

## ALGUMA COISA NO AR

*"The Guardian" - 8 de dezembro de 1998 terça feira*

**JASMUHEEN DIZ QUE NÃO COME DESDE 1993.** Ela reprogramou seu corpo. NICK CHARETT investiga.

Ar fresco poderia substituir os vegetais como uma fonte de saúde, como acreditam um grupo de pessoas chamados de respiratorianos. Esses abstêmios gastronômicos acreditam que é possível não só sobreviver sem alimentos sólidos ou líquidos e ainda assim continuar com sua rotina cotidiana sem maiores prejuízos para sua saúde ou energia.

Em vez de comer, diz Jasmuheen, uma ex mulher de negócios australiana, você alimenta o seu corpo usando técnicas de meditação profunda. O processo que ela divulga, e que tem se utilizado desde 1993, ano em que ela afirma ter comido pela última vez, é conhecido como alimentação prânica e envolve técnicas de respiração e visualização que de acordo com a autora, pode nutrir o corpo num nível tão elevado que a comida não é mais necessária.

Eu não sei como isso acontece só sei que funciona. Mas para isso você tem que construir uma forte conexão entre corpo e mente. O corpo só pode ficar sem comer desde que esteja se nutrindo de outra maneira. Uma vez que eu concluí o processo, eu nunca mais senti fome.

Jasmuheen medita por pelo menos uma hora e meia por dia, bebe chá e mantém uma vida ativa que inclui exercitar-se na academia todos os dias. Ela não consome suplementos alimentares ou qualquer coisa que tenha valor nutritivo. Ela evacua raramente o que poderíamos chamar de "côco de coelho", que ela diz ser a eliminação de impurezas captadas pela pele e pelo ar. Para aqueles que a acusam de estar mentindo, ela diz: "É muito difícil esconder de sua família e amigos o fato de você não comer."

E para os médicos e nutricionistas que dizem que não é possível sobreviver mais do que algumas semanas sem se alimentar, ela aponta que ela esta se alimentando porém a fonte é a energia vital prânica. Ela afirma que tomou contato com esta possibilidade de viver apenas de água e meditação após uma visão de um santo que lhe disse que ela seria a pioneira deste processo no mundo ocidental. Desde então, mais de 100 pessoas ao redor do globo afirmam que passaram pelo processo de 21 dias, que inclui sete dias de abster-se de água e comida.

Jeffrey Sharp, 33 anos, residente em Harrogate, diz que começou seu processo de "viver de luz" há 53 dias atrás e desde então não tocou em alimento algum. O processo é "o maior desafio de auto controle" Para calar os incrédulos, Sharp permitiu que 5 pessoas o acompanhassem constantemente em turnos, dia e noite, para monitorá-lo e certificar-se que ele não correria atrás de uma tigela de muesli.. Até agora ele foi monitorado por uma semana.

Jackson Wu, um californiano de 28 anos, também alega estar em jejum por mais de 50 dias. Ele acredita que foi um processo natural trocar o vegetarianismo por alimentos crus e finalmente se tornar um respiratoriano.. "Meu peso está se estabilizando e minha energia voltando ao normal, mas um dos grandes desafios neste processo é conquistar o apego emocional ao ato de comer.

Jasmuheen afirma que o programa não é adequado para qualquer pessoa: "É necessário uma forte convicção que você será capaz de fazê-lo, e também você tem que estar em perfeita condição física, emocional, mental e espiritual. Quando eu fiz o processo eu não sabia se ia viver ou morrer, minha irmã inclusive me fez assinar meu testamento, mas desde aquela ocasião eu me submeti a testes físicos que confirmaram meu perfeito estado a nível de anatomia, então como eles podem afirmar que isto não é possível? A cada 7 segundos uma criança morre de fome. Eu seria muito irresponsável se eu não divulgasse este conhecimento que pode ajudar inúmeras pessoas e aliviar a fome no mundo.

Enquanto este processo é algo como uma revelação no mundo ocidental, já foi bem documentado que os yoguis do Himalaya, em seu longínquo habitat montanhoso sobrevivem sem comida e sem água por longos períodos. Aqui no confortável ambiente do mundo ocidental, Jasmuheen reflete que este estilo de vida tem suas vantagens e desvantagens, uma delas é a redução imediata de seus gastos com alimentação, porém sua vida social pode sofrer uma alteração, pois dificilmente você será convidado para festinhas e jantares.

O livro Viver de luz ( Living on Light )de Jasmuheen está disponível pela Koha editora, Almstrasse 4, 84424 Burgrain Alemanha

Como viver apenas de ar

- ?? Durante várias semanas gradualmente altere seus hábitos alimentares até tornar-se vegetariano, após isso apenas alimentos crus, e finalmente sopas e líquidos.
- ?? Desenvolva técnicas de meditação profunda e pratique a visualização da energia do universo e da terra entrando em seu corpo
- ?? Comece o processo de conversão dos 21 dias.

Este texto foi traduzido por Sandra Garabedian Coordenadora do Projeto Prana organizadora das palestras de Jasmuheen no Brasil. [www.projetoprana.com](http://www.projetoprana.com)