

Citações: O Segredo de Shambhala

Alimento e Espiritualidade

James Redfield

# Sumário

<b>1 Partes do livro - O Segredo de Shambhala</b>	<b>1</b>
<b>2 Alimentação e Saúde</b>	<b>1</b>
<b>3 Alimentos, energia e espiritualidade</b>	<b>2</b>
<b>4 Alimentos mortos e acidez</b>	<b>2</b>
<b>5 Alimentos anti-naturais e doenças degenerativas</b>	<b>3</b>

## 1 Partes do livro - O Segredo de Shambhala

Desapareceu na cozinha e voltou com um prato de legumes e um molho. Levou-me e a Yin para uma mesa e serviu os legumes em três terrinas pequenas. Logo ficou claro que o alimento fazia parte da informação que Hanh estava me passando. Enquanto comíamos, ele continuou:

- É impossível manter a energia alta dentro de si se a pessoa se alimentar de matéria morta.

Desviei o olhar e me desliguei. Se aquilo ia ser um sermão sobre dieta, eu preferia pular essa parte. Minha atitude pareceu enfurecer Hanh.

- Está maluco? – disse, quase aos gritos. – A sua sobrevivência pode depender desta informação e você não se esforça nem um pouco para aprender. Que é que está pensando? Que pode viver da maneira que desejar e mesmo assim fazer coisas importantes?

Ele silenciou e olhou-me de soslaio. Percebi que a sua raiva era genuína, mas também parte da sua estratégia. Fiquei com a impressão de que ele estava me dando informações em mais de um nível. Quando olhei para ele, não pude deixar de sorrir. Hanh era muitíssimo simpático.

Ele deu um tapinha no meu ombro e retribuiu o meu sorriso ao prosseguir:

## 2 Alimentação e Saúde

- A maioria das pessoas é cheia de energia e entusiasmo durante a juventude, mas, depois, na meia-idade, começa a escorregar lentamente ladeira abaixo e finge não perceber. Afinal, todos os amigos estão na mesma situação e seus filhos são ativos, então eles passam cada vez mais tempo sentados, comendo as coisas que têm gosto bom. Não demora até que comecem a ter queixas e problemas crônicos, tais como dificuldades digestivas, irritações na pele, que atribuem à idade, e então um dia contraem uma doença grave, de cura difícil. Geralmente procuram um médico que não ensina prevenção, e se põem a tomar remédios; às vezes o problema é resolvido, às vezes não é. E então, com o passar dos anos, eles pegam uma doença que piora progressivamente, e percebem que estão morrendo; seu único consolo é pensarem que o que está acontecendo com eles ocorre com todo mundo, que é inevitável. E o pior é que esse colapso da energia acontece, até certo ponto, até mesmo com quem pretende ser espiritualizado.

Inclinou-se na minha direção e fingiu que olhava em volta da sala para ver se alguém estava escutando.

- Isso inclui alguns dos nossos lamas mais respeitados.

Senti vontade de rir, mas não ousei. Ele continuou:

### 3 Alimentos, energia e espiritualidade

- Se procuramos ampliar nossa energia e ao mesmo tempo consumimos alimentos que nos roubam essa energia, não chegamos a lugar algum. Temos que avaliar todas as energias que rotineiramente permitimos que entrem em nosso campo de energia especialmente os alimentos, e evitar tudo que não seja o melhor para que nosso campo continue forte.

Tornou a inclinar-se para mim.

- Isto é muito difícil para a maioria das pessoas, porque todos nós somos viciados nos alimentos que hoje comemos, e a maioria é puro veneno.

Desviei o olhar.

- Sei que por aqui existem muitas informações conflitantes a respeito dos alimentos – continuou ele. – Mas a verdade está aqui também. Cada um de nós precisa pesquisar, tentar ter uma visão mais ampla. Somos seres espirituais que viemos a este mundo para aumentar a nossa energia. No entanto, grande parte do que encontramos aqui destina-se simplesmente ao prazer sensual e à distração, e grande parte mina a nossa energia e nos empurra para a desintegração física. Se realmente acreditamos que somos seres energéticos, devemos seguir o caminho estreito por entre essas tentações. Estudando a evolução você verá que desde o início tivemos que escolher nosso alimento experimentando e errando, apenas para descobrir quais eram bons para nós e quais nos matariam. Se comer esta planta, você sobrevive; se comer aquela ali, morrerá. Hoje já sabemos o que nos mata, mas só agora estamos aprendendo quais são os alimentos que aumentam a nossa longevidade e mantêm alta a nossa energia, e quais nos prejudicam.

Ele se calou por um instante, como se para se certificar de que eu estava entendendo.

- Em Shambhala eles enxergam mais amplamente – prosseguiu. – Sabem quem somos como seres humanos. Parecemos ser de matéria, carne e sangue, mas somos átomos! Energia pura! A sua ciência já provou este fato. Quando nos aprofundamos no estudo dos átomos, vemos primeiro partículas e depois, em níveis mais profundos, as próprias partículas se transformam em padrões de energia pura vibrando em certo nível. E se olharmos desta perspectiva para aquilo que comemos, veremos que o que colocamos em nosso corpo como alimento afeta o nosso estado vibratório; quando a nossa energia cai até determinado ponto, existem forças naturais no mundo que se destinam a desintegrar o nosso corpo.

Ele olhou para mim como se tivesse acabado de enunciar algo muito profundo.

### 4 Alimentos mortos e acidez

- Quer dizer, desintegrar fisicamente? – perguntei.

- Sim. Torne a olhar com visão ampla: quando alguma coisa morre, como por exemplo um cachorro atropelado por um carro ou uma pessoa depois de longa doença, as células do corpo imediatamente perdem a vibração e se tornam muito ácidas quimicamente. Esse estado ácido é o sinal para os micróbios do mundo, os protozoários, as bactérias e os fungos, de que está na hora de decompor aquele tecido morto. Este é o trabalho deles no universo físico: devolver um corpo à terra.

Ele continuou:

- Já lhe disse que quando a energia em nosso corpo diminui por causa do tipo de alimento que comemos, isso nos torna suscetível às doenças. Eis como funciona: quando comemos, o alimento é metabolizado e deixa resíduos ou cinzas em nosso corpo. Esses resíduos são de natureza ácida ou alcalina, dependendo da comida; se ela for alcalina, então pode ser rapidamente extraída de nosso corpo com pouca energia. No entanto, se esses produtos residuais são ácidos, fica muito difícil para

o sangue e o sistema linfático os eliminarem, e eles são depositados em nossos órgãos e tecidos como sólidos, formas cristalinas de baixa vibração que criam bloqueios ou rupturas nos níveis vibratórios das nossas células. Quanto mais desses subprodutos ácidos são depositados em nosso corpo, mais ácidos os tecidos se tornam, e adivinhe o que acontece.

Tornou a olhar para mim com expressão teatral.

- Um micróbio aparece, sente todo esse ácido e diz: “Ah, este corpo está pronto para ser decomposto.” Está entendendo? Quando um organismo morre, o corpo muda rapidamente para um ambiente altamente ácido e é consumido pelos micróbios bem depressa. Se começarmos a aparentar esse estado muito ácido, ou estado de morte, então começamos a sofrer o ataque de micróbios. Todas as doenças humanas resultam de um ataque desses.

O que Hanh dizia fazia sentido; muito tempo antes eu tinha encontrado na Internet algumas informações sobre o pH do corpo. Mais ainda: parecia que eu sabia aquelas coisas intuitivamente.

## 5 Alimentos anti-naturais e doenças degenerativas

- Está me dizendo que aquilo que comemos nos predispõe para doença?

- Sim, os alimentos impróprios podem baixar nosso nível vibratório ao ponto em que as forças da natureza começam a devolver nosso corpo à terra.

- E as doenças que não são causadas por micróbios?

- Todas as doenças surgem através da ação microbiana. Vários micróbios foram associados às lesões arteriais da doença coronária, assim como à produção de tumores cancerígenos. Mas lembre-se, os micróbios estão apenas fazendo a sua função; a verdadeira causa é a alimentação que provoca o ambiente ácido.

Ele fez uma pausa, depois continuou:

- Entenda bem isto: nós, humanos, estamos em um dos dois estados: ou no estado alcalino, de alta energia, ou no estado ácido, que avisa aos micróbios que habitam em nós, ou que surgem, que estamos prontos para sermos decompostos. A doença é literalmente uma decomposição de alguma parte do nosso corpo, porque os micróbios perto de nós receberam o sinal de que já estamos mortos.

Ele tornou a me lançar um olhar brincalhão.

- Desculpe-me por ser tão direto, mas é que não temos muito tempo – prosseguiu. – O alimento que ingerimos determina quase que inteiramente qual dos dois estados será o nosso. Geralmente os alimentos que deixam resíduos ácidos em nosso corpo são pesados, cozidos demais, industrializados demais, e doces, como carnes, farinhas, balas, álcool, café e as frutas mais doces; os alimentos alcalinos são mais verdes, mais frescos, mais vivos, tais como legumes frescos e seu suco, verduras, brotos e fruta como abacate, tomate, grapefruit e limão. É muito simples. Somos seres espirituais num mundo espiritual e energético. Vocês no Ocidente podem ter crescido achando que a carne cozida e os alimentos industrializados são bons; mas agora sabemos que eles criam um ambiente de lenta decomposição que ao longo do tempo cobra seu preço.

Acrescentou:

- Todas as doenças debilitantes que afligem a humanidade, como arteriosclerose, enfarte, artrite, AIDS e especialmente os vários tipos de câncer, existem porque poluímos nosso corpo, o que avisa aos micróbios dentro de nós que estamos prontos para nos decompor, desenergizar, morrer. Sempre nos perguntamos por que certas pessoas expostas aos mesmos micróbios não sofrem o contágio de uma doença; a diferença é o ambiente do interior do organismo. A boa notícia é que, mesmo se tivermos excesso de acidez no corpo e começarmos a nos decompor, a situação pode ser revertida se

melhorarmos nossa nutrição e passarmos para um estado alcalino, e de energia mais alta.

Ele agora movia ambos os braços e tinha os olhos arregalados, ainda com uma expressão brincalhona.

- Estamos vivendo na idade das trevas, no que se refere aos princípios de um corpo vibrante e altamente energético. Os seres humanos deveriam viver mais de 150 anos. Mas a nossa alimentação é tal que imediatamente começa a nos destruir. Em toda parte vemos pessoas que estão se decompondo diante dos nossos olhos. Mas não precisa ser assim.