados: união com Deus e realização do Eu.

“A devoção a Deus, o Amor a Deus, abrem a porta para a energia divina, a felicidade entra em seu corpo espiritual através de sua alma – chega até mesmo a purificar seu corpo físico e dar-lhe saúde e força. Mas isso é apenas um efeito colateral da Kriya Yoga, nunca o seu objetivo”.

Depois de falarmos dos detalhes dos trabalhos citados acima, vamos passar para um exame mais detalhado de nossa própria pesquisa revelando a análise estatística do Projeto de Pesquisa Global nº 1 da Embaixada da Luz.

14. Pesquisas de outros _ o trabalho do dr. Karl Graninger

Como sabem muitos dos que conhecem nosso trabalho, desde que comecei minha viagem pessoal fiquei fascinada pela pesquisa. Nos últimos tempos, descobri tanto desde que escrevi meu primeiro livro, há cinco anos, que gostaria de falar mais sobre pesquisa nesta seção.

A capacidade de viver sem os nutrientes físicos derivados da comida não tem nada de novo. Como agora sabemos, os iogues fazem isso há milênios, mas muitos outros também conseguiram isso no mundo inteiro. Embora a essa altura não se possa dizer que seja um modo de vida comum, por todos os lugares para onde viajei ouvi histórias sobre pessoas que sobreviveram durante longos períodos sem ingerir comida.

Como o corpo é um biocomputador fantástico, parece que podemos viver com quantidades muito pequenas de comida nutritiva, mesmo sem nos conectar ao prana. Milhões de viciados em comer “porcaria” são testemunhas disso, pois a obesidade está atingindo proporções epidêmicas no mundo ocidental. Mas a

quantidade e a qualidade de vida são claramente afetadas pela falta de uma nutrição adequada, a menos que a pessoa a esteja obtendo de uma fonte alternativa como o prana.

Quando fiz minha primeira turnê pela Alemanha, em 1996, comecei a ouvir histórias surpreendentes sobre as experiências de guerra de algumas pessoas. Conheci uma mulher em Frankfurt que me disse que, em sua condição de bebê pós-guerra, ela e sua irmã viveram meses apenas de água, pois não havia comida. O leite de sua mãe não tinha a força necessária para nutri-las e, embora sua irmã tenha morrido com seis meses, ela sobreviveu “miraculosamente”.

Depois ouvi a história contada por um homem que vivia perto de um orfanato no pós-guerra. Ele havia telefonado a meu organizador e dito: “Sim, sei que o que Jasmuheen está dizendo é verdade!” Quando lhe perguntaram como sabia disso, ele respondeu que costumava visitar o orfanato e descobriu alguns fatos muito interessantes. Das crianças que estavam morrendo lentamente de fome – pois aqui também havia poucas rações disponíveis –, um grupo se manteve saudável. Após algumas investigações, descobriu-se que, todas as manhãs, a mulher que cuidava desse grupo particular de crianças sentava-se com elas e todas se davam as mãos para rezar a Jesus e a Nossa Senhora, pedindo-lhes que as mantivesse saudáveis e em segurança durante todo esse tempo. Parece que suas orações foram ouvidas e isso comprova o poder de nossa crença e de nossa fé.

Se posso provar essas histórias? Não. São verdadeiras? Acredito que sejam. Mesmo assim, vamos passar aos casos que foram documentados e que passaram por uma pesquisa mais “digna de crédito”.

Em 1998, um jornalista chamado Stephen Janetzko deu-me um artigo que foi publicado em novembro de 1976 pela revista alemã *Esotera*. O artigo, muito profundo intitulava-se *Sei wurden zu menschlichen Pflanzen* (Eles Se Transformaram em Plantas Humanas) parece ter sido escrito pelo dr. Albert A. Bartel.

Girando em torno do trabalho do dr. Karl Graninger, também fala sobre Maria Furtner, de Frasdorf, na Bavária, que viveu 52 anos tomando somente água da fonte de água mineral perto de sua casa. Maria passou por um período de observação de três semanas no Hospital da Universidade de Munique para provar que não tinha necessidade de comer. Quando foi liberada do hospital, caminhou os 60 quilômetros que a separavam de casa em três dias e sem nenhum problema.

Depois foi a vez de Resl – Theresa Neumann, que menciono em meu primeiro livro. Ela vivia na floresta de Konnersreuth, na Bavária. Seu único alimento diário, durante 17 anos, era uma hóstia consagrada. Os raios X mostraram que seus intestinos tinham a largura de um lápis.

Depois foi Anna Nassi, que era filha de um fazendeiro de Deutenhofen, também na Bavária. Sua professora disse aos pesquisadores, que escreveram um artigo, que Anna vivia há 6 anos somente de água.

Depois da Primeira Guerra Mundial na Europa, o dr. Kark Graninger, um especialista austríaco, notou que embora as pessoas tivessem se tornado prisioneiras de guerra, nem todas voltaram doentes dos campos de concentração. Para alguns, o jejum, o ar fresco, as refeições magras e a ausência do cigarro foram muito benéficos fisicamente.

A idéia de que alguns tinham morrido de fome e de que outros ficaram muito doentes depois de serem presos, ao passo que outros ficaram mais saudáveis do que antes, fascinou-o. Por isso, de 1920 a 1940, quando morreu, o dr. Graninger conduziu pesquisas sobre o fenômeno da “*inedia paradoxá*” – ou viver sem comida. Tendo encontrado 23 casos na Europa Ocidental, seus objetos de estudo foram principalmente mulheres e crianças que pareciam viver sem comida, tanto por períodos longos quanto curtos. *Descobriu-se que todas tinham os atributos de caráter da paciência, devoção e religiosidade.*

Embora o dr. Graninger e seus colaboradores tenham realmente feito testes com essas pessoas, eles foram abandonados depois de 12 dias por causa da perda de peso, febre e fraqueza. Chegou-se à conclusão de que sobreviver apenas com água, sem esses problemas, tinha uma implicação metafísica.

Concluíram também que o “problema *inedia*” tinha de ser considerada levando em conta determinados pontos:

- a) a atitude mental-emocional;
- b) a relação física;
- c) o comportamento religioso;
- d) outras circunstâncias e razões culturais.

Comparando as experiências dos Embaixadores da Luz com nossas descobertas e a pesquisa feita pela ciência e pela medicina em relação ao que acontece ao corpo depois de períodos prolongados de jejum, eu concordo inteiramente com os pontos citados acima.

É exatamente o atributo da religiosidade e da devoção que permite a existência desse fenômeno tal como o conhecemos. A chave para ele é o modo de vida que as pessoas adotam cotidianamente e que realiza muitos outros “milagres” além de apenas conseguir passar sem comida durante longos períodos de tempo.

Portanto, antes de começarmos a examinar nossas descobertas em profundidade, vamos fazer uma digressão para ver a pesquisa de alguns outros que também estudaram esse fenômeno. Embora o caminho escolhido seja diferente, o resultado parece ser o mesmo.

15. Bigu e Qigong – estudos científicos

Neste capítulo, gostaria de falar um pouco sobre o fenômeno *bigu* do Qigong, que me chamou a atenção pela primeira vez numa transmissão que foi

enviada para o Fórum Viver de Luz na página da CIA na Internet. Parece que, nos Estados Unidos, centenas de pessoas que participaram de certas palestras dadas por um mestre do qi tornaram-se “respiratorianos” ou “entraram em *bigu*”, para usar o termo chinês do Qigong.

Gostaria de incluir aqui um pouco da pesquisa sobre Qigong para os que não conhecem essa prática. Essa pesquisa pode ser encontrada na página <http://www.qigong.net>

“Há muito tempo atrás, na China antiga, as pessoas perceberam gradualmente que, em sua luta pela sobrevivência, certos movimentos corporais, concentração mental e imaginação, combinados a várias formas de respirar, podiam ajudá-las a ajustar algumas funções corporais. Esse conhecimento e experiências foram sintetizados e refinados com o passar do tempo, e transmitidos de uma geração a outra... dando forma ao que é conhecido hoje como Qigong Tradicional.

O Qigong estava envolvido em vários aspectos da vida dos antigos, harmonizando a relação entre o homem e o céu. O surgimento de grandes mestres e várias proezas do Qigong dos tempos antigos ajudaram a criar a base da formação da cultura chinesa, inclusive a criação da linguagem escrita, a descoberta da medicina à base de ervas e o nascimento de várias formas de arte.

Uma característica comum do Qigong é o treinamento simultâneo do corpo e da mente. O cultivo dual da personalidade e da essência é o principal ingrediente do Qigong Tradicional. Seu estilo consiste tanto em movimentos quanto em imobilidade, e seu método se caracteriza pela combinação da mente (consciência), do qi (bioenergia), do corpo e do espírito.

O Qigong Tradicional baseia-se no princípio da Virtude. Só enfatizando a virtude, sendo virtuoso e mantendo a virtude, tendo um coração benevolente e virtuoso, um caráter virtuoso e atos virtuosos é que podemos chegar à harmonia com nosso ambiente e satisfazer os três requisitos necessários à prática do Qigong: calma, tranquilidade e naturalidade. A virtude é a chave de ouro para abrir a porta do Qigong.”

Parece que o estado de *bigu* ocorre espontaneamente em alguns praticantes de Qigong, sem uma preparação especial além de seu modo de vida diário – em outras palavras, não passam por nenhum processo particular. É interessante que aqueles que praticam o Qigong são o único grupo que encontrei fazendo estudos avançados sobre a condição de viver sem comida. A maior parte da pesquisa tem sido feita em chinês e descobrir mais coisas a respeito tem sido difícil devido às barreiras da língua, e também porque esses praticantes de Qigong preferem evitar as controvérsias.

Os mestres do qi disseram que o momento atual ainda não é apropriado para a disseminação do *bigu* em grande escala e que o Ocidente em geral ainda não está preparado para isso, embora a situação tenha melhorado muito nos últimos tempos. Disseram também que a razão de não encorajarem as pessoas a procurar a experiência de *bigu* nesse momento é que, quando alguém entra nesse estado, fica muito sensível e, por isso, é facilmente perturbada pelos desejos e pensamentos negativos das pessoas que têm dificuldade – para dizer o mínimo – em aceitar esse fenômeno.

Embora o *bigu* esteja sendo discutido abertamente outra vez em alguns círculos de Qigong, segundo minha fonte de pesquisa, um homem esteve em *bigu* durante três anos e meio, até a controvérsia começar, e pediu-se aos praticantes que abandonassem esse estado. Como já disse em capítulos anteriores, você não tem como esconder dos outros o fato de que não precisa comer.

Esses mestres do qi disseram que nem todos lidam bem com esse estado, que conhecem algumas pessoas “que ficaram quase psicóticas por causa da sensibilidade extrema, por um lado, e tiveram reações inadequadas a vários fenômenos aos quais ficaram expostas em consequência do estado de *bigu*. Por outro lado, ficaram especialmente exasperadas com os conflitos no trabalho ou com a família que giravam em torno de seu estado de *bigu*. Do lado positivo, falaram sobre uma leveza e uma energia incríveis e sobre a necessidade de muito pouco sono enquanto se mantiveram nesse estado. Mesmo agora, todos os que não estão oficialmente em *bigu* em certos círculos de Qigong comem pouco, muito pouco”.

Isso é totalmente diferente do que vivenciamos, pois os Embaixadores da Luz em geral são pessoas dedicadas à auto-maestria e fazem intencionalmente o programa do prana, enquanto aqueles que entram em *bigu* têm essa experiência quase que acidentalmente. Se não estiverem preparados para o poder da DI, alguns indivíduos que estão no programa do prana também podem ficar instáveis emocional e mentalmente, mas isso só acontece quando eles já têm esses problemas antes, pois o processo do prana pode exacerbá-los.

Nos meus encontros com pessoas que participam de círculos de *bigu*, disseram-me que em geral “as pessoas não fazem alarde de seu estado de *bigu*”. Um sujeito queixou-se de ter entrado em *bigu* três vezes, durante três semanas apenas de cada vez e que de cada vez ele saiu no dia seguinte após se “gabar” de tê-lo conseguido. Um grande número de ouvintes acenou com a cabeça num gesto de concordância quando o orador disse isso. Outra pessoa comentou que o momento em que sentiu raiva foi o fim de sua experiência de *bigu*.

Parece que os benefícios da prática de Qigong são tão variados que a associação envolvida não quer chamar muita atenção em relação ao fenômeno de *bigu*, e eu entendo perfeitamente.

No mundo inteiro ouço pessoas perguntando se alguém já ouviu falar de gente que não precisa comer. Nunca as ouvi perguntar: “Já ouviu falar de indivíduos que são *tão sintonizados com o poder da DI* que não precisam mais comer?” Há uma enorme diferença entre as duas perguntas.

Ao longo da história houve muitos mestres radiantes na Terra que fizeram e fazem muitas coisas extraordinárias, inclusive emissões de qi. O equivalente moderno seria a cura prânica, tal como foi explicada pelo mestre Choa Kok Sui.

Sim, temos condições de receber emissões de energia de mestres maravilhosos – ou, então, com responsabilidade por si mesmo, disciplina diária e um modo de vida muito particular podemos encontrar o mestre interior (DI) e permitir-lhe que nos sustente, nos ensine e nos guie no sentido de experimentarmos nosso potencial mais elevado, pois, afinal de contas, somos seres espirituais que estamos aqui para ter uma experiência humana.

Para descobrir o mestre interior, é preciso ficar diariamente em silêncio, como na meditação, e tratar o corpo (e nosso meio ambiente) como um templo, para que A Divindade Interior possa irradiar-se mais poderosamente através de nós. Também precisamos exercitar o controle mental e optar por ter consciência de nossos pensamentos, palavras e atos em todos os momentos de todos os dias.

Não há dúvida de que a viagem de viver de luz pode ser difícil, a menos que a pessoa esteja em plena forma física, emocional, mental e espiritual – mas nem todos têm a coragem, a dedicação e a disciplina, ou mesmo interesse, de estar. Contudo, os resultados valem a pena e permitem-nos ser independentes da necessidade de estar na presença de mestres físicos e etéricos. Muitos dos Embaixadores do MSPD acham que está na hora de mostrar aquilo de que somos capazes na Terra – aqui e agora.

Para muitos, está na hora da automaestria e do estilo de vida pragmático serem uma força efetiva do progresso positivo nesse mundo. Imaginamos um mundo onde todos têm controle sobre si mesmos, em vez de quererem saborear o poder e os benefícios de estar na presença de uns poucos mestres conhecidos neste planeta.

Descobrir e depois vivenciar A Divindade Interior sempre foi um desafio, e a viagem de viver de luz é apenas uma pequena iniciação a fazer com confiança na DI, confiança suficiente para Lhe permitir que nos sustente em todos os níveis. Como qualquer iniciação, pode exigir anos de preparo, o que em geral tem pouco atrativo para os que estão em busca de soluções instantâneas aos desafios do mundo moderno fornecidas por pílulas e poções.

Nosso trabalho está focalizado na medicina preventiva que decorre de experimentar o esplendor que vem de dentro e de permitir à nossa DI que Se manifeste através de nossas vidas.

Como já disse antes, agora existe uma boa quantidade de pesquisas para provar o poder do qi ou prana. Na página 286 do livro *Scientific Qigong*

Exploration (Explosão Científica do Qigong), o físico nuclear Lu Zuyin dá mais informações sobre o estado de *bigu* e também fala sobre os experimentos feitos com pessoas que não comiam há mais de seis anos.

“*Bigu* é um estado no qual a pessoa mantém uma vida normal sem ingerir nenhum tipo de comida. O *bigu* clássico implica um consumo muito pequeno de água e, às vezes, nenhum. O *bigu* mais comum significa ingestão apenas de água e sucos. Há um *bigu* menos comum em que há ingestão de água, sucos e, de vez em quando, sucos de frutas e sopas de legumes e verduras.”

Eu já vivenciei pessoalmente todos os três estados de *bigu*, por opção pessoal, durante os últimos seis anos. Como o trabalho desses mestres do qi concentra-se em outras áreas da saúde, eles desencorajam a publicidade sobre o *bigu*, pois acham que a sociedade ainda não está pronta para aceitar esse fenômeno.

Ouvi falar pela primeira vez sobre o *bigu* e o trabalho desses maravilhosos praticantes de Qigong em nosso *site* na Internet, a *Cosmic Internet Academy* (CIA), que foi criada por dois motivos. O primeiro era termos uma biblioteca de informações gratuitas à qual qualquer um pudesse ter acesso; o segundo era dispormos de um local onde pudéssemos centralizar os serviços e informações da Internet que giram em torno do progresso positivo em nível pessoal e planetário, como a Agenda do MSPD. Para isso, fizemos cinco fóruns, inclusive o Fórum Viver de Luz, para o qual as informações dadas acima sobre *bigu* foram enviadas. Talvez seja o nosso fórum mais ativo, pois muita gente sente fascínio pelo potencial humano.

Depois de fazer esse levantamento sobre “a pesquisa feita por outros”, tenho a impressão de que todos concordamos com alguns pontos básicos:

Que ser capaz de viver livre da necessidade de ingerir comida requer um grau razoável de pensamentos, palavras e atos virtuosos.

Que, para sermos capazes de nos alimentarmos de “energia divina”, temos de experimentar sua existência com nossas orações, programação, fé e devoções.

Que essas emissões da Divindade Interior podem sofrer interferência de forças externas ou internas menos virtuosas – descrença, raiva, ego, etc.

Que sem o controle mental e uma conexão sólida com a DI as pessoas ficam instáveis mentalmente em estado de *bigu*, assim como no programa de prana.

Que mesmo se deixarmos de precisar de comida através de *bigu* ou do programa do prana, às vezes ainda temos de passar por alguns ajustes sociais difíceis.

Para mim, a adoção do modo de vida dos praticantes de Qigong e de muitas outras tradições espirituais, entre as quais o Nobre Caminho Quádruplo dos budistas, pode ser comparada à prática da Conexão com a DI dos Embaixadores da Luz.

Um dos trabalhos mais impressionantes que está sendo acompanhado agora no campo do prana é o do mestre Choa Kok Sui.

O poder do prana e a pesquisa sobre emissão de qi

Atualização feita no dia 3 de outubro de 1999, com base no livro Scientific Qigong Exploration, do professor Lu Zuyin, e na Pesquisa Experimental Independente de Jasmuheen com os Embaixadores da Luz.

Enquanto a ciência continuar vendo o espírito e a matéria como entidades separadas, não poderá compreender inteiramente a complexidade do campo quântico. O qi é a essência desse campo, e as emissões de qi desafiam os estudos científicos normais, que requerem que o observador se distancie do experimento. Devido à natureza do qi, o observador e o observado são um só.

Muitas pesquisas em profundidade têm sido feitas sobre as emissões de qi, mas os estudos sobre a irradiação interna de qi não são suficientes; só sabemos que viver, meditar, rezar, programar-se, alimentar-se e exercitar-se diariamente de forma virtuosa influenciam o qi interno e sua irradiação externa, ou emissões. O qi também pode ser chamado de poder do prana ou poder da DI.

Em minha pesquisa, as emissões de qi estão relacionadas ao campo da bioenergética avançada e à ciência superior da luz, que vou discutir com mais detalhes em meu próximo livro, *The Wizard's Tool Box*.

Enquanto isso, é maravilhoso saber agora que já foi feito um grande número de estudos para provar que as medidas do campo magnético criado pelos órgãos internos aumentam muito quando o qi se eleva através do modo de vida citado.

Também já existem pesquisas sobre o efeito do qi na melhoria e regulação da função do sistema digestivo: sobre a forma pela qual melhora o funcionamento do sistema endócrino; a forma pela qual afeta nossa capacidade de gerar mudanças nos sistemas muscular e esquelético; a forma pela qual melhora as funções do sistema respiratório e do sistema circulatório. Também se estudou a forma pela qual melhora e regula as funções do sistema nervoso e seu poder no ajuste da temperatura da pele e no controle do centro de temperatura do corpo.

Na filosofia oriental, o qi também é conhecido como prana, e sabe-se que a produção natural de prana pelo corpo aumenta com a subida da energia da kundalini através da meditação e de um modo de vida iogue. Como o qi ou prana

circula no nível dos neutrinos, é muito difícil detectá-lo, pois é o qi que ocupa 99% do espaço que existe dentro de cada átomo.

A cura pelo Qigong não é só psicológica. Tem efeitos objetivos, independentemente da dimensão psicológica. Um exemplo: uma chapa de raios X de um osso fraturado feita antes de uma emissão de qi e outra depois da emissão mostra que a fratura foi inteiramente curada em questão de horas, e até de minutos. Além disso, sabe-se que emissões de qi não perdem a intensidade com a distância e podem ser dirigidas pela mente, pela vontade e pela intenção; daí sua eficácia na cura à distância. Ao movimentar sua visão interior pelo campo magnético de um paciente, um mestre de qi pode fazer diagnósticos acurados sem ver de fato o paciente, ou sem estar em sua presença.

As teorias do Qigong Tradicional dizem que todas as coisas no universo originaram-se do qi, que tudo contém qi e que é ele que preenche todo o universo. Isso confirma a idéia cristã de que Deus é onipresente e onipotente.

O poder e a emanção de qi de um mestre de Qigong estão intimamente ligados a seu estado físico, mental e emocional no momento da transmissão do qi. Da mesma forma, a capacidade que os Embaixadores da Luz têm de serem constantemente alimentados por qi ou prana depende exatamente dos mesmos fatores, motivo pelo qual somente os que se mantêm em plena forma física, emocional, mental e espiritual podem viver apenas de qi durante longos períodos.

O livro *Scientific Qigong Exploration* diz o seguinte na página 245:

“Alguém pode querer saber como uma pessoa pode viver sem comida. Em primeiro lugar, o fluido gástrico e intestinal dos praticantes de Qigong contém muitos nutrientes. Em segundo lugar, todos têm nutrientes armazenados no corpo; apesar disso, a maioria das pessoas não sabe transformá-los e utilizá-los. Em terceiro lugar, podemos ficar vinte dias ou mais sem ingerir comida e mesmo assim sermos energizados pela absorção de substâncias auto-transformadas de elevado teor energético. A questão não é comer, e sim absorver nutrientes de outra maneira. A pessoa pode utilizar os nutrientes acumulados no corpo e transferi-los para os fluidos gástrico e intestinal para ter nutrição de alta qualidade. Isso também beneficia o sistema digestivo.

Os praticantes de Qigong não absorvem nutrientes apenas através da boca e do nariz. Podem usar muitas outras formas de absorver substâncias com elevado teor de energia para se nutrirem. A água, por exemplo não tem de entrar no corpo somente pela boca. A luz não tem de entrar somente por nossos olhos (como uma planta que requer fotossíntese da luz, a luz também tem uma função em nosso corpo). Um praticante de Qigong absorve substâncias com elevado teor de energia do universo que estão inacessíveis aos outros. Assim sendo, podemos comer menos ou até não comer durante algum tempo e mesmo assim

manter um nível elevado de energia. Quando aumenta a absorção de substâncias com elevado teor de energia, a pessoa pode passar sem comida durante um longo período de tempo. É por isso que o Qigong é uma forma ideal de melhorar o sistema digestivo do corpo.”

O Qigong Tradicional preocupa-se com o efeito da consciência sobre um objeto e de que forma o observador e o observado estão ligados entre si, o que é algo que a ciência tradicional ainda não aceitou. Por isso os fenômenos do Qigong criam muitos problemas para a ciência, fenômenos que ainda não foram explicados pelas teorias científicas atuais. Em minha opinião, decorrente da pesquisa paralela aos estudos de Qigong, enquanto os cientistas não começarem a se conectar com a DI, muitas respostas aos mistérios da vida, da evolução e da criação continuarão fora de seu alcance.

Segundo os cientistas que estão medindo as emissões de qi e os estudos sobre o estado de *bigu*, muita gente nesse estado vive com menos de 300 calorias por dia durante anos sem nenhum prejuízo para seu corpo físico. Em outubro de 1987, Ding Jing, de 10 anos de idade, entrou em estado de *bigu* e permaneceu nele durante mais de seis anos, com uma ingestão de calorias entre 260 e 300 por dia. Descobrimos o mesmo fenômeno entre os Embaixadores da Luz, e muitos continuam a viver muito saudáveis com ingestões de calorias que continuam a desafiar e questionar as crenças médicas e científicas de nossos dias. Eu, por exemplo, fiquei mais saudável com *bigu* e provei a mim mesma, sem sombra de dúvida, que uma outra força está alimentando meu corpo.

O dr. Yan Xin é um dos mestres de qi mais respeitados e conhecidos na China e é com sua cooperação que esses estudos em profundidade têm sido conduzidos e divulgados no mundo. Muita gente entra espontaneamente em estado de *bigu* pelo fato de estar em sua presença, e muitas pesquisas documentaram o fenômeno na língua chinesa. Na verdade, mais de 60 livros já foram escritos a respeito de suas pesquisas sobre o poder e os benefícios das emissões de qi.

O livro do professor Lu Zuyin foi um dos primeiros a serem editados em inglês e só veio a público depois de dez anos de pesquisa e experimentação. Em 1987, também comecei a registrar em meus diários meu estudo e pesquisa consciente sobre os seguintes tópicos:

- a) o poder da radiação interna do qi;
- b) como nosso modo de vida pode alterar os níveis dessa radiação; e
- c) como controlar nossos campos externos de realidade por meio do controle de nossas emissões de qi, tanto internas quando externas.

A diferença entre os Embaixadores da Luz e aqueles que entram em estado de *bigu* é que procuramos essa experiência conscientemente com a prática da meditação e um modo de vida que promova nossa boa forma em todos os planos.

Como eu, o dr. Yan Xin, que não tive o prazer de conhecer, foi orientado no sentido de divulgar essa informação pelo mundo por causa de seus benefícios na área da saúde mundial.

Ambos reconhecemos que muita pesquisa ainda precisa ser feita sobre o fenômeno *bigu* e temos esperanças de que, à medida que a humanidade conhecer melhor o poder da DI, isso vai acontecer naturalmente. Apresentamos nossa pesquisa aos interessados nos campos da ciência e da medicina e esperamos que estudos relevantes venham a ser feitos com o tempo; então os benefícios serão usufruídos por um número muito maior de pessoas.

Depois de terminar este livro sobre *Os Embaixadores da Luz – Viver de Luz*, recebi o manual da *Scientific Qigong Exploration* e, por isso, acrescentei alguns trechos dessa obra à guisa de comentário final.

Além disso, desde que terminei minha pesquisa, outra pessoa morreu de desidratação leve enquanto passava pelo processo de 21 dias. Alguns dizem que ela morreu por não seguir rigorosamente as diretrizes de meu primeiro livro, *Viver de Luz*, que trata desse tópico; outros dizem que sua obra estava completa e que ela chegara ao fim de seu contrato e da necessidade de estar aqui. Independentemente do porquê, volto a enfatizar que vamos continuar encorajando todos os seres a assumir responsabilidade por cada pensamento, palavra e ato seu ao lidar com sua própria vida e com a vida dos outros.

Mesmo assim, devo dar essa informação ao mundo; sim, é verdade que estou livre da necessidade de comer para viver (como vocês sabem) e que a DI me alimenta e continuará me alimentando. Sim, também é verdade que fui levada para o campo da pesquisa em função de minha experiência com a DI, a qual pode resultar em muitos benefícios maravilhosos relativos à questão da saúde e da fome mundiais.

Sim, é verdade que, quer as pessoas acreditem ou não nessas coisas, existem aqueles que sentiram o poder do Divino num grau suficiente para saber que quando vivemos realmente a experiência de algo, não temos como negá-la, mesmo que os outros não acreditem. Não tenho o menor desejo de convencer o mundo de nada, só quero partilhar o que considero ser uma pesquisa interessantíssima, pois essa é a minha missão divina.

Um comentário final: descrito como um sábio contemporâneo pelo ex-presidente George Bush (pai), o dr. Yan Xin tem pesquisado os benefícios do Qigong em doentes de câncer e AIDS. Depois de participar de suas conferências, milhares de pessoas foram curadas de doenças graves. Como os Embaixadores da Luz, o dr. Yan Xin encoraja o respeito pelos idosos e a atenção com os que estão

passando necessidades, ao mesmo tempo que enfatiza a importância de um modo de vida virtuoso e o valor do amor pelos outros.

A compaixão, o amor e o servir altruísta são fatores-chave para a criação do paraíso pessoal e global à medida que entramos num novo milênio aqui na Terra, assim como o respeito por todas as formas de vida.

Que todos nós possamos desfrutar as viagens que escolhemos e que elas beneficiem a todos.

16. Prana e cura

“Vai chegar um momento em que a ciência fará avanços tremendos, não por causa de instrumentos melhores para descobrir e medir coisas, mas porque algumas pessoas terão a seu dispor poderes espirituais maravilhosos que, no presente, raramente são usados. Daqui a alguns séculos, a arte da cura espiritual será cada vez mais desenvolvida e usada universalmente.”

Gustaf Stromberg, astrônomo

Incluimos aqui a obra de Choa Kok Sui, pois a *Global Pranic Healing Association* (Associação de Cura Prânica Global) envolveu-se durante algum tempo com experimentos para testar os efeitos da energia prânica na cura de doenças. Segue-se um trecho extraído de seu livro *Miracles through Pranic Healing* (Os Milagres da Cura Prânica), que ele me mandou no ano passado junto com seu outro livro maravilhoso, *The Ancient Science and Art of Crystal Healing* (A Antiga Ciência e Arte de Curar com Cristais). A leitura de ambos os livros vale a pena para qualquer pessoa interessada no poder medicinal do prana.

PRANA, CHI, QI ou KI

“Prana ou ki é aquela energia vital que mantém o corpo vivo e saudável. Em grego, é chamada de *pneuma*, em polinésio é *mana* e em hebraico *ruah*, que significa “sopro de vida”...

Existem basicamente três grandes fontes de prana: o prana solar, o prana aéreo e o prana terrestre. O prana solar é o prana da luz do Sol. Revigora o corpo inteiro e promove a boa saúde. Pode ser obtido com banhos de sol ou exposição à luz solar de cinco a dez minutos, e com a

ingestão de água que foi exposta à luz do Sol. A exposição prolongada ou excesso de prana solar lesa o corpo todo, pois é muito potente.

O prana contido no ar é chamado de prana do ar ou glóbulo da vitalidade do ar. O prana do ar é absorvido pelos pulmões através da respiração, e também é absorvido diretamente pelos centros de energia do corpo bioplasmático. Esses centros de energia são chamados de chacras. É possível obter uma quantidade maior de prana do ar pela respiração rítmica lenta e profunda do que pela respiração superficial e curta. Também pode ser absorvido pelos poros da pele por pessoas que passaram por um certo treinamento.

O prana contido na terra é chamado de prana do solo ou glóbulo da vitalidade da terra. É absorvido pelas plantas dos pés de forma automática e inconsciente. Caminhar descalço aumenta a quantidade de prana do solo absorvido pelo corpo. É possível absorvir mais prana do solo conscientemente a fim de aumentar a vitalidade, a capacidade de trabalho e a capacidade de pensar com mais clareza.

A água absorve o prana da luz do sol, do ar e da terra com que entra em contato. As plantas e as árvores absorvem prana da luz do Sol, da água e da terra. Os homens e os animais obtêm prana da luz do Sol, do ar, da terra, da água e da comida. Os alimentos frescos contêm mais prana que a comida conservada.

O prana também pode ser projetado para uma outra pessoa com o objetivo de curá-la. As pessoas que dispõem de excesso de prana tendem a fazer com que as outras à sua volta se sintam melhor e mais vigorosas, embora aquelas que estão esgotadas tendam a absorver prana dos outros de forma inconsciente. Você talvez tenha conhecido pessoas que tendem a fazer você se sentir cansado ou esgotado sem nenhuma razão aparente para isso.

Certas árvores, como os pinheiros ou árvores saudáveis gigantes e antigas, irradiam grandes quantidades do excesso de prana que têm. Pessoas cansadas ou doentes beneficiam-se muito descansando ou simplesmente se deitando embaixo dessas árvores. Melhores resultados podem ser obtidos quando se pede verbalmente ao ser da árvore que ajude a pessoa doente a ficar boa. Qualquer um também pode aprender a absorver conscientemente o prana dessas árvores através das palmas das mãos, de tal modo que o corpo pode formigar e ficar dormente por causa da tremenda quantidade de prana que foi absorvida. Essa capacidade pode ser adquirida depois de praticar apenas algumas vezes.

Certas áreas ou lugares tendem a ter mais prana do que outros. Algumas dessas regiões extremamente energizadas tendem a se transformar em centros terapêuticos.

Quando o tempo está ruim, muita gente adoece, e não é só por causa das mudanças de temperatura, mas também por causa da redução do prana solar e do ar (energia vital). Assim sendo, muitas pessoas se sentem

mental e fisicamente apáticas, ou ficam suscetíveis a doenças infecciosas. Isso pode ser contrabalançado pela absorção consciente de prana ou ki do ar e da terra. Alguns videntes já observaram que há mais prana durante o dia do que à noite. O prana atinge um nível muito baixo por volta das 3 ou 4 horas da manhã.”

Exercícios para absorver a energia do ar, da terra e das árvores também são discutidos neste livro, e seu autor diz:

“A respiração prânica energiza a pessoa numa tal medida que sua aura se expande temporariamente em 100% ou mais. A aura interior expande-se em até 20 cm, a aura da saúde chega a 1,20 m ou mais, a aura exterior chega a 2,5 m ou mais.”

Segundo o mestre Choa Kok Sui, para fazer a respiração prânica, você precisa:

encostar a língua no céu da boca;

fazer respiração abdominal (*através das narinas*);

inspirar lentamente e segurar a respiração enquanto conta 1;

expirar lentamente e segurar a respiração enquanto conta 1 antes de inspirar, o que é chamado de “retenção vazia”;

você também pode inspirar enquanto conta até 7 e segurar a respiração enquanto conta 1, depois expirar contando até 7 e segurar enquanto conta 1, ou contar até 6 e segurar enquanto conta até 3.

“Ao fazer a respiração abdominal, você expande o abdômen ligeiramente ao inspirar e o contrai ligeiramente ao expirar. Não exagere ao expandi-lo nem ao contraí-lo.”

Em outros capítulos, Choa Kok Sui diz:

“Embora a ciência não seja capaz de detectar e medir a energia vital ou prana, isso não significa que o prana não existe ou que não afeta a saúde e o bem-estar do corpo. Nos tempos antigos, as pessoas não sabiam da existência da eletricidade, de suas propriedades e usos práticos. Mas isso não significava que a eletricidade não existia. A ignorância não muda a realidade; só muda a percepção da realidade, resultando em distorções e conceitos errôneos do que existe e do que não existe, do que pode ser feito e do que não pode ser feito.”

Nota de Jasmuheen: uma descrição do prana como Energia ou Força Vital Universal consta em meu primeiro livro, *Viver de Luz – A Fonte de Alimento para o Novo Milênio*.

17. A dra. Barbara Ann Moore

A fascinante história de Barbara Moore, M.D. de Londres, uma “respiratoriana” moderna, é um exemplo perfeito de pessoa que tem a convicção de que o respiratorianismo é fato, não ficção. A história que apresentamos aqui foi extraída de um livro de Viktoras Kulvinskas muito difícil de encontrar; foi editado em 1975 e chama-se *Survival into the 21st Century* (Sobrevivência no Século XXI).

“Uma figura heróica é Barbara Moore, M.D. de Londres. Uma reportagem do *London Sunday Chronicle*, datada de 17 de junho de 1951, diz o seguinte:

‘Há vinte anos, ela fazia as três refeições diárias normais. Lentamente, durante 12 anos, ela foi reduzindo a quantidade de comida até continuar mantendo a boa forma com uma refeição por dia de folhas verdes, salsa, cravo, dente-de-leão e um copo ocasional de suco de frutas.

Há cinco anos, ela passou a viver exclusivamente de sucos e tomates crus, laranjas, folhas verdes e ervas. Agora não bebe nada além de um copo de água temperada com algumas gotas de suco de limão. Diz ela:

– Há muito mais coisas na luz do Sol e no ar do que é possível enxergar a olho nu ou com instrumentos científicos. O segredo é descobrir a forma de absorver esse elemento extra – a radiação cósmica – e transformá-lo em alimento.

Ela vai todo ano à Suíça em busca de um ar melhor e escala montanhas, com uma dieta de água das nascentes.

– Sabe – explica ela –, as células do meu corpo e do meu sangue mudaram consideravelmente de composição. Sou impermeável ao calor, à fome ou ao cansaço.’

E continua:

“– Seja inverno ou verão, mesmo na Suíça, só uso um suéter de mangas curtas e uma saia. No frio, as pessoas olham para mim espantadas. Enquanto elas tremem dentro de suas peles, estou quente. Sou forte como um homem e só preciso de três horas de sono para relaxar mentalmente. Como meu corpo está livre das toxinas, nunca fico doente. Tive de avançar lentamente do vegetarismo para as frutas cruas e depois para os líquidos. Agora estou trabalhando para chegar ao Alimento Cósmico (ar). Passei do estágio de comer e não conseguiria comer mesmo se quisesse, porque meu trato digestivo mudou consideravelmente. Não é mais um tubo sujo e incapaz de digerir fibras. Em vez de pensar que minha vida vai acabar em dez anos, estou rejuvenescendo. Todos podem fazer o mesmo, se

quiserem. A tragédia é que comer é um dos grandes prazeres da vida. Parar de comer é experimentar desconforto somente enquanto o corpo está se ajustando ao novo curso, que era o curso original. Agora acho até o cheiro de comida nauseante.”

Viktoras Kulvinskias continua escrevendo em *Survival into the 21st Century*:

“Em 1961, o dr. Morris Krok, de Durban, África do Sul, publicou *Conquest of Disease* (Vitória sobre a Doença), onde reproduziu uma parte de uma conferência da dra. Moore, que foi publicada em *Life Natural* (Vida Natural), Ganeshganar, Padukottai, S. Ry, Índia, em novembro de 1960. O trecho é o seguinte:

‘Ao fazer experiências comigo mesma, descobri que nem a energia, nem o calor corporal vêm da comida. É um fato paradoxal, mas verdadeiro, que passei três meses nas montanhas da Suíça e da Itália sem comer nada além de neve, e bebendo somente água da neve.

Eu escalava montanhas diariamente, não ficava só jejuando sentada e lendo um livro ou olhando para o céu. Não, eu fazia longas caminhadas todos os dias de meu hotel até as montanhas, muitas vezes de 24 quilômetros, escalando de 2.100 a 2.400 metros, depois descendendo e percorrendo mais 34 a 32 quilômetros até meu hotel.

Durante meu jejum, eu escalava as montanhas diariamente; e, quando não podia fazê-lo por causa do mau tempo, eu caminhava de 48 a 64 quilômetros. Foi a prova de que eu precisava. Ano após ano fiz a mesma coisa para descobrir se era verdade ou não. Num ano dava certo, e no ano seguinte não dava, e com o mesmo corpo. Por isso fiz essas coisas ano após ano e descobri que nem a energia, nem o calor do corpo vêm da comida física.

Quando descobri isso, dei mais um passo; queria saber se eu conseguiria viver sem comida alguma; não por dois ou três meses, mas por um período mais longo. Descobri que isso também é possível, mas não exata-mente num nível comum, por assim dizer. Consigo fazer aquilo tudo nas montanhas, mas é mais difícil quando desço para um nível mais comum [o nível do mar? J.B.]. Acho que o ar é diferente. Espero, com o tempo, chegar a viver exclusivamente de ar... Sou uma pessoa muito ocupada e tenho pouco tempo para dormir. Nunca me sinto cansada, nem com fome.”

Aqui está uma atualização da reportagem de Kulvinskias depois que o dr. Buche escreveu para o dr. Krok a fim de levantar mais informações sobre a dra. Moore:

“Prezado Juergen Buche,

Acho que Barbara Moore ainda está viva. O artigo que aparece no livro de Kulvinskis foi publicado pela primeira vez no final da década de 1950 ou início da década de 1960. O caminho para uma vida saudável, ou respiratório-rianismo, é primeiro aprender a viver com uma refeição por dia – em um momento qualquer em torno do meio-dia, mas não depois das 4 da tarde. Mas, quando a pessoa não sente fome, essa única refeição também pode ser dispensada.

Em lugar da refeição da noite, beba somente água para assegurar que se vá dormir com o estômago limpo, vazio. Substitua o jejum por mais água. A refeição que é ingerida pode incluir alguns dos alimentos mais concentrados, como nozes, um pouco de frutas secas e um pouco de brotos; a fruta pode ser comida meia hora antes de comer os concentrados, algumas verduras e raízes como a cenoura.

É necessário fazer experiências com essa refeição reduzindo o número de itens consumidos, ingerindo, por exemplo, apenas nozes com um pouco de cenoura ralada. Mas o que é comido é uma questão pessoal, pois não há magia em nenhum alimento. A magia está na vitalidade e na inteligência inerente do corpo e da mente, que sabe como processar e converter o que é comido à sua própria maneira e no seu próprio ritmo.

A meu ver, fala-se mais absurdos sobre saúde e nutrição do que sobre a religião e os rituais que a pessoa deve seguir. Quando a gente percebe que as pessoas chegaram a ter uma vida longa consumindo uma grande variedade de alimentos, só podemos inferir daí que a comida é somente um catalisador para estimular a energia do corpo, que nunca se torna parte dos tecidos e ossos. Mas excesso de comida pode esgotar a energia da pessoa.

Cordialmente,

Morris Krok

essence@iafrica.com

P. O. Box 1129 Wandsbeck 3631

África do Sul – Fone: 31 864521; Fax: 31 2670600.”

Juergen disse-me recentemente que descobriu que Barbara foi morta por um carro quando tentava atravessar os Estados Unidos a pé, e também pediu que, se alguém souber mais sobre Barbara, entre em contato com ele.

As informações acima foram dadas pelo dr. Juergen Buche:

e-mail: drbuche@bigfoot.com

<http://www.odyssee.net/~expodome/moore.htm>

18. Afirmações e pranayama – o dr. Juergen Buche

O dr. Juergen Buche é um médico formado em medicina natural (*Heilpraktiker*), com 15 anos de experiência em terapias alternativas de câncer, jejum e curas naturais. Interessado na viagem respiratoriana, ele nos escreveu sobre a preparação para o processo dos 21 dias.

“Não basta tentar passar sem comida. Você tem de ter uma boa idéia das razões ocultas pelas quais você quer passar sem comida e viver de ar. Você está fazendo isso para ganhar notoriedade ou fama? Está fazendo isso porque está doente e quer se curar, para regenerar-se, para reju-venescer? Está bem preparado para realmente tirar da grande Fonte Universal o sustento necessário não só para continuar vivo, mas para florescer com uma saúde perfeita e com abundância?”

Para começo de conversa, descobri que as afirmações diárias são uma necessidade absoluta para reforçar o paradigma da auto-suficiência, sendo o Eu o todo-poderoso EU SOU que habita em você. Uso a seguinte:

_ EU SOU Amor ilimitado. EU SOU a manifestação perfeita da força onipotente, amorosa, divina e infinita-mente benevolente do universo que me sustenta, me nutre e me cura em todos os planos, independentemente de eu comer ou não. EU SOU constantemente renovado em todos os planos e EU SOU equilibrado espiritual, mental e emocionalmente. EU SOU a expressão perfeita do Amor divino e ilimitado.

A afirmação acima vai sustentá-lo e sintonizá-lo. Prepare-se para ser ridicularizado. Não tenha medo, ouse ser diferente.

Outro ingrediente importante, em minha opinião, é a prática de “Pranayama Inspirador” conjugado às afirmações acima. Trata-se de um exercício simples de respiração que lhe permite sintonizar-se conscientemente com o *Suprimento Cósmico Universal* e retirar, à vontade, todo o sustento que desejar. Chamo-o de ‘respiração quadrada’. É extremamente eficiente para nos sintonizar com a Substância Universal, o prana, e podemos utilizar consciente-mente esse elemento primordial e invisível que impregna tudo, que preserva a vida, que rejuvenesce.

Sente-se confortavelmente, endireite as costas e esvazie completamente os pulmões.

Comece enchendo completamente os pulmões e contando até 4.

Segure a respiração e conte até 4.

Expire, esvaziando completamente os pulmões e contando até 4.

Mantenha os pulmões vazios e conte até 4.

Repita de 2 a 6 vezes uma vez por dia ou mais, se quiser.

Aumente a contagem em um segundo por semana (não tenha pressa, mesmo que o procedimento lhe pareça simples).

Quando o procedimento ficar difícil (talvez nos 10 segundos por vez), mantenha esse nível até ele ficar fácil.

Ao inspirar, cante 'Sooooooooo'.

Ao expirar, cante 'Hummmmm'.

Agora você já está a caminho de se tornar um respiratorianista consumado. Parabéns! Tem idéia de quanto tempo, esforço e dinheiro é desperdiçado entra dia, sai dia – no consumo e preparo de comida? Não? Comer é um péssimo hábito, ao que tudo indica. As pessoas simplesmente devoram a si mesmas até morrer. Experimentos com ratos demonstraram sem sombra de dúvida que cortar pela metade a sua ingestão de comida dobra a duração de sua vida.

Os exercícios de pranayama que explico em minha página na Internet, se forem feitos diligentemente, podem ajudar muito a oxidar os detritos catabólicos das células que resultam inevitavelmente de uma limpeza rápida. A ingestão de grandes quantidades de água de manhã é necessária para fazer a eliminação das toxinas intestinais que, aliás, vai continuar durante meses! Por que sobre-carregar os canais de eliminação do corpo quando você pode fazer o mesmo com uma rápida 'lavagem' diária? A maioria das pessoas que desiste de se tornar um Consumidor de Luz não desiste porque não consegue fazer o esforço necessário para se tornar um respiratorianista – desiste por causa da desintoxicação muito rápida e pelos efeitos colaterais desagradáveis das toxinas.

Por essa razão, recomendo que o aspirante a Consumidor de Luz trabalhe lentamente até o estágio em que, depois de vários meses, passe a comer cada vez menos alimentos cozidos e alterados e ingira frugalmente uma quantidade cada vez maior de alimentos VIVOS, não necessariamente em termos de quantidade, mas de QUALIDADE. Até um excesso de alimentos VIVOS pode ser tóxico. Leia o tratado de Arnold Ehret intitulado *Rational Fasting* (Jejum Racional) e você vai entender. A abordagem disciplinada de perguntar: 'Essa comida ainda está VIVA?' pode limpar progressivamente a corrente sanguínea e todas as células e tecidos do corpo. Isso exige tempo, mais de 21 dias, receio, mas as chances do aspirante a respiratorianista continuar com o programa, ter sucesso e sofrer efeitos colaterais menos traumáticos são muitíssimo maiores.

Essa é uma forma muito boa de permitir progressivamente ao corpo ADAPTAR-SE a uma nova série de circunstâncias, como comer cada vez menos. Não fornecer comida ao corpo é muito bom durante um jejum curto, mas indefinidamente – aí já é outra história. Tente tirar o

ópio de um viciado. Ele MORRE! Portanto, considere essa alternativa – que leva ao mesmo objetivo – INEDIA (viver de ar)...

1. Comece comendo dia sim, dia não, isto é, um dia você come e no dia seguinte não come. Passe a viver de alimentos crus e coma frugalmente. Faça isso até se sentir perfeitamente à vontade com esse regime e tiver superado suas principais ‘fissuras’.

2. De três em três meses, acrescente um dia sem comer. Portanto, durante o 4^o, o 5^o e o 6^o mês, você vai ficar sem comer durante dois dias e vai comer no terceiro dia. Nesse estágio, atenha-se a frutas nesse terceiro dia, o dia em que você vai comer. Você pode misturar as frutas, mas não numa mesma refeição. Se comer durante dois dias em seguida por qualquer motivo que seja (excesso de frutas maduras, por exemplo), então deve jejuar durante os três dias seguintes (e não quatro). Faça isso durante três meses ou até se sentir perfeitamente bem com esse regime. Supere todos os vícios e ‘fissuras’ por comida. Simplifique sua vida – passe para a modalidade da sobrevivência.

3. A cada três meses mais ou menos (dependendo de seu êxito e da velocidade de adaptação de seu corpo), acrescente mais um dia sem comer, até chegar a comer apenas uma vez por semana. Limite-se a somente um tipo de fruta nesse dia em que você come, e coma frugalmente. Continue fazendo as afirmações e o pranayama. Você não precisa tomar muito líquido, mas se os processos de limpeza forem extremos, corte um dia do jejum e atenha-se a seu programa até realizá-lo com facilidade. Durante as reações de limpeza, você precisa beber bastante água para ajudar na eliminação das toxinas.

4. Quando puder passar facilmente seis dias sem comer e só comer frugalmente no sétimo, então você está pronto para dar o mergulho no respiratorianismo. Está pronto para ser ‘alimentado pela luz’. Não pense nela como comida. Pense nela como sustento, como SUSTENTO DE AMOR E VIDA.”

Obrigada, Juergen.

Para os leitores interessados em obter mais informações, basta acessar a página de Juergen na Internet:

<http://www.ucinet.com/~knickers/breathar.htm>

É uma mina de ouro de informações para pacientes de câncer. Junto com Kathy Swan, assessora nutricional, ele promove ativamente a página <http://seasilver.threadnet.com>, que tem a solução ideal para a saúde daqueles que precisam de jejum e de uma cura total. Juergen ajudou altruisticamente milhares de pessoas com conselhos naturopatas via Internet durante os últimos três anos,

mas ele não faz diagnósticos nem prescreve remédios. Você pode entrar em contato com ele pelo e-mail *dr.buche@bigfoot.com*

Eu gostaria de fazer um acréscimo à abordagem de Juergen enfatizando sua pergunta: “Esse alimento ainda está vivo?” Para muitos, a prática de fazer regime para perder peso consome muitas horas por dia. Ao longo dos anos, descobri por experiência pessoal que o ditado “Se não estiver cru, não coma” é uma regra espetacular e uma forma maravilhosa de perder peso e desin-toxicar o corpo ao mesmo tempo, sem sentir que você está passando fome, como num jejum normal. O estômago diminui mais lentamente e a desintoxicação não é extrema. É um tipo de “regime” maravilhoso, tanto a curto quanto a longo prazo.

19. O poder do prana – pranayama

“Pois o ritmo de sua respiração é a chave do conhecimento que revela de fato a Lei Divina.”

The Essene Gospel of Peace – book 1
(O Evangelho Essênio da Paz – livro 1)

As pessoas perguntam-me freqüentemente se é necessário praticar o pranayama ou a Kriya Yoga para serem alimentadas pelo Divino, e eu respondo que se estivermos firmemente conectados ao Poder da DI e livres de pensamentos tóxicos, nada é necessário, pois o processo acontece automaticamente. Mas, como alguns Embaixadores da Luz parecem entrar e sair dessa zona de poder dia a dia, quanto mais sólidas forem nossas práticas espirituais, tanto mais fácil será manter a alimentação prânica.

Pessoalmente, adoro respirar livre e conscientemente todos os dias. Respiro profundamente quando estou no chuveiro, ou no carro, ou num *shopping center* – respiro profundamente em todos os lugares, o dia todo, numa única meditação longa. Adoro me sentar ao sol no começo da manhã ou no fim da tarde e respirar, respirar, respirar. Quando eu estava fazendo bioenergética e abrindo todas as linhas entrecruzadas do meu corpo luminoso, sentar-me ao sol, respirar profundamente e visualizar a energia do Senhor Hélios enchendo todas essas linhas com uma rajada fantástica do poder de RA era muito estimulante, como se uma bomba de gasolina cósmica recarregasse minhas baterias!

Quando semicerramos os olhos, vemos o prana cintilando no ar. O prana está em toda a parte e, como já dissemos antes, algumas fontes dizem que a maior parte de nossas necessidades nutricionais podem ser satisfeitas pela forma como respiramos. O pranayama envolve o controle da respiração, que, por sua vez, controla a eficácia de muitas funções corporais. Respirações lentas e longas

diminuem o número de batimentos cardíacos, a respiração profunda nos aquece; o oxigênio elimina a dor, a respiração lenta promove a saúde e a longevidade.

Na Enciclopédia Britânica está escrito que “o PRANA (respiração) sânscrito, na filosofia indiana, são os ‘ares’ ou energias vitais do corpo. Uma concepção central da filosofia indiana antiga, principalmente como expressa nas Upanishads, o prana é considerado o princípio da vitalidade, e pensava-se que sobrevivia por toda a eternidade, ou até uma vida futura, como o ‘último suspiro’ de uma pessoa”.

Neste capítulo eu gostaria de examinar as práticas antigas que promovem o poder pessoal e aumentam a irradiação e emissões de nosso qi. Primeiro vamos examinar o pranayama com mais detalhes; depois apresentamos algumas técnicas de respiração, entre as quais a respiração diafragmática de David Wolfe, um defensor da dieta dos alimentos crus. Finalmente, no próximo capítulo, vamos discutir as técnicas dos Dervixes Rodopiantes e falar um pouco sobre a Kriya Yoga.

1. O prana e os Vedas

As informações que se seguem foram extraídas de uma página da Internet, <http://www.wisc.edu/~fmorale1/prana.htm>, e nós as incluímos aqui por fornecerem mais detalhes sobre a questão do prana na tradição iogue.

“Tudo o que existe nos três céus está sob o controle do Prana. Como uma mãe com seus filhos, ó Prana, proteja-nos e dê-nos esplendor e sabedoria.”

Prashna Upanishad II.13

“Há uma antiga história védica sobre o Prana que encontramos em várias Upanishads. As cinco principais faculdades de nossa natureza – a inteligência, a respiração (Prana), a fala, o ouvido e o olho – estavam brigando entre si para saber qual delas era a melhor e a mais importante. Isso reflete a condição humana mais comum, em que nossas faculdades não estão integradas e lutam umas com as outras, competindo para ser aquela que mais prende a nossa atenção. Para resolver esse problema, resolveram que cada uma delas deixaria o corpo, para ver a ausência de qual delas seria mais sentida.

Primeiro a fala deixou o corpo, mas este continuou vivendo, embora mudo. Depois o olho deixou o corpo, mas o corpo continuou vivendo, embora cego. Depois foi o ouvido que deixou o corpo, mas o corpo continuou vivendo, embora surdo. A inteligência deixou o corpo, mas o corpo continuou vivendo, embora inconsciente. Finalmente o Prana começou a deixar o corpo, e o corpo começou a morrer, e todas as outras faculdades perderam a sua energia. E então todas elas correram até o Prana e lhe pediram para ficar, reconhecendo sua supremacia. O Prana ganhou a disputa sem sombra de dúvida. Ele fornece energia a todas as

nossas faculdades, sem a qual elas não têm como funcionar. Se não prestarmos nossas homenagens ao Prana em primeiro lugar, não há nada mais que possamos fazer, pois não há energia para fazer nada. A moral da história é que para controlar nossas faculdades, a chave é o controle do Prana.

O Prana tem muitas camadas de significado, da respiração à própria energia da consciência. O Prana não é apenas a força vital básica, é a forma mais importante de toda a energia que atua no plano da mente, da vida e do corpo. Na verdade, o universo inteiro é uma manifestação do Prana, que é o poder criador original. Até Kundalini Shakti, o poder da serpente ou poder interior que transforma a consciência, desenvolve-se a partir do Prana desperto.

No plano cósmico, há dois aspectos básicos do Prana. O primeiro é o aspecto não-manifesto do Prana, que é a energia da Consciência Pura que transcende toda a criação. O segundo Prana, ou o Prana manifesto, é a força da própria criação.

O ser humano consiste em cinco koshas ou estojos: Anna-maya kosha; Pranamaya kosha; Manomaya kosha, Vijnanamaya kosha; e Anandamaya kosha.

Pranamaya kosha:

A Pranamaya kosha é a esfera de nossas energias vitais. Esse estojo faz a mediação entre o corpo, por um lado, e os três estojos da mente (mente exterior, inteligência e mente interior), por outro, e atua em ambos os planos. Faz a mediação entre os cinco elementos mais densos e as cinco impressões sensoriais.

A melhor tradução para Pranamaya kosha talvez seja ‘estojo vital’ ou ‘corpo vital’, para usar um termo da Yoga Integral de Sri Aurobindo. A Pranamaya kosha consiste em nossos impulsos vitais de sobrevivência, reprodução, movimento e auto-expressão, estando conectada aos cinco órgãos motores (excretores, urinogenital, pés, mãos e órgão da fala)”.

Os Cinco Pranas

“A Pranamaya kosha é composta de cinco Pranas. O Prana primário divide-se em cinco tipos de acordo com seu movimento e direção. Esse é um tema importante na medicina ayurvédica, bem como no pensamento iogue (Prana; Apana; Udana; Samana; Vyana).

Os Vedas dizem que os mortais ingerem comida com Apana, ao passo que os Deuses ingerem comida com Prana. Os mortais são os tecidos físicos. Os imortais são os sentidos. Estes alimentam-se do próprio Prana. A comida propriamente dita sustenta Apana.

Embora todo Pranayama ajude nesse sentido, o mais importante é a respiração com alternância das narinas, que ajuda a equilibrar as correntes de Prana do lado esquerdo e do lado direito. A respiração regular com alternância das narinas é o método mais importante para manter nossos Pranas, ou energias cósmicas, em equilíbrio... Na verdade, como dizem os Vedas, estamos todos sob o controle do Prana. Dizem que o Prana é o Sol que dá vida e luz a todos e mora no

coração como o Eu de todas as criaturas. O Prana em nós nos dá vida e nos permite agir. Esse é um dos grandes segredos da Ioga”.

Há mais detalhes sobre as koshas na página da Internet já citada acima.

2. Técnicas e efeitos do Pranayama

Trecho da página

<http://www.lavecchia.com/pranayama2.html>

Nota: *Fazer pranayama requer domínio das asanas e a força e disciplina derivadas delas.*

Antes de começar a fazer pranayama, os intestinos devem ser evacuados e a bexiga esvaziada.

É preferível fazer pranayama de estômago vazio.

Uma refeição leve pode ser ingerida meia hora depois de terminar.

A melhor hora para praticar é de manhã cedo, antes do Sol nascer, e depois que o sol se põe. Segundo a *Yoga Pradipika*, o pranayama deve ser praticado quatro vezes por dia, de manhã cedo, ao meio-dia, no começo da noite e à meia-noite.

Ujjayi Pranayama (a respiração da vitória)

Sente-se em qualquer posição que achar confortável.

Mantenha as costas retas e a mesma pressão nos ossos do bumbum.

Estique os braços e descanse a parte de trás dos pulsos nos joelhos.

Junte a ponta do indicador com a ponta do polegar (esse gesto é conhecido como *Jnana Mudra*, o símbolo do saber. O dedo indicador representa a alma individual e o polegar, a Alma Universal; união = saber).

Feche os olhos e volte sua atenção para dentro.

Expire todo o ar dos pulmões.

Inspire lenta, profunda e uniformemente através de ambas as narinas. A passagem do ar que está entrando é sentida no céu da boca e faz um som (saaa). Esse som deve ser audível.

Encha completamente os pulmões, com o cuidado de não inflar o abdômen no processo de inspiração.

Toda a área abdominal, desde a parede pélvica até o esterno, deve ser empurrada para trás, na direção da coluna vertebral.

Prenda a respiração durante um segundo ou dois.

Expire lenta, profunda e uniformemente até os pulmões ficarem completamente vazios. Mantenha o abdômen tenso durante alguns segundos e relaxe o diafragma lentamente. O ar que está saindo deve se fazer sentir no céu da boca, fazendo um som (haaa).

Espere um momento antes de inspirar novamente.

Repita os ciclos durante 5 a 10 minutos, mantendo os olhos fechados.

Deite-se no chão em *Savasana* (a posição do cadáver).

Efeitos

Esse tipo de pranayama abre os pulmões, remove o muco, dá resistência, acalma os nervos e tonifica o sistema. Ujjayi sem a retenção da respiração e com o corpo reclinado é ideal para as pessoas com pressão alta ou problemas nas coronárias. *Não deixe de consultar seu médico.*

3. Pranayama – Técnica de respiração com David Wolfe

Trecho de seu livro *The Sunfood Diet Success System* (Sistema para o Êxito de sua Dieta de Luz do Sol), em que David Wolfe escreve à página 316:

“Antes de tudo, a respiração controla o nível energético do corpo. Sabemos que tudo é energia – a matéria é somente uma forma de energia congelada. Quanto maior a quantidade de oxigênio disponível para as células, tanto mais energia você tem para realizar seus objetivos e tanto menos comida você deseja. Muita gente come demais porque não respira direito.

Quando se sentir com fome, cansado ou esgotado, uma boa forma de rejuvenescer rapidamente é sair e fazer 30 respirações diafragmáticas profundas... Em minha opinião, o melhor ritmo da respiração diafragmática, que uso diariamente desde os 19 anos de idade, é o 1:4:2.

Inspire (através do nariz) contando alguns números. O nariz filtra e ao mesmo tempo umedece o ar que respiramos. A placa cribiforme acima do septo nasal também regula a temperatura do ar que está entrando nos pulmões.

Prenda a respiração e conte até um múltiplo de 4 do número que você usou na inspiração. Isso oxigena inteiramente o corpo e o estimula.

Expire (através da boca) e conte até um múltiplo de 2 do número usado na inspiração. A expiração elimina as toxinas.

Um exemplo dessas proporções: inspire por 6 segundos; segure essa respiração por 24 segundos; expire durante 12 segundos.

Você também pode experimentar a seguinte técnica de respiração iogue:

Inspire (através do nariz) contando alguns números.

Prenda a respiração contando os mesmos números da inspiração.

Expire (através da boca) contando os mesmos números da inspiração.

Prenda a respiração com os pulmões vazios contando até um múltiplo qualquer desse número usado na inspiração. Isso cria uma sucção por vácuo que tira as toxinas dos tecidos na inspiração seguinte.

Um exemplo dessas proporções: inspire durante 6 segundos; prenda a respiração durante 6 segundos, expire durante 6 segundos e mantenha os pulmões vazios por mais 6 segundos”.

O “poder da respiração” é muito conhecido nos círculos de pessoas que fazem meditação, como eu disse em meu livro *Em Sintonia*, no capítulo intitulado “O Sopro da Vida”:

“Dizem que se não mudássemos nada – nem nossos hábitos alimentares, ginástica, estruturas mentais – nada, a não ser nossa maneira de respirar, mudaríamos radicalmente a nossa vida toda... se reduzirmos o número de respirações por minuto de 15 para 5, triplicaremos nosso tempo de vida.

Independentemente de ajudar a manter e restaurar a saúde e a vitalidade e aumentar a longevidade, o maior benefício de procurar a experiência do ‘sopro de vida’ (a energia que nos sustenta) é que, devido à Sua natureza muito pura e perfeita, quando entramos em contato com esse Sopro e nos conectamos a Ele, vivenciamos todo um leque de experiências que vão desde uma profunda paz interior, relaxamento completo e um sono melhor até sentimentos avassaladores de alegria e felicidade do Nirvana ou Samadi.”

Como diz Choa Kok Sui,

“Obtemos a maior parte de nosso ki ou energia vital do ar que respiramos... Esgotamos constantemente nosso ki ou energia vital com cada pensamento, cada ato de vontade ou movimento dos músculos. Em consequência, é necessário nos reabastecermos, o que é possível através da respiração e de outras práticas valiosas.”

20. A dança divina – o Dervixe Rodopiante e a bioenergética

Meu livro *Em Sintonia* descreve outras técnicas de respiração, mas recomendo que você pratique até encontrar aquela que dá bons resultados com você. É bom saber que diferentes técnicas de respiração podem ser usadas para objetivos diferentes. A respiração rítmica e profunda, enquanto a gente mantém a inspiração conectada à expiração, sempre foi popular. Se todos no mundo fizessem uma respiração conectada e profunda em momentos de estresse, haveria

um número muito menor de doenças. Se todos fizéssemos esses exercícios diariamente e praticássemos o controle mental, não haveria doenças.

Depois de conseguirmos estabelecer um ritmo de respiração profundo, sutil e conectado, obtemos a chave do equilíbrio na dança do Dervixe Rodopiante. Para evitar tonteiras, você se concentra na inspiração como um processo de puxar o ar para dentro e na expiração como um processo de liberar as toxinas para baixo e para fora. Esse foco no movimento para dentro e para fora mantém você centrado e equilibrado.

A DANÇA DIVINA DO DERVIXE RODOPIANTE

Descobrir a dança do Dervixe Rodopiante foi uma revelação maravilhosa para mim e uma forma surpreendente de suprir nossos sistemas de energia. Estudei bioenergética e a forma de aplicá-la à dança durante quase dois anos, quando a DI me orientou no sentido de começar a girar.

Percebi intuitivamente que girar da esquerda para a direita, a primeira técnica dos Cinco Ritos Tibetanos, energizava realmente meu sistema de chacras e também me permitia obter informações da Mente Universal. Uma noite, depois de girar facilmente sem ficar tonta durante mais de uma hora, percebi que tinha sido um dervixe numa vida passada, pois tudo aquilo vinha muito naturalmente para mim, mas resolvi começar a fazer uma pesquisa.

Alguns dizem que a dança dos dervixes rodopiantes tem 700 anos de idade e é uma forma de “polir o coração humano e permitir que a alma se libere para comungar com o divino”.

A dança dos dervixes originou-se com o poeta Mevlana Celaleddin Rumi, no século XIII; dizem que é uma dança estática de entrega que também requer muita disciplina centrada. Veja o que diz esta página da Internet: <http://www.bdancer.com/med-guide/culture/dervish.html>:

*“Dervixe significa literalmente ‘porta’, ‘passagem’. Quando aquilo que é comunicado move-se de presença a presença, ocorre *darshan*, com a linguagem dentro da visão. Quando a atração gravitacional fica maior ainda, os dois tornam-se um, transformando o que é molecular e galáctico e trazendo uma recordação espiritual da presença que está no centro do universo. Girar é uma imagem de como o dervixe se transforma num lugar vazio onde o humano e o divino podem se encontrar.*

Um giro secreto em nós faz o universo girar. A cabeça sem consciência dos pés, e os pés sem consciência da cabeça. Nenhum deles se importa. Continuam girando.

Rumi, *The Essential Rumi* (O Essencial de Rumi), trad. de Coleman Barks, Harper San Francisco, 1995.”

UMA TÉCNICA PARA GIRAR

“Durante esse cerimônia religiosa solene, acredita-se que o poder dos Céus entra pela palma direita levantada e passa por todo o corpo, saindo pela palma esquerda abaixada para então penetrar na terra. O dervixe não retém o poder, nem o dirige. Aceita ser o verdadeiro instrumento de Deus e, por isso, não questiona o poder que entra e sai dele. Há uma certa controvérsia em relação à direção na qual girar. Minha (Thais Banu) pesquisa levou-me aos seguintes passos simples:

Comece lentamente e aumente a velocidade; depois volte ao movimento lento.

Comece a girar para a direita (sentido horário) com os braços ao longo do corpo.

Depois de várias voltas completas, levante a palma direita (o braço estica inteiramente) e abaixe a palma esquerda (o braço estica inteiramente).

Continue girando para a direita várias vezes (o sufi que me instruiu preferia 7 voltas completas).

AGORA levante a mão esquerda a meio caminho acima do ombro, mas ela não deve chegar à altura da cabeça. Ao mesmo tempo, incline a cabeça de modo que a orelha esquerda fique bem perto do ombro esquerdo. Continue girando para a direita.

Deixe a cabeça pender para a frente de modo que o queixo fique bem perto do peito e os olhos olhem para o chão. Os braços continuam levantados e você ainda está girando para a direita. Incline a cabeça para a direita, de modo que a orelha esquerda fique bem perto do ombro direito e você passe a olhar para a mão direita. Continue girando para a direita.

Deixe a cabeça pender para trás e olhe para os Céus. Continue girando para a esquerda.

Sempre comece a girar para a direita. Só depois de várias voltas completas é que você troca a posição dos braços e inverte a direção para a esquerda (sentido anti-horário). Sempre se deve terminar com voltas completas para a direita. A cabeça gira e os círculos que ela faz podem ir na direção inversa à das voltas do corpo. Terei muito prazer em receber qualquer comentário ou informações adicionais sobre essa forma fascinante de Dança do Oriente Médio.

Paz, Thais Banu – editora de *Unveiled Thoughts* (Pensamentos Revelados).”

Em minha experiência pessoal, a dança do Dervixe Rodopiante permite muito mais do que foi dito acima. Uma série completa de mudras e exercícios bioenergéticos com raios de luz também pode ser aplicada durante os giros e, depois que você se centra por meio da respiração, pode controlar facilmente a velocidade dos giros.

Com impulso suficiente, você sente de fato como se estivesse imóvel no meio de um furacão, ao mesmo tempo que o corpo físico gira em torno de si mesmo num poderoso vórtice de energia. Parece que seu corpo é um saca-rolhas cósmico, no qual a energia flui através de você até a terra. Dá realmente a impressão de que você não tem peso, que está desafiando a gravidade, parece que você está no centro do universo. Manter a estabilidade e o equilíbrio requer disciplina e habilidade, mas é fácil consegui-las com a prática. O acréscimo de orações, programações e bioenergética torna a dança mais potente ainda e, claro está, o motivo pelo qual você deseja praticá-la e para que essas técnicas possam ser usadas precisa ser examinado.

Recomendo-lhe aumentar aos poucos a velocidade dos giros e o tempo gasto nessa dança, pois se você girar muito depressa, pode acabar sentindo que suas vísceras continuam girando muito tempo depois de parar. O equilíbrio também pode ser controlado se você balançar o corpo mudando o peso de um pé para o outro; aliás, essa é uma boa forma de sair de um giro em alta velocidade.

Nunca conseguirei enfatizar o bastante a importância desse exercício, não só por sua capacidade de energizar todo o nosso sistema de chacras, como também porque dá a sensação de *darshan* com o divino.

A BIOENERGÉTICA

Muitos conhecem o termo bioenergética por causa da obra de Wilhelm Reich. Compreendendo a ligação mente/corpo e vendo todos nós como seres espirituais que estão aqui para ter uma experiência humana, minha forma de trabalhar com os princípios da bioenergética leva a obra de Reich e do dr. Alexander Lowen para outro nível.

A página www.bapera.com.br/lowen_i.html tem comentários sobre esse campo:

“A base do trabalho de Lowen tem três pontos de sustentação: o primeiro é a consciência de si, conhecer as próprias emoções e sentimentos; o segundo é a expressão desses sentimentos, a auto-expressão; e, por fim, a integração de ambos através da posse de si mesmo.”

Nosso trabalho é semelhante:

“No caminho da análise bioenergética, dois conceitos são fundamentais: *pés no chão e entrega*. O primeiro significa enraizar-se, é a auto-sustentação que aponta para a necessidade de uma troca genuína de energia entre o corpo humano e a terra que o sustém. O segundo conceito, entrega, significa uma doação profunda a si mesmo, um relaxamento completo dos processos defensivos arraigados no organismo e que mantêm a situação traumática e impedem a pulsação vital do organismo. A estrada que leva da doença à saúde vai de uma reação arcaica à ação real, da entrega à redenção. Um terceiro conceito – mais recente – é a graça que, para Lowen, está ligada à espiritualidade.”

A combinação da bioenergética com essa Dança Divina resulta no que chamei de Programa IMUR. Com base na obra de Rumi e dando-lhe um viés futurista com a Ciência da Luz Superior do trabalho da bioenergética, podemos conseguir muitas coisas, desde sintonizações do campo de energia pessoal e controle do campo ambiental até controle do campo universal.

Além de ser um anagrama de Rumi, IMUR é a sigla de *Impeccable Mastery of the Universal Realms* (Domínio Impecável dos Reinos Universais); é um programa dos Cavaleiros Cósmicos que se comprometeram a servir de acordo com o Paradigma Universal. Mais informações sobre esse programa podem ser encontradas na Parte 2 de *The Wizard's Tool Box*, meu próximo livro.

Um dos presentes mais valiosos que podemos dar a nós mesmos é o domínio completo sobre nossa estrutura molecular e todos os nossos campos energéticos. Ter domínio significa aumentar o poder de viver num estado de saúde absoluta, regeneração constante e livre de doenças em todos os planos de nosso ser. Para nos livrarmos das doenças, temos de aprender a nos sintonizar. Assim como levamos o carro ao mecânico para uma regulagem, podemos realinhar/recarregar nossos campos energéticos e criar uma saúde perfeita em nossos corpos físico, emocional, mental e espiritual.

Além dessa programação consciente e de nos conceder pensamento de qualidade, sentimento de qualidade e alimentos de qualidade (tanto o alimento prânico quanto aquele derivado de alimentos vivos), também existem muitos exercícios que podemos praticar diariamente para fortalecer nossos campos energéticos e criar primeiro um paraíso pessoal e depois um paraíso global. Não há necessidade de ter uma saúde radiante no paraíso, e a bioenergética é usada para nos dar controle sobre as energias do corpo enquanto aprendemos a nos conectar mais firmemente com o Poder da DI.

A bioenergética gira em torno do controle do campo ambiental e é um sistema de mudras e movimentos que eu gosto de fazer acompanhados de música. Faz parte da Ciência da Luz Superior e pode ser aplicada através do pensamento, da intenção e da ação para criar uma poderosa dinâmica energética em nosso

mundo. Permite que aqueles que vivem de luz se mantenham impermeáveis às energias aleatórias do mundo e vivam nesse estado sensível de uma forma positiva para eles e para os outros.

Depois de dois anos de treinamento diário com técnicas básicas de bioenergética, acrescentei-as à dança do Dervixe Rodopiante para criar um poder verdadeiro. De acordo com esse método, lançamos mão de técnicas antigas e novas e as combinamos para criar um poderoso vórtice de energia do tipo “câmara” para comunicação medicinal, telepática e holográfica, para reenergização e muito mais.

Uma rotina regular de bioenergética, combinada ao Programa do Estilo de Vida Prazeroso, altera radicalmente nossos campos energéticos, além de aumentar e redefinir nossa emanção natural. Todos os detalhes desse tipo de controle de campo estão na Parte 2 do livro *The Wizard's Tool Box*.

21. Mitocôndrias – pesquisa de Charles Mills

“Prezada Jasmuheen,

Meu nome é Charles Mills.

No ano passado (1998), terminei o curso de Ciências Sociais, especializando-me em Psicologia (7 matérias em 18). Além disso, um terço das matérias que constituem o curso que fiz são da área de filosofia, com outras em estatística e sociologia. Durante meus estudos, formulei uma teoria relativa à regeneração da energia celular, que passo a descrever:

A: Enquanto fazia um curso de biologia dentro de minha área de psicologia, deparei-me com dois pontos interessantes num livro didático: que os produtores de energia da célula humana (reconhecidos atualmente) são as mitocôndrias. E que as mitocôndrias têm um DNA diferente do DNA da célula (o DNA mitocondrial é transmitido exclusivamente pela mãe, ao contrário do DNA celular, que é uma combinação do DNA do pai e da mãe) e que, por conseguinte, as mitocôndrias são um organismo que foi introduzido na célula num momento qualquer do passado.

B: A partir do segundo ponto citado acima, ocorreu-me que:

As mitocôndrias parecem agir de forma muito semelhante aos parasitas.

Que parece ter havido uma época (isto é, antes da “infecção parasitária” pelas mitocôndrias) em que as células humanas (não sei coisa alguma a respeito das células animais) funcionaram sem as mitocôndrias.

C: A partir de A1 e B2, segue-se que:

Parece ter havido uma época (isto é, antes da “infecção parasitária” por parte das mitocôndrias) em que as células humanas produziam energia sem o uso das

mitocôndrias. E parece que existem pelo menos duas formas de as células adquirirem energia (uma através das mitocôndrias, outras sem elas).

D: Parece-me que aqueles que querem assumir uma posição em relação ao aspecto supracitado de aquisição de energia celular podem ser divididos em três campos:

1. Aqueles que simplesmente descartam a afirmação do livro didático de que a energia celular pode ser adquirida sem as mitocôndrias.
2. Aqueles que não têm a menor idéia de como as células adquiriam energia antes da introdução das mitocôndrias.
3. Aqueles que têm visões específicas sobre a maneira pela qual as células adquiriam energia antes da introdução das mitocôndrias.

E: Parece que aqueles que se encaixam em D1 teriam uma parte bem considerável da comunidade científica contrária a suas idéias.

F: Aqueles cujas opiniões se encaixam em D3 (como os respiratorianos, por exemplo, que acreditam que a energia celular pode ser derivada da energia cósmica) provavelmente sofrem há muito tempo críticas fulminantes do grupo de D2 (como parece típico da crítica 'científica' àqueles que atuam fora das ciências físicas). Mas aqueles que se encaixam em D2 não parecem ter fundamento para desacreditar os que se encontram no campo D3, pois ambos concordam com C1 e C2.

G: A partir do que foi dito acima, parece que os respiratorianos têm tantos argumentos em favor de sua perspectiva quanto quaisquer outros, com base na evidência científica disponível e nas regras da lógica e da argumentação.

H: A partir de um ponto de vista recém-criado em favor do respiratoriano, eu perguntaria se os seres humanos não teriam adquirido energia celular de uma forma qualquer de energia cósmica, e não comiam nada então (a era do 'Jardim do Éden'). Se ao comer (a 'maçã' metafórica), os seres humanos não teriam ingerido as mitocôndrias 'parasitas'. A ingestão das mitocôndrias parasitárias teria levado as células a mudar a forma de o corpo adquirir energia (e, com isso, os seres humanos foram 'expulsos do Jardim do Éden'). Cada geração receberia a maldição do parasita ('o pecado original') da geração anterior. As pessoas podem ser purificadas do parasita ('pecado original') com certos ritos ('batismo'). Quando os cientistas tentam destruir as mitocôndrias da célula, a célula morre. Mas eu me pergunto se as práticas respiratorianas não seriam uma forma de destruir as mitocôndrias sem lesar fatalmente a célula.

I: É fascinante o modo como as idéias de H encaixam-se perfeitamente com as histórias bíblicas e religiosas sobre o Jardim do Éden, o pecado original e o batismo.

J: Deve ser muito fácil descobrir se existe alguma evidência científica convincente que sustente essa teoria: talvez uma amostra de sangue de um

respiratorio pudesse ser analisada por um laboratório de patologia para ver se há mitocôndrias presentes nas células ou não. Se um laboratório de patologia não conseguir fazer esse tipo de análise, descobri na Internet que a James Cook University, North Queensland, tem um microscópio de transmissão de elétrons (em seu Centro Analítico Avançado, creio), que eles acreditam que pode ser usado para investigar as mitocôndrias.

Bem, o que foi dito acima é um esboço básico da teoria. Tenho certeza de que, com mais trabalho, ela poderia ser apresentada de maneira mais clara e interessante, e com uma lógica mais rigorosa. Há uma série de ângulos (como os paralelos com a metáfora religiosa) que aumentariam o interesse pelas questões básicas.

Eu gostaria muito de saber o que você pensa dessa teoria, e se você está interessada em promover a investigação ao longo dessas linhas.

A questão é que pode haver formas de levar as células a voltarem a seu método mais antigo de gerar energia. Seria mais simples se esse processo envolvesse a eliminação das mitocôndrias parasitárias, pois elas são relativamente fáceis de detectar. Mas se a reversão só exigisse teoricamente o ‘desligamento’ da geração de energia das mitocôndrias, seria um caso mais difícil de confirmar.

Com respeito a qualquer tipo de informação, eu ficaria muito grato com a divulgação de meu endereço”.

Charles Mills (bacharel em Ciências Sociais) pode ser contatado pelo e-mail catfish@catfish.com.au

Como você pode ver, Charles reconhece que é preciso fazer mais pesquisa sobre essa “teoria”; talvez os leitores interessados nesse campo de investigação queiram entrar em contato com Charles diretamente.

22. Acupuntura e vícios – dr. Michael Smith e dr. Mikio Sankey

Depois de compreender que a capacidade de viver sem comida é apenas o resultado de um modo de vida específico, percebi que, se esse modo de vida puder nos livrar do vício da comida, talvez possa nos livrar de outros vícios também. Como se fosse uma “coincidência cósmica”, eu estava em meio à formulação de um *Heroin Addiction Program of Passionate Youth – H.A.P.P.Y.* (Programa para Jovens Passionais Viciados em Heroína) quando me deparei com mais informações.

Eu estava usando uma fórmula de: 1) Oração e internamento; 2) Programação e reformulação da vida; 3) Paixão e criatividade para estimular o

desejo; 4) Opção por um modo de vida – amigos, inimigos e outras situações da própria realidade; 5) Meditação e conexões cósmicas.

Mas, depois de lançar esses alicerces, fui orientada no sentido de examinar as linhas energéticas do vício, entre as quais seu corpo luminoso e todos os outros corpos.

Com a pessoa com quem estava trabalhando – um jovem que vou chamar de Percival –, logo vi que seu sistema estava prestes a ter um colapso total. Sua luz estava diminuindo rapidamente e seu sistema necessitava realmente de um empurrão. Sua DI lhe dissera em suas meditações que ele precisava fazer acupuntura e eu também havia recebido a mesma mensagem.

Ao trabalhar com vícios, sempre é maravilhoso trabalhar com a DI, pois Ela está além das personalidades e oferece um apoio mais consistente para a iniciação e nossa missão de servir.

A coincidência cósmica levou-nos à *St. Mary's Church* (Igreja de Santa Maria). Trata-se de um programa que existe em Brisbane, Austrália, financiado por um grupo de acupunturistas e terapeutas alternativos extremamente dedicados e que trabalham voluntariamente nesse projeto. Usando um programa de cinco pontos de agulhas de acupuntura e um programa de doze passos em relação ao estilo de vida, conseguem ajudar qualquer pessoa viciada em qualquer coisa a se livrar do problema.

Com base no trabalho do dr. Michael Smith, do *Lincoln Detox' Center* (Centro Lincoln de Desintoxicação), do Bronx, em Nova York, Estados Unidos, esse programa foi usado com sucesso antes de ser levado para a Austrália e implementado por esse grupo.

Menciono esse fato aqui porque as pessoas que estão procurando se livrar de seu vício de comida – ou de qualquer outra coisa – antes de passar pelo processo do prana talvez queiram pensar na possibilidade de usar um programa desse tipo. Os detalhes podem ser obtidos com a coordenadora do programa, Deirdre Trocas, fone: +61 7 3856 2409. Sua clínica, que funciona todos os dias na *St. Mary Church no West End* de Brisbane, também está procurando apoio e doações.

Percival está adorando esse tratamento e seu modo de vida está mudando lentamente. Como todos nós, ele compreende que só o seu desejo de se livrar do vício pode levá-lo a se livrar dele efetivamente. Todo o resto é apenas um instrumento, uma ponte para uma vida nova.

Recomendo-lhe que procure fazer o programa dos cinco pontos de acupuntura junto com o plano de 12 passos para o tratamento de qualquer vício do qual você possa estar querendo se livrar.

O dr. Mikio Sankey – um bom amigo que vive em Los Angeles – publicou um novo livro intitulado *Esoteric Acupuncture – Gateway to Expand toward Healing* (Acupuntura Esotérica – Porta para a Expansão que Leva à Cura), no

qual diz o seguinte: “O principal foco de interesse da acupuntura esotérica é equilibrar o qi e o fluxo de qi nos vários sistemas corporais”.

O dr. Sankey usa tratamentos de acupuntura que criam “uma conexão firme e harmoniosa com os reinos espirituais superiores”, e também emprega a medicina vibracional chinesa.

O novo programa de acupuntura esotérica do dr. Sankey é resultado de mais de 30 anos de pesquisa e experiência pessoal com esse saber antigo. Combinando suas pesquisas e experiências com a medicina chinesa, Mikio também aplica seus talentos de iridologista, naturopata, reflexologista e acupunturista. Ele promove o controle da mente e do corpo através da prática de ioga, tai chi, qigong, meditação, pranayama e uma dieta vegetariana saudável de alimentos orgânicos frescos. Uma dieta sem álcool, sem açúcar, sem cafeína, sem remédios e sem nicotina também é recomendada para se ter ótima saúde.

Sim, a acupuntura, como o sistema de cinco pontos da orelha que Percival está usando agora, estimula os campos energéticos dos corpos. Mas esse tratamento precisa ter o apoio do que Mikio e inúmeros outros recomendam, que é um refinamento de nosso modo de vida básico. A homeopatia e a cinesiologia também ajudam a equilibrar os corpos emocionais à medida que nos libertamos de nossos vícios – inclusive o vício de comida.

Os Embaixadores da Luz recomendam que você faça uma consulta com terapeutas alternativos e com pessoas que ensinam e praticam uma medicina holística para ajudá-lo a criar seu próprio estilo de vida prazeroso. Examine a dieta, a meditação, a ginástica e todas as coisas que discutimos nos capítulos sobre estilo de vida prazeroso. Muitos Embaixadores descobriram que, embora as sessões de psicoterapia sejam benéficas no tratamento de vícios emocionais, a proposta de um modo de vida prazeroso também precisa ser posta em prática. Dietas saudáveis, meditação regular, exercícios diários e criatividade, tudo isso ajuda a mudar os hábitos, substituindo-os por outros mais positivos. Encher os momentos de maneira afetiva e benéfica é um talento que se aprende.

Independentemente de sermos viciados em drogas farmacêuticas ou recreativas, ou em sexo, amor, trabalho significativo, prazer ou comida, álcool ou cigarros, a única pergunta a fazer é: “Será que nossos vícios permitem que sejamos pessoas saudáveis e felizes?”

Se a resposta for “não”, aproveite a rede maravilhosa de terapeutas alternativos de talento que agora estão a serviço do mundo.

Para alguns, ajustar-se à vida depois do programa do prana também se assemelha a livrar-se de um vício. Ankara, uma das Embaixadoras da Luz da Suécia, escreve:

“No início eu escutava uma voz toda manhã, que dizia: ‘Estou vivendo sem comer.’ Eu me sentia especial, agradecida porque o Divino estava

cuidando de mim, quase temerosa de contar aos outros, sem querer falar a respeito. Depois veio uma época em que percebi que podia tomar leite com chocolate e saborear coisas às quais eu era muito sensível antes. Aquela que nunca se permite o que deseja (as coisas boas da vida, simbolizadas pelo sorvete, por biscoitos de chocolate) acordou em mim, admitindo que EU QUERO ISSO! E a criança que nunca teve o bastante das coisas boas quando elas lhe foram dadas, juntou-se à outra: QUERO MAIS!

Depois desta, a disciplinada fez-se ouvir novamente: PARE COM ISSO! AGORA! Você não tem o direito de saborear coisa alguma por uma semana no mínimo. Depois a voz do Divino também voltou, dizendo: ‘Não se concentre na comida, concentre-se naquilo que enche seu coração de felicidade. E EU ME JOGUEI NOS BRAÇOS DA DI e deixei as vozes continuarem falando, e tive certeza de que, se tinham cuidado de mim até agora, tudo acabaria resultando no maior bem possível para mim no futuro.

LLL-Ankala.”

23. Prana – o misterioso tijolo da construção do Universo

Uma possível explanação da vida, de Deus e de tudo?

O que há milhares de anos os sábios indianos chamava de “prana”, os chineses antigos chamavam de “chi” ou “ki” e os druidas denominavam de “od” ou “id”. Parece que todos concordam que o prana é a força vital, mas pequeno demais ou sutil demais para ser percebido por qualquer tipo de instrumento ou mecanismo de medida, ao menos até hoje.

A ciência moderna descobriu que nosso mundo aparentemente sólido vibra numa dança eterna de átomos rodopiantes. Estes, por sua vez, consistem de partículas menores ainda que, finalmente, revelam ser energia pura (prana), densificada em várias ondinhas e conglomerados para formar a matéria.

Em geral, há duas coisas que entram em nosso corpo quando respiramos. Uma é o ar e a outra é o prana, a energia pura da força vital propriamente dita, mais vital que o ar para nossa existência. Se você ficar sem ar, vai ter alguns minutos antes de morrer; se ficar sem água, vai ter mais tempo; e se ficar sem comida, vai ter mais tempo ainda; mas, se ficar sem o prana do espírito, a morte é instantânea.¹ Portanto, assimilar o prana junto com a respiração é absolutamente crucial na manutenção de nossa vida.

O prana não está somente no ar, está em toda parte. Não há parte alguma onde não esteja; existe até no vácuo ou vazio. Nada existe sem prana, nem animado, nem inanimado. O prana é o menor tijolo que existe, é uma miniatura do tijolo da vida, é a mais refinada, a mais sutil das energias sutis, ele cria e sustenta simplesmente tudo (a matéria física, os pensamentos, os sentimentos, etc.). A meu ver, o prana é energia criadora de dimensão superior e inseparavelmente conectada ao espírito, a Deus.

Sempre me interessei pelo prana e por suas faculdades espirituais. Depois de participar durante muitos anos do movimento *Rebirth* (Renascimento), descobri que os efeitos impressionantes que testemunho constantemente numa “respiração” simplesmente não podem ser produzidos só pelo teor de oxigênio acumulado na sessão ou só pela minha orientação. Sempre parece haver uma inteligência interior em atividade, que me sugere indubitavelmente uma conexão com o divino.

Nesse caso, o que acontece de fato durante uma sessão de respiração? Nós, os seres humanos, somos um intrincado sistema energético de quatro corpos, os corpos físico, emocional, mental e espiritual – feitos de prana em vários estágios de densificação (isto é, comprimentos de onda ou harmonias vibratórias). Cada um desses corpos é um campo de energia eletromagnética em forma de um sistema de grades, que ressoa numa frequência específica não muito diferente de um banco de memória de um computador eletrônico. Cada um desses corpos funciona num plano diferente e realiza interações vitais. Por exemplo: processa informações, tem memória e realiza uma miríade de outras funções. Os quatro corpos são ligados pelo sistema de chakras.

Quando desalinhada (por causa de um choque, trauma, emoções), a malha dessas grades coleta energias sutis densificadas (sentimentos reprimidos, estruturas disfuncionais de pensamento, etc.) que estão passando. Essas energias não processadas ficam presas no sistema. Ao passar pelas camadas, os pensamentos densificam-se em emoções, as emoções densificam-se em sensações físicas e, finalmente, solidificam-se em sintomas físicos – mal-estar e doença.

Respirar intencionalmente, de uma forma consciente e conectada, aumenta o teor de prana das quatro camadas do sistema de grades. Acumular prana nos corpos ajuda a realinhar as grades, energizando-as, o que aumenta suas frequências vibratórias. Isso, por sua vez, estimula simultaneamente todos os quatro sistemas de grades no sentido de se sintonizarem numa frequência mais elevada, e eles procuram automaticamente alcançar um estado de unidade, um estado de equilíbrio. Através do realinhamento, as energias densificadas presas se soltam e são levadas pelo prana flutuante livre até a superfície eletromagnética (consciência). Aqui elas são processadas por meio de uma repetição da experiência e liberadas como pensamentos, emoções ou sensações. Esse processo deixa o sistema mais limpo, realinhado e conectado.

Como dissemos alguns parágrafos acima, o prana está em tudo e tudo consiste em prana. Deus (a Fonte, o princípio criador) também está em tudo – por definição – e tudo consiste em Deus e através Dele/Dela. Portanto, para mim está claro que o prana deve ter uma natureza divina e tem de ter uma conexão direta com a Fonte.

Como o prana é espírito puro, o “respirador” em geral se conecta à Fonte numa sessão de respiração através do corpo espiritual. Entre as experiências, temos a sensação de um fulgor interno quente, de sermos amados e estarmos sendo cuidados, revelações místicas e consciência da unidade durante a fase de integração. Outro subproduto fascinante dessa técnica de respiração é que ela facilita a conexão permanente com o Eu Superior. Inicialmente, você só estabelece contato com seu Eu Superior, mas, com o tempo, você estabelece uma conexão consciente e permanente com seu saber interior, A Divindade Interior (DI) e com a verdadeira natureza de sua alma, que está em experiência humana.

As informações mais recentes sugerem que, em uma época remota, nós estávamos de fato conscientes e continuamente conectados ao suprimento infinito de prana, e vivíamos exclusivamente dele. Há não muito tempo – cerca de 13 mil anos atrás –, antes que a última alteração da posição dos pólos apagasse nossa memória consciente desse processo (como afirmam Drunvalo e Bob Frissel), respirávamos de uma tal forma que, embora o ar entrasse pela nossa boca e pelo nosso nariz, também assimilávamos prana pelo alto da cabeça – pela fontanela ou moleira. Ao mesmo tempo, absorvíamos o prana por baixo, através do períneo. Se você observar com cuidado a forma como os bebês recém-nascidos respiram, vai ver exatamente isso – uma delicada pulsação na fontanela e no períneo. O canal do prana atravessa o corpo como um eixo vertical e tem cerca de 5 cm de diâmetro. Estende-se a uma distância correspondente ao comprimento da mão acima da cabeça e abaixo dos pés, e conecta-se com o campo de energia cristalina (Mer-Ka-Ba) em torno do corpo. O prana flui para dentro vindo da parte de cima e de baixo do corpo, e essas duas correntes se encontram num dos chacras. O chacra em que o prana de cima se encontra com o de baixo depende daquilo com que você está “sintonizado” mental, emocional e dimensionamente.²

Depois que a posição dos pólos se alterou, paramos de respirar dessa maneira e começamos a assimilar o prana através da boca e do nariz diretamente do ar. Depois o prana passa pela glândula pineal, no centro da cabeça. A glândula pineal é um olho – o terceiro olho – e não a hipófise (antigamente chamada de pituitária), como muitos pensavam. Tem a forma de um globo ocular, redonda, oca, com uma lente para focalizar os receptores de luz e cor. Foi concebida para receber a luz vinda de cima e dirigi-la instantaneamente para todas as células do corpo. Normalmente, essa glândula deve ter mais ou menos o tamanho de uma moeda de 25 centavos, mas em nós ela ficou do tamanho de uma ervilha porque não a usamos durante cerca de 13 mil anos.³

O resultado direto dessa redução da pineal é a polaridade da consciência entre bem e mal, certo e errado. Por causa de nossa forma de respirar, vemos as coisas em termos de bem e mal; mas, na verdade, a Unidade é tudo quanto existe; há apenas um Deus e um Espírito que se move através de tudo.⁴

Quando conheci Jasmuheen, há dois anos e meio, numa conferência internacional dos Trabalhadores da Respiração (GIC), as coisas ficaram realmente interessantes para mim. Nessa ocasião, ela falou sobre a possibilidade de viver sem comida, de viver de luz, de ser sustentado exclusivamente pelo prana (que era a forma como vivíamos na época em que utilizávamos o canal do prana). Tudo quanto você tem a fazer é se conectar com A Divindade Interior (DI) e permitir ser alimentado por Ela através de uma fonte alternativa de alimento, a forma de energia mais refinada e pura que existe, pela própria Divindade, pelo prana.

Isso me empolgou muitíssimo, principalmente porque minha reação interna imediata foi um enorme SIM! Na verdade, gostando muito de comer e cozinhar e com uma tendência muito grande de comer demais, fiquei surpreso por ter tido essa reação. Mas, com o passar do tempo e com meu envolvimento crescente com o exemplo dela (e de milhares de outras pessoas que, nesse meio tempo, realizaram esse processo de reprogramação de 21 dias e tiveram êxito), tornou-se muito claro para mim que viver de prana é uma realidade e uma possibilidade de expansão da mente. Ser capaz de viver exclusivamente de energia significaria para mim uma prova definitiva de que sou um ser de luz, que não sou o meu corpo, e sim algo muito mais refinado e abrangente. Sempre soube e senti isso intuitivamente, mas até o momento não tinha tido nenhuma prova. A teoria de Jasmuheen, por mais estranha que fosse, fez o maior sentido para mim. A informação do canal do prana, minha crença inabalável de que o prana está em tudo e tem uma natureza divina e minha conexão firme com a DI simplesmente intensificaram em mim a vontade de testar essa possibilidade.

A boa notícia é que, se estiver bem preparada e confiante, qualquer pessoa pode realizar o processo de 21 dias. Você não precisa ser um santo, o que certamente teria me excluído. O maior desafio para mim era dispor realmente de um mês de folga em minha agenda completamente lotada. Tive de esperar quase dois anos antes de ter uma chance. Em retrospecto, é claro que esse período de espera foi muito importante, pois me deu a oportunidade de pesquisar com mais profundidade e de conversar com montes de pessoas que já tinham passado pelo processo. Com seus relatos e experiências, cheguei ao ponto de saber, sem nenhuma sombra de dúvida, que é realmente possível viver de luz, viver de prana.

Minha companheira Yamini, que também havia conhecido Jasmuheen nessa conferência e teve a mesma reação que eu, conseguiu tempo para realizar seu processo dois meses antes de mim. Vê-la passar pelo processo com todos os seus desafios, mas sair dele renovada e transformada, com mais poder e pés no chão, inspirou-me ainda mais. E então, finalmente minha hora também chegou. Não vou

entrar nos detalhes do processo aqui, pois não disponho de tempo nem de espaço para fazer isso agora, mas foi uma fase impressionante, embora comum. Senti-me totalmente mudado, mas, curiosamente, ainda era o mesmo. Uma transição clara aconteceu em mim, inclusive um realinhamento completo de meu corpo e estrutura física, e, apesar disso, eu ainda sentia “que era eu mesmo”, só que com uma diferença. A diferença mais óbvia é, claro está, que não preciso mais comer.

Para mim agora faz mais de 160 dias (mais de cinco meses) que parei de comer, e Yamini já passou da marca dos 200 dias a essa altura. Nosso peso se estabilizou, nossos níveis de energia são altos e participamos plenamente da vida. Yamini faz ginástica regularmente na academia, ao passo que eu, evidentemente, ainda não tenho tempo para isso – como de hábito (pois às vezes trabalho até 16 horas por dia). Agora nossas perguntas iniciais de “Será que isso funciona mesmo?” já desapareceram por completo. Ambos sabemos com certeza que estamos sendo inteiramente sustentados somente pela energia prânica – o que é surpreendente. Um milagre aconteceu de alguma forma e, mesmo assim, tudo parece muito normal e comum para nós.

Estou comparando o processo (e o fato de não precisarmos mais comer) a andar sobre brasas. Você só pode fazer isso com segurança quando tem certeza absoluta de que pode fazê-lo. Se tiver alguma dúvida, você vai queimar os pés; com esse processo, é a mesma coisa. Enquanto tiver dúvida e descrença, será impossível para você realizá-lo. Isso me parece a prova cabal de que o pensamento é criativo, que criamos conscientemente a nossa realidade em qualquer momento e que há possibilidades fantásticas lá fora que ainda não exploramos.

Como já disse antes, o prana tem uma natureza eletromagnética. Isso sugere que é possível carregar e programar o prana com a energia de seu pensamento intencional e que você pode usá-lo para a criação e a cura conscientes, para você e para o bem supremo deste planeta e de seus habitantes. Portanto, se você estiver interessado em questões globais e quiser fazer uma contribuição real, comece inspirando amor e luz e expirando amor, paz, compaixão e intenções positivas com vistas ao bem supremo da humanidade. Crie sua própria realidade, sua própria versão do paraíso na Terra e irradie sua carga pessoal (que espero ser) positiva. Divirta-se!

Com amor e luz,

Gerd Lange

Co-diretor do *London College of Holistic Breath Therapy*

Member of BRS

Fone: 0044-208-455 2420

e-mail: gerdlange@cerbernet.co.uk

Notas

1. e 4. Bob Frissel: nada que está neste livro é verdade, mas é exatamente assim que as coisas são.
2. e 3. Drunvalo Melchizede: *Flower of Life*.

24. A hipótese sobre o jejum prolongado _ pesquisa do dr. Sudhir Shah sobre

Hira

Ratan Manek (atualização feita em
março de 2002)

É um caso único. Você vai concordar que ninguém nunca ouviu falar desse jejum jainista contínuo e prolongado com objetivos religiosos (divulgação do Lama Ahimsa e outros Lamas elevados) e científicos (para criar consciência da energia do Sol), e voltado também para solucionar a quádrupla crise humana (física, mental, alimentar e neurológica) sob escrupulosa supervisão médica. É simplesmente fantástico e absolutamente impressionante, mas não é um mito. Não

está acontecendo no Himalaia ou em selvas distantes. Está acontecendo em Ahmedabad, Gujarat (Índia), na presença contínua do público e sob rigoroso acompanhamento e supervisão de uma equipe médica especializada.

Não há motivos para ser cético. Qualquer um pode vir pessoalmente, olhar e averiguar. Nós, médicos, fizemos isso durante todos esses meses, e algumas pessoas ficaram com ele o tempo todo. E também vários visitantes o vigiaram durante dia e noite. O sr. Hira Ratan Manek completou 411 dias de jejum no dia 14 de fevereiro de 2001. Começou no dia 1/1/2000. Estava em jejum total por causa do jainismo. Consumia água fervida diariamente só entre as 11:00 da manhã e as 04:00 da tarde; nenhum outro líquido e nenhuma comida. Nenhum tipo de injeção. Foi mantido completamente isolado e sob observação rigorosa.

O *check-up* médico começou alguns dias antes do programa de jejum e continuou até hoje. Consiste em tomada diária do pulso, pressão sanguínea, respiração, temperatura, consumo de água, eliminação de urina, verificação do peso, etc. e exames de sangue e bioquímicos relevantes (básicos e alguns avançados) feitos periodicamente, isto é, uma vez por mês ou a cada quinze dias, tudo por escrito. Os eletrocardiogramas são feitos regularmente, ultra-sonografia, eletroencefalograma, tomografia computadorizada e ressonância magnética do cérebro foram feitos depois de um ano, e uma equipe formada por clínicos gerais, médicos especializados, cirurgiões, cardiologistas, endocrinologistas e um neurologista tem examinado regular e periodicamente o senhor Hira desde o primeiro dia de jejum. Exceto pela perda de 19 quilos (agora seu peso se estabilizou, sem que se registrasse nenhuma perda durante 3 meses), uma leve redução do número das pulsações e da pressão sanguínea e uma clara redução da frequência respiratória (de 18 por minuto passou para 10), surpreendentemente não há nenhuma anormalidade médica. Até mesmo o cérebro e as faculdades mentais estão absolutamente normais. Não se descobriu mais nada. Ele parou de evacuar depois do 16^o dia de jejum e a eliminação de urina foi mantida entre 600 e 800 ml. O nível da glicose no sangue está entre 60 e 90. Não há acetona. Todos os outros parâmetros estão normais.

É simplesmente impressionante, não é? E que hipóteses teríamos para explicar o fenômeno? Como a ciência o vê? Para a ciência, em circunstâncias normais de inanição prolongada (numa situação acidental ou extraordinária), o ser humano perde peso rapidamente. Primeiro a gordura é utilizada. As cetonas aparecem na urina na segunda semana. Depois as proteínas são queimadas. Antes disso, a pessoa fica deprimida, letárgica e irritável, o raciocínio lógico falha e seus parâmetros vitais caem; e entre 8 e 10 semanas, a existência física entra em risco, segundo a ótica da ciência. Aqui não houve esses efeitos deletérios. Como explicar o acontecido? Como funciona a matemática de sua energia? Como ele ainda está intacto, com o intelecto normal, com a função mental normal? Embora até agora não exista uma tese sólida (pois este é o primeiro evento no mundo com

super-visão médica), há uma hipótese científica com alguma lógica. Explica bastante coisas mas também deixa algumas perguntas sem resposta, para as quais todos nós podemos buscar soluções. Mas, ao mesmo tempo, também abre vários caminhos novos nos quais trabalhar nos próximos tempos (como a questão da obesidade).

A hipótese tem quatro passos básicos para explicar a matemática do metabolismo energético: (1) redução da necessidade de calorias por adaptação crônica; (2) obtenção de energia básica proveniente de fonte cósmica, principalmente a “energia solar”; (3) utilização da energia de uma forma eficiente, e reciclagem dela no corpo; (4) uma disposição corporal genética ou fenotipicamente diferente.

(1) Síndrome da Adaptação Crônica: assim como o corpo e a mente se adaptam a um estresse crônico de uma forma saudável, em comparação com um estresse agudo, a adaptação do corpo a um jejum prolongado (mais de 30 dias) também deve ser diferente em comparação à adaptação a um jejum agudo (de 3 a 15 dias, por exemplo). Ninguém sabe qual é o ponto exato em que o corpo se adapta cronicamente, mas 30 dias parece um tempo razoável, embora possa variar de um indivíduo para outro. É uma espécie de hibernação, por assim dizer. A matemática rotineira das calorias parece lógica e bastante aplicável ao jejum agudo, onde as gorduras são utilizadas primeiro, depois aparecem cetonas na urina e começa a perda de peso; a massa muscular reduz-se e as funções vitais e a capacidade mental começam a reduzir sua velocidade. Desse modo, no jejum agudo, a energia dissipada deve vir das fontes armazenadas no corpo para haver a correspondência de 1:1 em termos de consumo de calorias e sua utilização. Na adaptação crônica, o metabolismo do corpo fica mais lento. As necessidades do corpo são reduzidas ao mínimo. Isso é possível regulando para menos a função celular e a função dos receptores. Portanto, há uma alteração do metabolismo da energia ao absolutamente mínimo possível. O oxigênio e a água são fornecidos às células como coisas básicas. Nesse estágio, o centro da fome fica deprimido e o centro da saciedade é ativado. Por isso não há qualquer sensação de fome ou desejo intenso por comida. Pode ser possível a um indivíduo assim realizar atividades rotineiras com uma quantidade muito pequena de energia ou calorias – no nível de 500-600 – para sustentar o metabolismo celular.

(2) Obtenção de Energia de uma Fonte Cósmica – Energia Solar: por menor que seja a quantidade de energia necessária, ela tem de vir de alguma fonte. Se ele está vivendo apenas com água fervida – que, segundo a perspectiva científica, não tem nenhum valor calórico –, será que a água fornece alguma energia? O mais provável é que ele esteja assimilando energia de uma fonte cósmica. Por isso a

matemática da energia é uma hipótese mais plausível que a matemática das calorias, um conceito que vale a pena tentar compreender.

De todas as fontes cósmicas, o Sol é a fonte mais vigorosa e acessível, e tem sido usada como fonte de energia por sábios e *rishis* desde os tempos antigos, inclusive Mahavir, lamas tibetanos e outros *rishes*. Repetindo: a questão é como a energia do Sol é recebida. O cérebro e a mente são os receptores mais importantes do corpo humano. A retina e a glândula pineal (o terceiro olho da alma, segundo René Descartes) são equipadas com células fotorreceptoras e podem ser considerados órgãos foto-sensíveis. Assim como o reino vegetal prospera com a clorofila e a fotossíntese, dependendo diretamente do Sol, da mesma forma algum tipo de fotossíntese deve acontecer, se adotarmos a hipótese da energia do Sol.

Essa energia deve entrar no corpo por meio de formas complexas e canais distintos. Há um canal que vai das retinas até o hipotálamo, chamado trato retino-hipotalâmico. Esse complexo dá informações sobre os ciclos de claridade e escuridão ao núcleo supraquiasmático (NSQ) do hipotálamo. A partir do NSQ, os impulsos ao longo do nervo viajam através do nervo pineal (sistema nervoso simpático) até a glândula pineal. Esses impulsos inibem a produção de melatonina. Quando esses impulsos param (à noite ou no escuro, quando a luz não estimula mais o hipotálamo), a inibição da pineal cessa e a melatonina é liberada. A glândula pineal (ou terceiro olho) é, portanto, um órgão fotossensível e um relógio importante para o corpo humano. O processo inexplorado de síntese e transformação de energia a partir da energia solar talvez ocorra aqui, ao menos em parte.

Depois de estudar os detalhes da literatura científica recente e também de compará-la com os textos espirituais da Índia antiga, e também com teorias do ocultismo e da Nova Era ocidentais, certas coisas ficam evidentes. A ativação da glândula pineal é a chave dos processos de transformação psíquica, espiritual e energética. Nessa glândula é que ocorre o processamento e a redistribuição da energia. A glândula pineal é o comandante de todas as glândulas endócrinas, controlando, portanto, o sistema humeral. Também regula o ritmo circadiano, o ciclo de sono/vigília, além de retardar o processo de envelhecimento. Sua ativação pode ser conseguida com técnicas prolongadas de ioga e meditação ou pela prática da energia solar. Esta última não usa os passos clássicos da ioga. A pineal também inibe o crescimento e metástase de certos tumores. Tem um efeito estimulante sobre o sistema imunológico. Nos pássaros e outros animais, apresenta um material magnético e é, portanto, o centro de navegação das aves.

Alguns cientistas estão estudando as propriedades magnéticas – navegatórias – da glândula pineal nos seres humanos. Portanto, a ativação da pineal e seu carregamento por meio da energia solar é o passo vital, a entrada para a rodovia energética. Em outras palavras, é a ativação de Kundalini Shakti. A glândula pineal normal mede 6 X 8 mm no corpo humano. Segundo os relatórios dos

exames de tomografia computadorizada e ressonância magnética de Hira Ratan Manek, a sua mede 8 X 11 (maior!). Isso pode explicar indiretamente o importante papel da glândula pineal na transformação de energia. Mas é preciso dizer que a pineal anatomicamente maior não implica necessariamente uma hiperfunção.

Desde que a humanidade passou a ignorar a glândula pineal e suas funções psíquicas e espirituais, ela caiu no plano meramente físico-material e sofrimentos intermináveis se abateram sobre ela. Agora a humanidade tem de reaprender a ativar a pineal e os outros corpos psico-espirituais, tanto através da dinâmica da energia cósmica quanto da prática de Rajyoga, das técnicas tântricas ou outras metodologias desse tipo. Dizem que a Kundalini Shakti é ativada com essas práticas, e o resultado é felicidade, bem-aventurança e paz. Essa energia luminosa pode ser transformada em energia elétrica, magnética ou química no corpo. Depois de processada, essa energia precisa ser transportada e armazenada em algum lugar. Na verdade, a forma última de toda energia é a luz. Energia e luz podem ser transformadas em matéria e voltar a ser energia e luz de novo. O hipotálamo é o comandante do sistema nervoso autônomo e a glândula pineal está nas proximidades desse sistema; por isso é lógico que o transporte da nova energia possa ativar esse sistema ou utilizá-lo como veículo.

Os nervos parassimpáticos e seus hormônios e substâncias químicas podem ser mais úteis que o sistema simpático. Como o sistema simpático aumenta as necessidades corporais (como pensar, combater o estresse, excitação, etc.), sabemos que o sistema parassimpático reduz as necessidades de energia. Mantém a pessoa serena e em paz mental e altera as necessidades metabólicas, regulando-as num nível mais baixo e fazendo a pessoa adormecer. Talvez existam outros hormônios ou substâncias químicas. O papel do lobo temporal e do sistema límbico também pode ser importante. Talvez funcione como um regulador ou receptor, e pode estar envolvido psiquicamente no direcionamento da energia para os canais competentes. Talvez no fundo dos sistemas límbicos ou em partes da *medulla oblongata* essa energia acabe sendo armazenada de tempos em tempos, podendo ser reativada, carregada ou reciclada. A *medulla oblongata* tem todos os centros vitais e, por isso, poderia ser o celeiro da energia vital.

Portanto, existem receptores de energia, processadores, analisadores, transformadores e armazéns para explicar a logística da energia. Como essa matemática da energia é diferente da matemática dos alimentos e calorias, que usamos normalmente, vamos chamá-la de utilização de microalimentos ou utilização dos alimentos pela mente (Manobhakshi Aahar). Aqui falamos da energia solar, mas pode-se usar qualquer fonte do cosmo, como o ar, a água, as plantas, a terra, etc. Isso pode ser chamado de *Surya vigyan*, mas também existe *Chandra vigyan* e *Vanaspati vigyan*, como mencionam os textos antigos.

Além da retina e da glândula pineal, a pele e outros órgãos dos sentidos podem ser responsáveis pela obtenção de energia. Em resumo: isso abre possibilidades fantásticas. Esse micro-alimento pode resolver crises de fome na Terra e, na verdade, é a única comida possível no contexto presente para alguém que quer ser um viajante espacial de longo prazo, ou chegar a um outro planeta. Incrível! Está na hora de notar que nossa comida habitual não é a única fonte de sustento do corpo. O papel da mente, qualquer que seja, nesse processo (isto é, no passo II, de assimilar a energia do Sol e transformá-la no interior do corpo), talvez seja o papel crucial. Todos sabem que a mente tem uma capacidade enorme; a alma tem mais ainda, talvez uma capacidade infinita. Por meio da energia do Sol e da meditação, faculdades fantásticas são ativadas, faculdades que trarão tranquilidade à mente e que também vão diminuir a velocidade do metabolismo, como menciona o passo I.

A mente pode fazer tudo, inclusive o que chamamos de milagres. Pode revitalizar o corpo, curar doenças, saber de coisas futuras e manipular as leis da física. Até hoje não se sabe muito bem se a mente é uma entidade distinta ou a própria glândula pineal. A fé e as bênçãos dos iogues e gurus têm o papel de sustentá-los em situações adversas. Nos tempos religiosos, com espíritos elevados e uma atmosfera refinada, algumas pessoas faziam coisas inusitadas, como andar sobre brasas ou transpassar o corpo com espadas, sem que seu corpo nada sofresse, e até hoje alguns jejuam sem que seu corpo nada sofra; esses fenômenos talvez ajudem a pessoa a passar pelo período de problemas fisiológicos até seu corpo entrar na fase da adaptação.

(3) Economia de Energia de forma eficiente e reciclagem da energia dentro do próprio corpo: aqueles que são cronicamente privados de energia aprendem a utilizar a energia disponível de maneiras mais eficientes – de tal modo que mesmo quando dispõem de muito pouca energia, o metabolismo e as funções vitais, entre as quais o sistema nervoso, nada sofrem. Isso tem a sua lógica e podemos imaginar isso acontecendo com indivíduos surpreendidos por calamidades naturais, ou aqueles abandonados no mar, ou sobreviventes em grandes altitudes depois da queda de um avião, etc., que conseguem sobreviver por vários dias ou semanas sem comida. Além disso, também podemos apresentar a hipótese de que essas pessoas podem estar reciclando a energia de seu próprio corpo. Isso pode ser feito através de mecanismos complexos, envolvendo órgãos nervosos e umerais. A energia solar dissipada através do corpo pode ser absorvida pela terra, e o fato de andar descalço, com os pés em contato direto com o solo, e de tomar Sol talvez ajudem na absorção dessa energia pela pele dos artelhos e pela planta dos pés, como Sri Hira Ratan Manek faz regularmente e sempre aconselha os outros a fazerem para reciclar sua energia. Esse processo pode estar relacionado aos princípios da acupuntura ou da reflexologia.

(4) Genética ou fenotipicamente, uma disposição diferente do corpo: também devemos examinar esse aspecto com o maior cuidado, pois ele abre espaço para uma discussão importante – se todo e qualquer indivíduo pode usar a energia solar e, se puder, se o grau de eficiência é sempre o mesmo. Só o tempo pode responder essa pergunta. Mas é possível que cada indivíduo tenha um código genético diferente, e também que cada corpo tenha diferentes capacidades físicas. Por isso, uma certa pessoa pode ter capacidade de receber mais facilmente essa energia solar, de transformá-la e armazená-la de forma melhor e também de utilizá-la mais eficientemente, e até de reciclá-la – embora uma outra talvez não consiga fazer isso na mesma medida. Por isso é necessário fazer experimentos com voluntários e controle populacional, se possível numa base aleatória. Mas, deixando esse fator de lado por enquanto, é possível que muita gente possa fazer esse experimento com supervisão e ter êxito. O *check-up* do corpo antes e principalmente o *check-up* retinal-oftálmico são obrigatórios, e, com orientação médica rigorosa, um experimento com voluntários pode ser feito.

Se essa teoria puder ser generalizada, pode mudar o destino da humanidade. Antes de mais nada, a crise alimentar será resolvida. Com a ativação dessa energia suprema do corpo, a sua transformação em formas elétricas, químicas e magnéticas, a pessoa pode não só ficar livre de doenças como adquirir uma saúde positiva com uma aura vibrante. Seu brilho pode impressionar até os inimigos, e a inimizade pode dissolver-se. Com o aperfeiçoamento das faculdades mentais e intelectuais, a pessoa pode ter condições de usar o poder mental em até 90% ou 100% de sua capacidade, em contraposição aos 3% a 10% que normalmente usamos. Será o reinado da paz e da prosperidade. Como não haveria comida, os maus pensamentos e sentimentos acabariam, de modo que a paz eterna seria o resultado natural.

Essa possibilidade também vai questionar a matemática calórica dos procedimentos comuns, pois ela questiona a ciência baseada no consumo de calorias. Suas limitações serão enfatizadas, ao mesmo tempo que questões complexas como obesidade e desnutrição podem ser facilmente explicadas com o conceito de energia solar. É possível que os obesos, embora não comam em excesso, assimilem energia de fontes cósmicas, o que explicaria sua obesidade. Desse modo, o conceito de energia cósmica pode ser usado para uma elevação incrível da humanidade em termos físicos, mentais, intelectuais, supramentais e espirituais. Portanto, um trabalho extensivo de pesquisa científica deve ter início imediatamente, realizado pelas autoridades competentes, entre as quais equipes de biocientistas e médicos, que podem responder todas essas perguntas.”

Referências ao estudo de caso do sr. Hira Ratan Manek: jejum de 411 dias; 375 dias de jejum completados em 9/1/2001.

O dr. Sudhir V. Shah, M.D. (Master Doctor, ou seja, tem mestrado em medicina), trabalha como neurologista no Complexo Sangini 206-8, perto da Parimal Crossing, Ellisbridge, Ahmedabad – 380 006. Fone comercial: 079-646 70 52; fone residencial: 079-662 17 42. Neurologista Honorário: Sua Excelência, o Governador de Gujarat, Índia. Presidente da Associação de Médicos de A'bad (97-98). Professor-assistente Honorário de neurologia da Sheth K. M. School of PGMR; *Smt. N.H.L.* do M.M. College. Neurologista Honorário do V. S. Hospital de Ahmedabad, Jivraj Mehta Smarak Hospital. Agradeço as sugestões e apoio a essa hipótese das seguintes pessoas:

1. Dr. Navneet Shah, M.D. (EUA), endocrinologista, telefone comercial: 642 5566.
2. Dr. Gargey Sutaria, M.D.
3. Dr. Kalpesh Shah, M.D., radiologista no Usmanpura, *C.T. Scan Centre*, médico clínico.

Assistentes:

1. Dr. Nalin Gheewala, M.D., médico.
2. Dr. K. K. Shah, M.S., cirurgião.
3. Dr. Viresh Patel, M.D., médico.
 4. 4. Dr. P. G. Shah, M.B.B.S., médico de família.
 5. 5. Dr. P. D. Doshi, M.B.B.S., médico de família.

25. Pesquisa e análise estatística

“A melhor coisa que você pode fazer por outra pessoa não é simplesmente repartir sua riqueza, mas revelar-lhe a que ela tem.”

Benjamin Disraeli, estadista e escritor inglês

Durante mais um menos um ano coletamos o maior número possível de dados sobre pessoas que passaram pelo processo de 21 dias. Usando um questionário muito detalhado e criado especificamente para essa pesquisa queríamos descobrir o seguinte:

(Nota: os números apresentados dizem respeito somente às respostas “sim”.)

1. Diga, por favor, quais foram suas razões iniciais para realizar o processo de 21 dias.

- a) 88% – simplesmente parecia a coisa certa a fazer
- b) 75% – para ter uma experiência mais intensa com A Divindade Interior (DI)
- c) 21% – por questões de saúde
- d) 11% – por questões dietéticas
- e) 3% – por razões econômicas
- f) 12% – por curiosidade

2. Como realizou o processo?

- a) 45% – sozinho/a
- b) 40% – com amigos
- c) 47% – com um supervisor que aparecia diariamente ou uma vez por semana

3. Quantos quilos perdeu durante o processo?

- a) 35% perderam menos de 2 quilos
- b) 23% perderam entre 2 e 5 quilos
- c) 27% perderam entre 5 e 10 quilos
- d) 22% perderam mais de 10 quilos

ANTES DE ENTRAR NO PROCESSO DE 21 DIAS

4. 66% disseram ter feito programações para que seu peso se estabilizasse antes ou durante o processo.

- a) 43% afirmaram que esse procedimento funcionou bem
- b) 16% dos que disseram que não funcionou e declararam ter recorrido às crenças em torno de não comer e à perda de peso subsequente

5. Que outros preparativos você resolveu fazer antes do processo de 21 dias?

- a) 58% disseram ter pesquisado tudo o que puderam sobre o tema viver de luz
- b) 66% disseram ter refinado lentamente a sua alimentação até ela se tornar muito leve e simples
- c) 37% exercitaram o corpo regularmente para torná-lo forte e saudável
- d) 18% disseram ter feito um *check-up* – com um médico ou com um terapeuta alternativo para ter certeza de estarem saudáveis
- e) 32% disseram ter aumentado seu tempo de meditação
- f) 66% disseram estar realizando outras práticas espirituais
- g) 63% disseram estar praticando controle mental
- h) 53% tinham aprendido a fazer a conexão mente/corpo
- i) 30% fizeram terapia de irrigação do cólon
- j) 40% passaram por outros programas específicos de desintoxicação

k) 67% examinaram suas crenças em torno da idéia de que “precisamos de comida para viver”

6. Antes do processo eu estava vivendo com:

- a) 71% – uma dieta vegetariana
- b) 13% – uma dieta *vegan*
- c) 18% – uma dieta à base de frutas
- d) 25% – alimentos crus
- e) 12% – outras

7. Antes de passar pelo processo, era minha intenção:

- a) 40% – nunca mais voltar a comer
- b) 17% – nunca mais comer nem beber
- c) 41% – voltar a comer somente por prazer
- d) 58% – provar a mim mesmo que não precisava de comida para viver depois de compreender o poder da Divindade Interior em outras áreas de minha vida

8. Antes de passar pelo processo:

- a) 66% – eu era muito saudável
- b) 68% – meu corpo físico estava forte e em boa forma
- c) 58% – meu peso estava exatamente como eu queria
- d) 8% – eu estava abaixo do meu peso ideal
- e) 28% – eu estava acima do meu peso ideal
- f) 60% – tive uma orientação interna muito clara
- g) 83% – tinha plena consciência de que eu crio minha própria realidade
- h) 73% – eu tinha boas relações com minha família
- i) 52% – tinha explicado a meus familiares a dinâmica do processo de 21 dias e, entre essas pessoas,
- j) 51% – declarou que a família aceitava a minha opção de passar pelo processo de 21 dias

DEPOIS DO PROCESSO DE 21 DIAS

9. Desde que terminou o processo:

- a) 71% – o peso estabilizou-se
- b) 33% – estão dormindo menos
- c) 61% – acham que seus níveis energéticos estão muito elevados
- d) 58% – sentem que estão operando multidimensionalmente
- e) 43% – sentem-se excluído por não se socializarem em torno da comida
- f) 78% – sentem mais clareza mental a respeito de si mesmos
- g) 70% – dizem que sua percepção do mundo sofreu alterações
- h) 70% – estão lidando melhor com a vida

- i) 75% – sentem-se mais leves, mais concentrados e, apesar disso, mais relaxados
- j) 71% – sentem-se mais inspirados a servir os outros
- k) 56% – percebem que a capacidade de comunicação com os outros melhorou
- 52% – notam que a capacidade de comunicação com A Divindade Interior (DI) melhorou
- l) 52% – têm conseguido manifestar mais facilmente as mudanças pelas quais tem passado na vida
- m) 61% – o servir/missão na vida tornou-se mais fácil de reconhecer
- n) 67% – sentem-se mais fortes e mais confiantes

10. Em relação à sua comunicação com a DI

- a) 75% – a relação melhorou em decorrência do processo
- b) 72% – estão mantendo a comunicação
- c) 18% – só melhoraram a comunicação numa base temporária
- d) 23% – encontram dificuldade em se comunicar

11. Você continuou se mantendo com uma “dieta só à base de líquidos”?

- a) 31% – sim

12. Nesse caso, já sentiu cólicas de fome?

- a) 16% – sim
- b) 26% – sentiram e pediram à DI que os alimentasse
- c) 18% – disseram que funcionou

13. Notou alguma mudança em seu estado emocional?

- a) 68% estão mais fortes emocionalmente, com menos tendência a reagir de maneira exagerada

14. Notou alguma mudança em seu corpo físico?

- a) 43% – mudança na forma
- b) 46% – mudança da aparência

15. Se você não está mais numa dieta “apenas à base de líquidos”, faça uma lista dos motivos que o levaram a voltar a comer

- a) 26% sentiram muito tédio pela falta de sabor ou variedade
- b) 17% sentiram-se socialmente alienados, estavam cansados de se sentir diferentes ou sentiram falta de participar da interação social em torno da comida
- c) 20% sofreram pressão da família
- d) 16% porque a família não acredita na possibilidade de viver sem comida
- e) 6% não conseguiram estabilizar o peso e se sentiam magros demais

16. Estresse – eu ficava com vontade de “beliscar” toda vez que sentia tensão na vida

a) 22% – sim

17. Se está comendo agora, com que frequência o faz?

a) 21% – disseram comer diariamente, algumas vezes por semana, uma vez por semana, uma vez ao longo de algumas semanas

18. Você sente “fissura” por

a) 67% – por sabores doces

b) 50% – por sabores picantes

19. Como se sente em relação a si mesmo quando come?

a) 11% – consideram-se fracassados

b) 8% – sentem culpa

c) 25% – acham que, com o tempo, vão superar o hábito e, por isso, não há com o que se preocupar

d) 23% – acham que conseguiram o que queriam do processo e por isso não pensam mais em comida, alimentando-se somente quando têm vontade de sentir o prazer dos sabores das comidas

20. Se você ainda está passando somente a líquidos, surpreende-se pensando muito em comida?

a) 5% – sim

21. Acha que seu corpo emocional ainda está viciado no prazer de comer?

a) 70% – sim

b) 55% – isso ainda é uma preocupação

22. Acha que o processo de 21 dias afetou sua energia sexual?

a) 28% – está maior

b) 20% – não está tão grande quanto antes

c) 52% – não sofreu alterações

d) 25% – eu era celibatário antes e continuo sendo

23. Sua saúde

a) 50% – durante o processo eu esperava me curar de uma doença

b) 23% – essa cura – ou outra – aconteceu

c) 66% – a saúde melhorou desde o processo

24. Desde que terminou o processo, já passou por longos períodos sem água e sem comida?

a) 28% – sim

25. Acha que passar pelo processo de 21 dias foi benéfico para você?

- a) 91% – sim

26. Informações sobre o modo de vida

- a) 85% meditam há 1 ano/+20 anos
- b) 87% têm uma boa compreensão de metafísica
- c) 55% disseram que “Minhas crenças espirituais agora me permitem levar uma vida plena e harmoniosa”
- d) 31% fazem parte de um grupo de meditação
- e) 47% vivem numa comunidade espiritual sólida ou visitam-na freqüentemente
- f) 58% comunicam-se regularmente pela Internet com gente que tem as mesmas idéias
- g) 47% freqüentam regularmente a igreja/o templo/a sinagoga
- h) 45% disseram ser uma natureza mais parecida com a de um guerreiro espiritual que prefere não viver em grupos
- i) 50% sempre se interessaram pela imortalidade física
- j) 61% disseram estar servindo em regime de tempo integral para o progresso do planeta

Resumo: à medida que meus colegas da SEA foram compilando essas estatísticas, notamos alguns pontos interessantes:

- a) os alemães eram os mais bem preparados
- b) 91% acharam que passar pelo processo foi benéfico
- c) 71% eram vegetarianos antes do processo, entre os quais 25% só comiam alimentos crus
- d) 71% estabilizaram o peso rapidamente
- e) 66% consideravam-se fortes e em boa forma antes de começarem
- f) 85% faziam meditação e 25% eram celibatários por opção
- g) 87% tinham uma boa compreensão da metafísica
- h) 61% serviam a humanidade em regime de tempo integral

PÓS-PROCESSO

- a) 71% sentiam estar emocionalmente viciados em comida
- b) 77% passaram a ter mais clareza mental
- c) 74% sentiram-se mais leves, mais concentrados e mais relaxados
- d) 72% sentiram-se mais fortes emocionalmente

- e) 66% sentiram que a saúde melhorou
- f) 75% disseram que sua conexão com a DI melhorou

DEMOGRAFIA

- a) 80% vieram da Austrália, Nova Zelândia, Alemanha, Suíça, França, Áustria, Suécia, Inglaterra, Estados Unidos
- b) 51% eram mulheres e 49% eram homens
- c) A média de idade dos participantes era 47 anos, sendo que o mais jovem tinha 18 e o mais velho até agora foi Hildegard, da Áustria, com 93.

Obviamente, são muitas as conclusões que podemos tirar à medida que continuarmos a fazer pesquisas pré e pós-processo sobre os tipos de personalidade e os modos de vida dos Embaixadores da Luz. Não há dúvida de que, com o tempo, testes físicos mais exatos serão feitos com o corpo físico por equipes de médicos e cientistas.

Aqueles que gostariam de ter mais provas sobre isso podem pesquisar os estudos a respeito do estado de *bigu* na prática do Qigong. Embora o processo de 21 dias seja um método diferente e requeira disciplina pessoal e treinamento, talvez a razão de essas pessoas entrarem espontaneamente em estado de *bigu* seja seu nível de devoção, religiosidade e paciência, exatamente como aqueles estudados pelo dr. Karl Graninger com *inedia paradoxa* no pós-guerra.

Sim, declaramos que outros estudos serão feitos em cooperação com aqueles que vivem de luz para averiguar as mudanças ocorridas tanto no físico quanto no psicológico, mesmo sabendo que os departamentos de pesquisa não dispõem de recursos suficientes; por isso sugerimos que esses estudos também sejam feitos de maneira mais modesta, se necessário, entre os participantes e seus terapeutas alternativos ou tradicionais em seus vários países.

Quando terminarem, recomendamos que essas informações sejam divulgadas nos círculos educacionais relevantes. Sabemos que, com o tempo, o prana vai ser aceito da mesma forma que o vegetarianismo, assim como até a dieta à base de alimentos crus já é reconhecida pela sociedade como uma opção válida. Enquanto isso, vamos continuar fazendo nossas pesquisas da forma como tivemos sido orientados a fazer e vamos divulgá-las gratuitamente no mundo através de nossos fóruns na Internet e do boletim *The ELRAANIS Voice*.

Desse modo concluo a maior parte do que eu gostaria de dizer a respeito de pesquisa e da maneira pela qual o prana nos afeta pessoalmente. Agora vamos em frente para os modos de vida escolhidos pelos Embaixadores da Luz e como podemos participar das soluções para os problemas de saúde e fome mundiais. Na seção 3 vamos estudar fatos e números, assim como nossas possibilidades de redirecionar recursos.