

# O corpo como laboratório: ciência e espiritualidade na alimentação prânica<sup>1</sup>

The body as laboratory: science and spirituality on pranic nourishment

**Caroline Brito**

Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

## RESUMO

O presente artigo discute as práticas holísticas e terapêuticas da chamada espiritualidade Nova Era a partir de sua relação ambígua com os valores da modernidade ocidental. Seu principal objetivo é lançar luz sobre uma prática de jejum que, a partir de uma compreensão própria de experimentação, atua no limiar controverso entre ciência e espiritualidade, procurando combinar novas sensibilidades religiosas a rigor científico. O estudo se baseia em uma etnografia desenvolvida em um retiro dedicado à iniciação na “alimentação prânica” ou “viver de luz” (um jejum de 21 dias que levaria os praticantes à possibilidade de viver permanentemente em condição de inédia ou não alimentação) combinada ao acompanhamento de redes sociais e à análise de livros e materiais que apresentam os princípios da prática. Entre os principais achados da pesquisa está a avaliação de que os modos dos praticantes de conceber a relação com o corpo implicam a emergência de novas ontologias que rompem com dicotomias clássicas do pensamento moderno ocidental, particularmente o par natureza/cultura.

**Palavras-chave:** Jejum, Alimentação prânica, Ciência, Espiritualidade.

---

<sup>1</sup> Este trabalho foi realizado com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – Brasil (CNPq).

---

Recebido em 10 de outubro de 2022.  
Avaliador A: 09 de novembro de 2022.  
Avaliador B: 17 de novembro de 2022.  
Aceito em 06 de março de 2023.

---



## ABSTRACT

This article discusses the holistic and therapeutic practices of the so-called New Age spirituality, based on its ambiguous relationship with the values of Western modernity. Its main objective is to shed light on a practice of fasting that, based on its own understanding of experimentation, operates on the controversial threshold between science and spirituality, seeking to combine new religious sensibilities with scientific rigor. The study is based on an ethnography developed in a retreat dedicated to the initiation in pranic nourishment or “living on light” (a 21-day fast that would allow practitioners permanently live in a condition of food abstinence) combined with the monitoring of social networks, as well as the analysis of books and materials that present the principles concerning the practice. Among the main findings of the study is the conclusion that practitioners’ ways of conceiving their relationship with their bodies imply the emergence of new ontologies that break with classic dichotomies of modern Western thought, particularly the pair nature/culture.

**Keywords:** Fasting, Pranic nourishment, Science, Spirituality.

## INTRODUÇÃO

O caráter sistêmico da oposição entre natureza e cultura que dominou o pensamento ocidental durante os últimos séculos não se restringe ao âmbito da produção científica, mas conforma uma cosmologia moderna que se espraia pelo corpo social e político, informando a vida das pessoas (VELHO, 2007). Se aquilo que associamos à modernidade remete, contudo, a uma compreensão de mundo que ganhou força e robustez no Ocidente moderno, a dualidade ontológica que a fundamenta parece não mais satisfazer certa demanda por conhecimento e novos modos de relação com o mundo, o que abre espaço para o florescimento de outras possibilidades epistêmicas que encontram rastros já no imanentismo de Espinosa (2015).

A emergência de epistemologias que fazem estremecer as estruturas dualistas que fundamentam a ciência e o pensamento moderno é flagrante nas ciências humanas. Alguns dos expoentes desse movimento na antropologia são Bateson (2000), com sua proposta para uma ecologia da mente; Latour (2009), que faz a crítica do processo de *purificação* operado pelos modernos; Ingold (2011), para quem todos os seres (humanos e não humanos) estão emaranhados com o ambiente que os cerca e com o qual constituem-se simultânea e mutuamente num processo de devir ininterrupto; além de Viveiros de Castro (2011) e Descola (2016), que

demonstram, por meio de cosmologias amazônicas, que a separação entre natureza e cultura não é universal, e que outros modos de pensar o mundo e a relação entre humanos e não humanos são encontrados em sociedades diversas. Todos esses autores apontam para alguma dimensão de continuidade entre natureza e cultura a partir de uma crítica à externalidade dos seres em relação ao mundo que habitam.

Steil e Carvalho (2014) evocam Descola para situar o declínio da “grande divisão” na perda de seu valor heurístico e da capacidade da ontologia dualista de fornecer explicações para os rumos de nossa relação com o planeta, particularmente diante da crise ambiental. Velho (2007) persegue os desdobramentos do mito da globalização, que, ao mesmo tempo que inscreve na vida social a ideia de compartilhamento do planeta enquanto casa, tem como corolário a preocupação com ameaças globais e com a reconciliação com o cosmos.

Opondo-se, portanto, ao forte e estruturante dualismo natureza/cultura, representativo desse rompimento com o cosmos, as tendências imanentistas correspondem à emergência de outras formas de estar no mundo, e isso tudo se manifesta não apenas no terreno da produção científica, mas sobretudo nos domínios da arte e da religião. Parece, pois, que estamos dispostos – agora que o legado iluminista aparenta não mais dar conta de fornecer explicações suficientes sobre o real e está sob suspeita – a olhar para outras possibilidades, outras modernidades com as quais não fomos tão zelosos.

Se atentarmos ao que passa em ambientes mais tradicionalmente seculares, como o clínico e o científico, encontraremos inúmeras práticas e modos de conhecer diversos das tradições mecanicista e racionalista que buscaram cruzar as fronteiras do científico e do “espiritual”, reunindo de uma só vez saberes biomédicos e noções como a de fluido, força ou energia vital. Atentos à noção de totalidade e à irredutibilidade do humano, figuras como o alemão Franz Mesmer (1734-1815), o francês Charles Richet (1850-1935) e o brasileiro Waldo Vieira (1935-2015) fundam, em diferentes momentos, suas propostas para outra ciência e outra medicina, “mais atentas ao que ‘vaza’ ou escapa de nossos corpos, nossas vidas, nossos ambientes, do que àquilo que os define ou delimita” (CHIESA, 2016, p. 11). Mesmerismo, metapsíquica e conscienciologia fazem um movimento de diálogo com a ciência convencional, alegando trabalhar com ferramentas e métodos científicos, embora recebam, todas elas, o desprezo acadêmico e a acusação de misticismo e charlatanismo (CHIESA, 2016, p. 11).

Nesta mesma chave, em que saúde e espiritualidade estão imbricadas, há que se observar também o campo mais específico da nutrição e da alimentação. Um indício do modo como essas disciplinas por vezes operam a partir de disposições vitalistas pode ser acessado no movimento de reforma alimentar documentado por Levenstein (1998) e empreendido por

William Sylvester Graham, um pregador protestante americano, ainda na primeira metade do século XIX. A reforma de Graham propunha uma dieta vegetariana e afirmava o fundo científico para as recomendações de evitação de certos alimentos com base em uma noção de força vital cuja sede era o sistema nervoso. Esses conselhos eram articulados a aspirações de pureza moral (CHIESA, 2016). Em certo sentido, o discurso científico procurou se distanciar – ou se purificar, como diria Latour (2009) – desse tipo de abordagem.

Que hoje as terapias integrativas estejam ocupando oficialmente os espaços de saúde pública no Brasil surpreende somente quando não consideramos a emergência dessas tendências vitalistas, embora essa inserção também se situe principalmente num lugar de prevenção ou de complementaridade, não de alternativa, à medicina hegemônica (TONIOL, 2017). Há outro fator, no entanto, que facilita o trânsito das terapias integrativas pelos ambientes médicos, qual seja, sua vinculação aos discursos e práticas do *espiritual*. Isso porque a categoria da espiritualidade redimensiona a dicotomia entre o sagrado e o secular, tornando móveis e fluidas as fronteiras dessa polaridade. É o que demonstra Toniol (2017), ao acionar os modos como ela é mobilizada em espaços de saúde pública. Ele observa que, à medida que o espiritual é reconhecido no campo da saúde e em discursos oficiais como dimensão constitutiva do humano – que demanda, portanto, uma terapêutica própria – ele se apresenta como uma chave suficientemente leiga para permitir sua circulação em espaços seculares. Assim, enquanto o religioso está condicionado a uma variável cultural, o espiritual assume um caráter universal que garante sua circulação em espaços públicos onde a laicidade aparece como premissa (TONIOL, 2017).

O fenômeno sobre o qual me debruço reveste-se justamente da roupagem do espiritual. É, por assim dizer, uma técnica corporal que foi recebida com incredulidade no Ocidente moderno. Se ela compartilha essa adversa acolhida das correntes de viés vitalista antes aludidas, distancia-se delas porque seus adeptos não procuram estabelecer uma nova ciência, mas exercem, num dado momento, um movimento de desafio à ciência hegemônica.

Trata-se, afinal, de uma prática de jejum com duração de 21 dias que ficou conhecida como alimentação prânica ou viver de luz. Há dois aspectos desse jejum que causam alvoroço entre médicos, cientistas e a sociedade mais ampla: sua drasticidade, uma vez que o praticante permanece sete dias ininterruptos sem comer nem tomar líquidos de qualquer natureza; e o princípio de que, ao atravessar o “processo de transição de 21 dias”<sup>2</sup>, o iniciante estará habilitado a se alimentar de prana<sup>3</sup>, podendo dispensar o consumo de alimentos.

---

2 “Processo de 21 dias” ou simplesmente “processo” é a categoria nativa utilizada para se referir à iniciação na alimentação prânica.

3 Transliteração de termo sânscrito que é geralmente colocado em equivalência ao *chi* ou *qi*, da tradição chinesa,

Procuro delinear alguns aspectos da ontologia da alimentação prânica, a fim de melhor compreender o estar no mundo dos sujeitos que a perseguem e, a partir disso, refletir sobre as relações que eles estabelecem com os princípios seculares da modernidade. A realidade última ambicionada pelos iniciantes é uma realidade de pura imanência na qual as divisões entre mente e corpo, natureza e cultura, indivíduo e sociedade são desestabilizadas. Carrara (1994) nos lembra, voltando a Mauss e Hubert, que a magia é uma arte de fazer “situada a meio caminho da ciência e da religião”, assim como a técnica se acha entre a natureza e a cultura (CARRARA, 1994, p. 43). É precisamente por entenderem a alimentação prânica como uma técnica corporal que produz resultados objetivos e passíveis de observação, visíveis no corpo do praticante, que alguns deles acabam por buscar os caminhos da legitimação científica. Por meio do fazer mágico-técnico do processo, com o qual propõem trespassar os limites da cultura e da sociedade, fazem um movimento simultâneo de diálogo e enfrentamento do universo científico, com vistas a interpor um desafio à compreensão moderna da matéria e da natureza.

A hostilidade com a qual o fenômeno é recebido reflete o choque de concepções ontológicas envolvidas. De um lado, a oposição entre corpo e espírito, determinando uma fisicalidade que não concede margem para um princípio vital de auto-organização; de outro, um impulso criativo a conduzir e a manifestar a vida e a realidade, um imanentismo que rompe com os dualismos estruturantes da vida moderna. Mas os sujeitos do viver de luz, majoritariamente compostos por uma classe média urbana e branca, de faixa etária predominante entre 20 e 50 anos, estão cientes das concepções e dos valores que atravessam a vida moderna. A aproximação com o discurso científico busca estabelecer pontes de contato com ele, embora a ciência que desejam seja outra, não porque a atual esteja errada, mas porque, para eles, ela não dá conta e não envida esforços para ampliar a compreensão de certos fenômenos da realidade.

O material que analiso nesta empreitada abarca a observação de discussões em redes sociais e blogs sobre alimentação prânica; o acompanhamento de um grupo de WhatsApp com cerca de 100 participantes por um período aproximado de dois anos (de maio de 2018 a junho de 2020); e as notas de duas visitas realizadas ao retiro dedicado à iniciação do processo de 21 dias mantido e organizado por Lúcia<sup>4</sup>. As visitas foram realizadas em 2015 e em 2018, quando pude conhecer a mantenedora e principal responsável pelo espaço, além de observar um pouco do cotidiano do retiro, dedicado à iniciação do processo, e acompanhar alguns iniciantes em diferentes etapas do jejum. Paralelamente, utilizo ainda como fontes documentais os escritos

---

ou ao *ki*, da japonesa, cuja tradução é “energia vital”.

<sup>4</sup> Adoto nomes fictícios para preservar a identidade das pessoas mencionadas neste artigo, à exceção daquelas que são referência para a prática do viver de luz e têm seus feitos amplamente documentados na internet.

da guru australiana Jasmuheen (2000; 2002), que difundiu a prática por meio do livro *Viver de luz*, e o filme austríaco *Viver de luz* (2010), cuja narrativa gira em torno do movimento de aproximação e enfrentamento da ciência.

## UMA ONTOLOGIA DA IMANÊNCIA

O envolvimento de Jasmuheen (2000) com a alimentação prânica começa, conforme ela conta em seu livro, com sua motivação pelo desejo de *ascender*, em um momento em que esse tema, a partir de uma série de fitas cassete, chamadas de “fitas da Ascensão”, empolgava a Nova Era australiana. Jasmuheen conta que havia sido uma purista em relação à alimentação por mais de 20 anos quando, no início de 1993, tomou conhecimento da “ascensão” de uma vidente que começou a receber “mensagens telepáticas dos Mestres Ascensos sobre um processo específico que elevava rápida e permanentemente a frequência vibratória de um ser” (Jasmuheen, 2000, p. 83). Tratava-se do jejum do viver de luz. Ela declara que, dada a sua rotina de meditação, alimentação e exercícios, seu sistema já estava muito “limpo” na ocasião e que esse preparo prévio permitiu que ela estabelecesse contato com seu mestre interior, de um modo que tivesse muita clareza sobre sua orientação interna para atravessar o processo.

Já no final dos anos de 1990, com a publicação do livro *Viver de luz* (2000), Jasmuheen torna conhecido o processo de 21 dias que conduz o iniciante ao estado de alimentação prânica. Ela o descreve como uma iniciação espiritual significativa, profundamente transformadora, que teria como um de seus corolários a possibilidade de viver na condição de inédia.

Os sete primeiros dias do processo são experimentados em jejum absoluto, inclusive de água. Na segunda e terceira semanas ingerem-se apenas líquidos, recomendando-se sucos diluídos em concentrações de 25% e 40%, respectivamente. Numa perspectiva familiar a outras tradições religiosas, o corpo humano é compreendido como multidimensional, com quatro níveis chamados de “corpos inferiores”: o físico, o emocional, o mental e o espiritual. O jejum promove um processo de limpeza e de harmonização (ou *alinhamento*) desses corpos, o que coloca o iniciante em um estado de maior contato e fruição com o chamado *eu superior*<sup>5</sup>, uma instância do ser de caráter divino e impessoal, como veremos adiante.

---

<sup>5</sup> A categoria recebe diversas outras denominações, tais como: *self*, *presença*, *divindade interior*, *alma*, *eu verdadeiro* etc. As mais utilizadas nas redes que acompanho são “eu superior” e “eu sou”, o que me leva a adotá-las neste trabalho.

A possibilidade de viver em estado de inédia se baseia na noção de que a substância que efetivamente sustenta o organismo é o prana, e o sistema digestivo atua como uma via indireta para a absorção dessa energia, presente no alimento. O que ocorre no processo é a ativação de um sistema de metabolização direta do prana do ambiente. Assim, se a nutrição é ainda o que sustenta o organismo, é porque o jejum conduz a um processo de transformação do corpo, caracterizado pela desativação do sistema digestivo e pela estimulação do sistema endócrino, o que permitiria uma metabolização direta da “luz”. As pessoas envolvidas com a prática tendem a enfatizar que a alimentação prânica não diz respeito ao jejuar ou ao não comer e que o jejum ocorre somente durante os 21 dias do processo, pois, a partir de então, o corpo funcionará por meio de outra fonte de nutrição. Assim, para os respiratorianos<sup>6</sup>, como são chamados os que têm na inédia seu estilo de vida, eles não vivem em jejum, mas se alimentam de prana.

O período liminar do jejum muitas vezes envolve intenso sofrimento físico: dores musculares, fraqueza, enjoos, enxaqueca, descamação da pele do corpo e dos lábios, saliva grossa, sede intensa, alterações na sensação térmica (calor ou frio excessivo) e alterações do sono são alguns dos efeitos relacionados. No entanto, energia e disposição física também são relatadas, principalmente a partir da segunda semana. As condições psíquicas são igualmente variadas e podem envolver, de um lado, medo, insegurança, tristeza, irritabilidade, inquietação mental e memórias dolorosas; e, de outro, leveza, contentamento, paz e clareza mental. Também podem ocorrer estados de consciência alterados, visões, contatos espirituais, intuições.

Embora haja certo grau de consenso em relação à relevância da preparação prévia do corpo para atravessar o processo – com práticas regulares de jejuns e um programa alimentar gradual que culmina, preferencialmente, em uma alimentação líquida e vegana –, o sofrimento durante a iniciação tende a ser interpretado principalmente como um resultado do sistema de crenças do iniciante. É justamente porque ele duvida, tem medos, inseguranças e bloqueios emocionais e mentais a serem curados que o corpo reage. A uma disposição psíquica que sustenta firmemente a confiança na condução do processo pelo eu superior sobrevém uma iniciação vivida com leveza e facilidade. Em uma conversa sobre essas preparações, a facilitadora<sup>7</sup>

---

6 O movimento do *respiratorianismo* foi criado pelo americano Wiley Brooks na década de 1970. Ele declara ter vivenciado uma experiência de iluminação no topo de uma montanha, quando descobriu que não mais precisava de alimentos e foi orientado a difundir a notícia pelo mundo (JASMUHEEN, 2002, p. 78).

7 Jasmuheen recomenda que o iniciante seja auxiliado por um acompanhante, que cuidará das questões de ordem prática, como o preparo de sucos, e um orientador, que pode ser a mesma pessoa e já deve ter experiência prévia com o processo. No Brasil, essa figura é chamada de *facilitador*, terminologia comum no universo Nova Era, que tende a enfatizar a autonomia e a individualidade dos processos terapêuticos e a situar o apoiador em uma relação de horizontalidade, não de liderança, na condução da vivência (GUERRIERO, 2006). Sobre autonomia e processos de transformação individual na cosmologia Nova Era cf. Carozzi (1999) e Carneiro (2007).

Celena, que coordena um dos retiros existentes no Brasil, comenta:

Já recebi crudívoros aqui que sofreram na 1 semana, e carnívoros que tiraram de letra. De forma alguma incentivo o consumo animal e seus derivados. Apenas estou relatando questões que observo aqui nos acompanhamentos. O processo é interno. Isso para mim que acompanho diariamente, esse é um ponto indiscutível. Controle da mente e do ego. Entrega, confiança, fé e gratidão como forma de aprendizado.<sup>8</sup>

As crenças são, portanto, decisivas no modo como o processo será experimentado. Isso porque na alimentação prânica os corpos físico, emocional e mental são formados socialmente. Somos ensinados a nos mover no mundo, a sentir e a pensar de determinadas maneiras desde a infância. É preciso retirar as camadas de crenças limitantes (a categoria é nativa) impostas pela sociedade para alcançar um estado pleno de cura, pureza e liberdade. Soares (1989, p. 135) aponta que, na cosmologia alternativa, a noção de pureza “conduz à depuração do que é artificial e/ou poluído: o resíduo dilapidado é a natureza”. Essas noções produzem algumas inversões na cosmologia dominante no Ocidente, particularmente na forma como o corpo, o pensamento e as emoções se relacionam com o par natureza e cultura. Se costumamos, por exemplo, tomar a necessidade de comer como dada e determinada pela natureza, aqui essa necessidade é compreendida como uma construção social, e a dependência em relação à alimentação física faz parte do sistema de crenças a ser superado.

A dramaticidade e liminaridade do processo marcam seu caráter ritual. Como sugere Turner (2005) em relação aos ritos de transição, a reentrada do iniciante no reino das estruturas sociais se dá em uma condição corporificada diversa daquela que precede o rito. Nas palavras do autor, “o conhecimento arcano ou ‘*gnosis*’ obtido no período liminar é percebido como alterando a natureza mais íntima do neófito, cunhando-o [...] com as características do seu novo estado. Não se trata de mera aquisição de conhecimento, mas de uma mudança no ser” (TURNER, 2005, p. 147). Essa relação com a corporeidade é atravessada pelos valores em circulação nas redes sociais do viver de luz, entrando em cena particularmente o valor da liberdade. Aqui ela não diz respeito às escolhas individuais diante dos constrangimentos do mundo social, mas avança para uma liberdade corpórea alcançada pela superação das imposições fisiológicas do comer. Como a necessidade de alimentação física é compreendida como antinatural e socialmente incorporada, trata-se, em alguma medida, de um processo de depuração do corpo em relação à cultura, um processo de desconstrução simbólica e construção de um corpo livre, um corpo que de nada precisa, mas tudo pode. Voltar a comer, então, é compreendido como um exercício da

---

<sup>8</sup> Todas as citações de interlocutores, exceto quando outra fonte for explicitada, foram extraídas do grupo de WhatsApp que acompanho.

liberdade, como uma possibilidade de agraciamento do sentido do paladar, não mais como uma necessidade do vivente. Também a redução do sono e o aumento da energia e da produtividade física e psíquica são alguns dos possíveis desdobramentos do jejum, conforme expressa o relato de Manuela Soares (2016), que passou pelo processo em 2016:

Passei pelos 21 dias, e agora tenho mais energia e disposição do que antes, preciso dormir menos, de 3 a 5 horas por noite. Sinto minhas funções cognitivas mais aguçadas. É como se tudo no universo sensorial estivesse mais intenso, pois minha percepção está mais sensível. Consigo executar tarefas que exigem concentração com mais facilidade. Não sinto fome, minha relação com a comida mudou, no entanto o mais valioso, o que me deixa em um estado agudo de felicidade, é ser a prova viva de que somos mais do que uma unidade carbono, composta por um amontoado de células unidas ao acaso. O mais valioso é reconhecer a divindade em mim. É saber que existe algo muito além do que nos dizem os dogmas ou sustentam as teorias. É a certeza de ser possível transpor limites, sejam eles quais forem, impostos por quem seja.

A liberdade proporcionada pelo processo remete a uma existência insubordinada a qualquer tipo de determinismo. Aos determinismos biológicos interpõe-se uma natureza atravessada pelo fluxo de um princípio vital organizador e criativo. Aos determinismos culturais, uma consciência superior que rompe com os alicerces mais fundamentais da cultura moderna, a própria noção de natureza mecânica, regida pelas leis da matéria inerte.

Está aí implicada outra concepção de natureza, valendo a pena recuperar, em Lenoble (1990), alguns vislumbres de diferentes maneiras como o Ocidente se relacionou historicamente com a “natureza” para melhor compreender a noção em jogo. Lenoble demonstra que, enquanto os antigos veem o conhecimento das leis da natureza como forma de se integrar a ela e, dessa forma, encontrar algum grau de segurança e liberdade, como evidenciam as obras de Platão e Aristóteles, o cristianismo separa o ser humano da natureza, dando ao primeiro o atributo da graça e da transcendência e à segunda o estatuto de criação divina, retirando da natureza qualquer possibilidade de existência autônoma. Ambas essas noções, no entanto, não comportam ainda a ideia de dominação da natureza pelo conhecimento de suas leis, que só se consolidará com o mecanicismo, quando o homem já não se situa mais *na* natureza, mas *perante* ela, e, em sua concepção, ela “não é *em si mesma* senão uma máquina, cujas alavancas também ele poderá manejar” (LENOBLE, 1990, p. 191, grifo do original).

O que fazem os interlocutores desta pesquisa é situar a ciência do mecanicismo como uma moral. As leis mecânicas e os determinismos de toda espécie são produtos da cultura, e a destituição desses *sistemas de crenças limitantes* é que devolve às pessoas sua verdadeira liberdade. “Você pode mudar a cor de seus olhos?”, pergunta Lúcia à iniciante em uma reunião de apresentação do retiro que tive a oportunidade de testemunhar. “Não”, responde ela, e Lúcia

a interpela dizendo: “você é Deus! Você pode tudo, a sociedade é que te ensinou que você não pode”. Lúcia toma deliberadamente um exemplo radical daquilo que é concebido como determinismo biológico para não apenas tornar evidente o nível de desconstrução *moral* que se pretende efetuar no retiro, mas também dimensionar o horizonte – ainda que virtual e longínquo, em relação à realidade imediata do processo – de poder imanente a substituir as velhas noções limitadoras. Essa identidade com o divino não deixa de ser também uma reintegração à natureza, mas não uma reintegração no sentido de caminhar junto à natureza para não ser devorado por ela, como o fazem os antigos. Há aí um tal nível de identidade e comunhão com a natureza que se torna possível conduzi-la. E isso não significa exercer sobre ela uma força opressora, pois “uma pessoa consciente está experimentando todos os benefícios [do respiratorianismo], e está assumindo a responsabilidade de viver em sintonia com as leis universais que trazem uma existência ilimitada, saúde perfeita, longevidade e liberdade alimentar”<sup>9</sup>. No reconhecimento da unidade com a existência, são as próprias “leis universais” que elevam a potência humana, e essa potência ilimitada é a condição mais *natural* da humanidade. Tal é a liberdade que se deseja alcançar. Para os praticantes, o processo entrega um pequeno passo em direção a ela.

A nova existência livre é construída em contato estreito com um plano de imanência que garante um estar no mundo não apenas mais autônomo, mas também mais criativo. Essa criatividade se revela numa nova relação com a corporeidade que se dá a partir da produção de um corpo potente. Conforme observamos no relato de Manuela, o aguçamento da percepção manifesto por esse novo corpo amplia o campo de experiências sensoriais e estéticas possíveis, tornando a experiência da vida mais intensa e prolífica. É como se, em referência ao caráter transcendente da vida de que nos fala Simmel (1971), essas potências de produtividade, inventividade e criatividade recém-desenvolvidas constituíssem expressões da capacidade da vida de transcender a si própria, expandindo-se para além dos limites impostos pelas formas por meio das quais ela se manifesta, sejam essas fronteiras constituídas no corpo, sejam na moralidade, sejam no saber científico.

A experiência da individualidade é colocada no centro do processo para dar vazão a essa potência criativa do iniciante. Durante os 21 dias de jejum, recomenda-se o insulamento e a suspensão do contato com o mundo exterior. A abstenção excede o consumo alimentar, estendendo-se tanto quanto possível a atividades que envolvam a assimilação de estímulos externos, como comunicar-se com outras pessoas, assistir à televisão, utilizar aparelhos celulares, tomar medicamentos. No retiro de Lúcia, essa recomendação é enfatizada, e o silêncio

---

<sup>9</sup> Heitor citando Elitom Elamin, um famoso respiratoriano americano.

e a introspecção são amplamente valorizados. Algumas placas distribuídas pelo sítio lembram os iniciantes de manter silêncio. Mas o silêncio buscado no processo não é somente exterior. A mente silenciosa dá passagem a uma voz interna, e essa escuta, que é fruição assubjetiva, é o centro de todas essas ascèses:

E quando você se cala total [*sic*], se sente dentro da sua testa, vivendo o agora, sem corpo, sem mente, sem tempo, somente eu sou, no presente momento que estou, e este é você. (HEITOR).

Amaral (1999) observa que o eu que se persegue nos contextos da Nova Era remete a uma dimensão de singularidade sagrada, despida de constrangimentos determinados por identidades socioculturais substantivas. As categorias ego e *self* (esta última correspondendo ao eu superior ou ao eu sou, que encontro mais comumente em campo) vêm, então, demarcar duas instâncias do eu: o ego corresponde a um eu imediato, portador de identidades sociais demarcadas, enquanto o *self* remete à realidade última do ser humano, isento de quaisquer influências do mundo social, com sua existência pertencendo ao domínio do sagrado (AMARAL, 1999). Curiosamente, a instância que mais singulariza é também aquela que conecta com a totalidade do espírito, da natureza, do divino. É na essência espiritual que existe fora da sociedade que o sujeito reencontra a humanidade (id. *ibid.*).

A própria intransitividade da categoria eu sou remete a algo de uma expressão não delimitada do ser na qual não há predicativos que o definam nem objetos para os quais transite. O eu sou é pura potência, fruição de uma singularidade que se atualiza no sujeito, como a imanência de *uma vida*, de que nos fala Deleuze (2002). Também a dimensão de totalidade divina não tem os contornos de um ser que transcende todas as coisas; ao contrário, poderíamos antes aproximá-la da noção de “campo transcendental”, que, para Deleuze (2002), não é senão um puro “plano de imanência”, uma “pura corrente de consciência a-subjetiva, consciência pré-reflexiva impessoal, duração qualitativa da consciência sem um eu” (DELEUZE, 2002, p. 10) ou, em referência a Fichte (DELEUZE, 2002, p. 12), “uma vida que não depende de um Ser e não está submetido a um Ato: consciência imediata absoluta, cuja atividade mesma não remete mais a um ser, embora não cesse de se situar em uma vida”. Trata-se de “*uma vida*” (DELEUZE, 2002, grifo nosso) na qual não há individuação, porque não há sujeito que a defina, mas há singularidade, porque não se confunde com nenhuma outra. Despido do ego, isto é, do sujeito inseparável de determinações empíricas, resta a virtualidade do eu sou imanente, essa singularidade que se atualiza nos sujeitos.

Amaral (1999) chama atenção para o fato de haver sempre uma incompletude no acesso do humano ao divino, e isso implica num incessante movimento em direção à realização do eu

sou, em um continuado zelo pela “cura de si”. A ideia, muito presente no retiro de Lúcia, de educação do ego pela consciência<sup>10</sup> – que pode ser descrita como atualização do eu sou no corpo encarnado –, sinaliza para uma vontade de tornar mais presente e ininterrupta a corrente imanente que atravessa a vida. Isso também indica certo modo de conceber a *consciência* em relação à antinomia natureza e cultura. Enquanto o ego é a cristalização de uma identidade/ subjetividade socialmente constituída, a *consciência*, longe de se ligar aos processos culturais ou cognitivos, ou ao sentido regulado, artificial e socialmente condicionado que encontramos de maneira hegemônica no Ocidente (LUTZ, 1988), antes se aproxima da noção de pureza incorrupta da natureza.

## DISPUTAS EPISTEMOLÓGICAS

A compreensão do jejum enquanto iniciação sagrada é acompanhada de sua percepção enquanto técnica eficaz. Para os praticantes, desde que cumpridas as diretrizes descritas no livro de Jasmuheen, é possível verificar, por meio da experimentação pessoal, a capacidade de romper com as convenções da biomedicina. Eles reforçam o imperativo da observância das orientações tanto no sentido da eficácia do processo quanto da segurança do iniciante. Entre as instruções que devem ser observadas estão não tomar banho frio, isolar-se da sociedade, tomar sucos com concentrações específicas durante a segunda e a terceira semanas, repousar, não trabalhar nem se envolver em atividades cotidianas etc. Os casos de morte<sup>11</sup> conhecidos são explicados pela negligência dessas diretrizes. Em um debate sobre o tema, Celena adverte:

O processo é algo muito sério. O processo não é um jejum. O processo é uma técnica de despertar enviada pelos mestres ascensionados (é só se informar sobre a origem do mesmo). Sim, pessoas morrem. E todas, todas que morreram não seguiam as diretrizes do mesmo e não faziam com acompanhamento adequado. Muita gente consegue por sorte fazer 21 dias de jejum sem seguir as diretrizes e sai por aí dizendo que fez o processo. Mas não adquiriu o essencial, gerado quando se faz da maneira correta. Nós

10 Jespersen (2016) investiga na Dinamarca um fenômeno similar, também chamado viver de luz, no qual a alma, ou o verdadeiro eu pode ser subdividida em uma parte não encarnada, chamada de eu superior, e uma parte encarnada, a consciência. Meus interlocutores usam frequentemente a noção de consciência no sentido de uma porção do eu superior que se atualiza no corpo.

11 As mortes associadas ao viver de luz não são a única questão ética a gerar controvérsias públicas em torno da prática. Outras questões, que não posso desenvolver aqui por limitação de espaço e direcionamento, dizem respeito ao conflito moral ligado às populações atingidas pela fome e à insegurança alimentar ou aos grupos que sofrem de transtornos alimentares, além da relação ambígua mantida por alguns membros com discursos anticientíficos.

que acompanhamos o processo diariamente vemos na prática a quantidade de problemas que OCORRE [*sic*] e que pode ocorrer durante o processo. [...]  
 O processo é um renascimento, quebra de paradigmas e conceitos. É tornar-se liberto, consciente. E a consequência disso, uma delas, uma escolha gradativa e trabalhada, é a não necessidade de ingestão de substâncias sólidas. Mas isso é apenas uma mínima consequência. A mudança de padrões, de escolhas e de vida, consequente de sua mudança de consciência, que é a grande conquista. É se assumir como agente transformador e emanador. Isso sim é viver de luz. (CELENA).

A maioria dos iniciantes volta a se alimentar logo após o jejum, e poucos são os que se declaram respiratorianos ou terem vivido como respiratorianos durante algum tempo<sup>12</sup>. De modo geral, são, de qualquer forma, pessoas bastante atentas àquilo que ingerem, e os debates sobre a questão alimentar são frequentes e atravessam os campos da saúde, da espiritualidade e da ecologia. Os tópicos mais comuns em torno do voltar a comer dizem respeito à manutenção da vida social, à satisfação do sentido do paladar e ao ambiente e ritmo citadinos, que não seriam favoráveis à alimentação prânica. Consequentemente, enquanto o processo é eficaz no sentido de ativar a capacidade de viver de luz, a sustentação da alimentação prânica como modo de vida exigiria muita disciplina e um permanente trabalho em direção ao eu sou para sustentar uma ótima fruição de prana.

Em todo caso, quando o processo é seguido corretamente, as novas capacidades corpóreas tornam-se manifestas e observáveis, ou seja, não dizem respeito ao invisível ou ao sobrenatural, mas podem ser testadas e submetidas a escrutínio. O comentário de Mateus, em um debate acerca do propósito do viver de luz, aponta para esse aspecto:

Eu sei que o fim não é deixar de comer. Mas o deixar de comer é um indicativo de que a teoria tem sua prova. Não vemos o prana – sentimos. E isso é uma experiência individual. Se alguém conquistou essa consciência, a gente só pode saber se realmente funciona se ela não se alimenta mais. É a única forma de um terceiro ver isso. Por isso que o debate vai mais pra esse lado, penso eu. Qualquer um pode ficar 21 dias sem comer (isso a ciência mesmo já comprovou) e falar que vive de luz. Mas será que vive mesmo? Por isso as indagações, os questionamentos. É um assunto novo pra muita gente. Mas não significa que a gente não pensa na questão transcendental do processo. (MATEUS).

Não é por acaso que, desde sua popularização nos anos 1990, o viver de luz busca entabular um diálogo conflituoso, em alguma medida, com a ciência convencional. Ele foi

---

<sup>12</sup>A inédua pode, por vezes, aparecer como uma nova forma de limitação autoimposta, uma nova armadilha do ego, afoito pela obtenção de “poderes”. Por isso, no retiro de Lúcia o processo é chamado de consciência prânica, a expressão viver de luz não é utilizada e não há nenhum exemplar do livro de Jasmuheen disponível aos iniciantes na biblioteca. Lúcia me diz que, ali, o processo não tem qualquer relação com o viver de luz ou com deixar de comer, mas com o desenvolvimento espiritual. Ele é, no entanto, seguido de maneira estrita no retiro. Cabe acrescentar que alguns espaços e lideranças condutoras do jejum criaram métodos e versões mais simplificados do processo.

recebido com crítica e ignomínia na sociedade mais ampla e nos meios científicos. A ideia de não alimentação causa espanto e embaraço no Ocidente moderno. Essa reação de incredulidade não deixa de ser atravessada por um modo de conceber o corpo e a realidade a partir do modelo do mecanismo, próprio de uma visão cartesiana do mundo. Entendendo que essa crítica advém do ideário fisicalista da própria cultura em que estão inseridos e cientes de que outras culturas lidam com a corporeidade de modo diverso, os respiratorianos evocam outras tradições que guardam princípios semelhantes aos da alimentação prânica, como o estado de *bigu* (do chinês “*bi*”: evitar; “*gu*”: grãos, comida), que no taoísmo é passível de ser alcançado com a prática do *qigong*<sup>13</sup>. Também reúnem um conjunto de referências emblemáticas sobre jejuns prolongados, como os casos extraídos da hagiografia cristã, particularmente o de Teresa Neumann; o jejum de Jesus no deserto; o jejum da ioguni Giri Bala<sup>14</sup>, que parou de se alimentar aos 12 anos de idade usando técnicas de ioga; ou figuras como o hindu Prahlad Jani e a russa Zinaida Baranova<sup>15</sup>, que receberam revelações de uma vida de abstenção e abandonaram o consumo de alimentos.

Entre outros elementos acionados para respaldar a legitimidade da alimentação prânica estão também as produções científicas que atestam os benefícios do jejum. É o que ocorre em relação às pesquisas do dr. Yoshinori Ohsumi, premiado com um Nobel de medicina em 2016 por suas investigações sobre a autofagia<sup>16</sup>. Esses casos são percebidos como indicativos da convergência entre a moderna produção científica e os conhecimentos já estabelecidos por tradições milenares. É o que ilustra a publicação de um médico realizada no grupo de Facebook que acompanho:

A Ciência descobre as mais antigas novidades

O jornal Correio Brasiliense publicou ontem a excelente matéria “Jejum vira grande aliado na luta contra o câncer”. Nela aparece uma “descoberta” de pesquisadores da Southern California University, em Los Angeles, publicada pela mais que austera revista científica *Science Translational Medicine*. Em resumo, a pesquisa, comandada pelo cientista Valter Longo, aponta que as células cancerígenas são mais sensíveis à redução ou ausência de nutrientes no organismo do que as células normais. [...]

Pois bem, a cada dia presenciamos notícias de “novas descobertas” científicas que trazem à luz elementos pertencentes às medicinas tradicionais, populares, indígenas, domésticas, naturais, etc., como os que relatamos aqui. E tenho a satisfação de dizer que sempre pratiquei e apliquei métodos não convencionais de medicina, por compreender que a saúde só pode ser obtida através do respeito às leis naturais e por reconhecer

13 Técnica chinesa de controle da energia vital.

14 Ambos os casos de Teresa Neumann e Giri Bala são referenciados principalmente a partir da obra *Autobiografia de um Iogue*, de Paramahansa Yogananda (2016), e ambos são mencionados no livro de Jasmuheen.

15 Prahlad Jani e Zinaida Baranova são retratados no documentário austríaco *Viver de luz* (2010).

16 A autofagia ocorre quando a célula consome suas próprias partes degradadas, realizando uma autolimpeza. Esse processo pode ser estimulado pelo jejum.

que os recursos da própria natureza (alimentos, água, sol, luz, magnetismo, minerais, plantas medicinais, etc.) possuem o imenso potencial de cura, ou antes, de resgate da saúde perdida. Sempre me incomodei e preocupei com o tipo de recursos terapêuticos que a faculdade me ensinou, ou seja: medicamentos e cirurgia. Embora prescreva remédios e indique cirurgias, só o faço em casos especiais e extremos, realmente necessários, pois são recursos que lidam mais com efeitos e não com causas.

É notável a referência a uma medicina que converge para uma perspectiva vitalista, ao considerar que o primeiro recurso para a terapêutica é a natureza. Segundo Canguilhem (2012, p. 89), “vitalismo e naturalismo são indissociáveis [...]. O vitalismo médico é, portanto, a expressão de uma desconfiança, vale dizer instintiva, em relação ao poder da técnica sobre a vida”. Para os respiratorianos, a saúde é a condição natural da vida, e a doença é o resultado de um processo de intoxicação, de algum tipo de interferência “externa” em um sistema que, por si mesmo, tende ao equilíbrio, por isso muito do benefício do jejum está associado à noção de limpeza. Enquanto nada adentra o corpo, o que não lhe serve e intoxica é eliminado. Assim, o equilíbrio perdido pode ser restabelecido. Creditando a autoria a Yogananda, o usuário Bernardo publica um longo texto no grupo, do qual extraio o excerto abaixo, que trata da autonomia do corpo no restabelecimento da saúde por intermédio da força vital:

A força vital em nossos corpos é, na verdade, a fonte da vida. É um poder consciente: criador dos órgãos e também provedor de sua vitalidade. Em geral, a força vital é continuamente fortalecida pelo alimento e pelo poder mental, todavia, se houver sido erroneamente usada, desiste e recusa-se a continuar trabalhando. [...]  
O jejum dá repouso aos órgãos sobrecarregados, à máquina corporal, [sic] e também à própria força vital, aliviando-a do trabalho excessivo.  
Quando você desobriga a força vital de depender de fontes externas para existir – comida, água, oxigênio, luz solar – ela se torna auto-suficiente [sic], independente. (BERNARDO).

A inédia é percebida como o estado mais natural do ser humano, e o respiratoriano, como alguém que é praticamente imune a doenças. Entende-se que esse estado está em desenvolvimento e pertence mais ao futuro do que ao presente da humanidade. Até lá, o caminho para o restabelecimento da condição *natural* de saúde está em buscar a menor intervenção possível, para que o corpo faça seu trabalho de restauração do equilíbrio. Saúde e cura são, portanto, apreendidas por meio de uma associação entre princípio vital e natureza, e a vida, isenta das mediações criadas pelo homem, tende à sua plenitude.

Essas concepções marcam uma oposição à medicina que parte de teorias materialistas para lidar com zonas de indeterminação e que lida com corpos-objeto, em vez dos corpos-viventes reclamados pelos vitalistas. Não é, no entanto, das ideias vitalistas, expressas nos termos de uma energia vital imanente à natureza, que advém a incredulidade pública no viver de

luz. Muitas terapias holísticas trabalham com noções semelhantes e, como já mencionado, estão cada vez mais presentes, inclusive nos sistemas públicos de saúde (TONIOL, 2017). O que choca a sociedade não é tanto a ideia de um princípio vital organizador da matéria, mas que isso implique que algo como a alimentação – da qual, abstraindo-se as especificidades culturais de seleção, preparo e sociabilidade, resta para o Ocidente moderno como uma exigência elementar do corpo-mecanismo – seja apreendido como ditame da cultura. O que causa espanto é que algo tomado como um universal da natureza, que atravessa todos os viventes, seja trespassado ao nível de uma cultura universalizada, que a exigência do comer deixe de ser uma exigência para revelar-se como uma moral.

No centro da indignação está a oposição entre natureza e cultura, que, para os respiratorianos, é própria de um mundo de esquecimento. Para eles, todo tipo de dualismo, incluindo a antinomia corpo/mente (ou espírito), é fruto do esquecimento da origem divina do humano. Nessa origem, tudo existe na unidade, de modo que não há distância entre mim e o outro, entre mim e o mundo, entre pensamento e realidade. Crio o que penso, pois mente e corpo são feitos da mesma substância (energia), diferindo apenas em nível de condensação, e isso faz com que a mente seja capaz de forjar o real. É assim que a mente molda o corpo e a cultura impõe uma natureza. É porque natureza e cultura são uma só coisa que se fala em mudança do *sistema de crenças* como mudança de realidade. E não se trata de uma mudança de realidade que opera apenas em nível simbólico sobre um mundo material que permanece idêntico. Não é só a pessoa que sai transformada do processo do viver de luz – o mundo que ela passa a habitar é outro, regido por outras regras. Um mundo em que a alimentação física não é mais um imperativo e a realidade possibilita a independência em relação ao consumo de alimentos.

Há que se ressaltar que, para eles, os dualismos são operantes em nossa realidade justamente porque participam do atual *sistema de crenças*, que também cria uma realidade dual. E, podemos acrescentar, uma situação paradoxal. A realidade última é unidade, porém, quando a mente pensa o corpo como diverso de si, ela forja a realidade da separação, tornando os dualismos ativos. E esse modo de pensar é fruto do esquecimento da origem humana, uma noção que não é especificamente do viver de luz, como muitas que o atravessam, mas também está presente no livro de Jasmuheen. O adepto Pedro reflete sobre essa noção:

[...] eu interpreto o ego como sendo um fator natural da existência em planos materiais densos como na nossa atual experiência! E, por ser tão denso, nascemos e crescemos com profundo esquecimento de nossas origens e do funcionamento do universo e de sua principal lei, da qual derivam todas outras [*sic*], que é a de Unidade, tudo está conectado, principalmente a [*sic*] nível energético sutil e de consciência!

De certa forma, alguns respiratorianos desejaram fazer com que o mundo se “lembrasse”. Ante a desconfiança pública, algumas pessoas que reivindicavam a condição respiratoriana engajaram-se em provar a concretude da alimentação prânica. Em 1999, Jasmuheen foi desafiada a participar de um programa de televisão em que estaria submetida a permanente vigilância e supervisão médica durante sete dias de jejum absoluto. Em 2013, foi a vez do israelense Ray Maor submeter-se a um experimento semelhante por oito dias. O documentário austríaco *Viver de luz*<sup>17</sup> (2010) é bastante representativo do embate que se deseja travar com a ciência e a sociedade e traz muitas das referências que são (ou passam a ser) utilizadas pelos respiratorianos. A narrativa acompanha um deslocamento no pensamento de determinados cientistas que se movem de uma posição original de ceticismo a uma consideração de plausibilidade que advoga uma maior investigação do fenômeno. Nesse percurso, uma série de elementos são evocados para desestabilizar o *a priori* mecanicista da impossibilidade da alimentação prânica. Dentre eles destacam-se os já mencionados fenômenos encontrados em outras tradições culturais, como o estado de inédia do *bigu* taoísta ou os jejuns prolongados do jainismo. O filme perpassa também alguns experimentos conduzidos em hospitais coordenados por equipes de cientistas, como os realizados com o respiratoriano Michael Werner em 2004, num hospital de Berna, na Suíça, e em 2007, em Praga, na República Tcheca; o realizado num hospital hindu com o iogue Prahlad Jani, em 2003; e o realizado com o jainista Hira Ratan Manek<sup>18</sup> entre 2000 e 2001, em Ahmedabad, na Índia, com um jejum de água de 411 dias. O documentário encerra com considerações de pesquisadores de diferentes campos do conhecimento (biofísica, noética, física quântica, biologia) acerca dos processos últimos da nutrição celular, baseada em luz e energia, e acerca de recentes investigações sobre o papel da consciência na criação da realidade.

Essa postura de enfrentamento não se manifesta apenas como uma busca por legitimidade social, mas serve também aos propósitos de uma disputa epistemológica. Mais do que se legitimar dentro dos marcos da ciência convencional, ela propõe reconstruir os limites dessa

---

17 O filme foi dirigido pelo austríaco Peter-Arthur Straubinger, que iniciou sua pesquisa sobre a inédia no ano 2000, a partir do contato com um professor de meditação que alegava não ter se alimentado por um ano. O documentário recebeu prêmios nacionais e internacionais e foi traduzido para seis línguas, incluindo o português. De acordo com o site do documentário, ele “estreou no Festival Internacional de Cinema de Cannes e se tornou um dos documentários mais influentes e bem-sucedidos da história do cinema austríaco. Quando foi exibido em horário nobre na televisão nacional, a audiência superou sucessos de bilheteria de Hollywood como ‘Harry Potter’. Isso levou a uma enorme discussão pública” (IN THE BEGINNING THERE WAS LIGHT, c2010, tradução nossa). O sucesso do filme rendeu a atenção e a crítica de entidades céticas, a ponto de Strubinger dedicar diversas seções do site para contestar os argumentos da crítica.

18 Hira Ratan Manek adota uma técnica que ele denomina de *sungazing* para chegar ao estado de inédia. A prática consiste em olhar para o sol nos primeiros instantes do alvorecer ou nos últimos instantes do crepúsculo. Segundo ele, o objetivo do *sungazing* é a purificação da mente, sendo a nutrição pela energia solar um subproduto da prática.

ciência, alargando suas fronteiras para dar conta de fenômenos que se permitam ser observados, ainda que, desde uma perspectiva fisicalista, não possam ser explicados. É válido salientar que, para Canguilhem (2012), a objeção do vitalismo ao mecanicismo não tem o objetivo de suprimi-lo. Ele demonstra que os vitalistas não apenas são prolíficos na produção de conhecimento mecanicista como muitas vezes esses limiares nem sequer são nítidos. O que se busca não é a interdição, mas a recondução do mecanicismo a seu lugar de subordinação à vida, a partir do reconhecimento tanto das limitações do mecanicismo como da originalidade da vida.

Em seu terceiro livro, *Os embaixadores da luz*, Jasmuheen justifica seu interesse na realização de pesquisas clínicas e científicas sobre o processo a partir tanto da demanda por provas que recebeu de uma mídia cética e incrédula quanto de seu desejo de compreender “o que realmente acontece a nossas funções corporais quando vivemos de luz” (JASMUHEEN, 2002, p. 139). Ela passa boa parte desse volume a rebater as críticas recebidas e a tratar de estudos, pesquisas e experiências com o prana e temas correlatos. Em um capítulo intitulado “Fatos e fé – prove-me!”, pondera sobre o papel da ciência e a disposição dos respiratorianos em relação à sociedade e ao saber científico:

Os Embaixadores da Luz [respiratorianos] sabem que somos alimentados pela luz do Divino e também que, quando a ciência finalmente provar a existência do poder da DI [Divindade Interior], toda a nossa realidade de massa será afetada. Não porque pessoas “comuns” precisam ser convencidas, mas porque então a ciência vai poder tomar novas direções. Milhões de pessoas já tiveram algum tipo de experiência do Divino, ou de percepção extra-sensorial [*sic*], ou revelação e, felizmente, não dependem mais da ciência para dizer que sua experiência é válida, real ou normal. (JASMUHEEN, 2002, p. 129).

Ela relata que sua intenção de trabalhar com institutos de pesquisa divide opiniões, remetendo a uma mensagem de um experiente embaixador da luz. Ele diz:

Não é necessário provar nada, o processo funciona e sabemos disso. Claro que é um jogo interessante do qual participar [*sic*], provar o que dizemos aos incrédulos, um jogo que já foi jogado muitas vezes antes com Galileu, Newton, Kepler, Einstein, Maxwell, Reich, Tesla e milhões de outros. Será que desejamos realmente participar dessa tradição limitadora?  
Se houver necessidade, então não aprendemos nada... quais são as maneiras de avaliar as provas, a confiança e a realidade? Provar isso de maneira científica é limitar o que vivemos a leis ou regras aceitas – e estamos operando fora delas. (JASMUHEEN, 2002, p. 138-139).

É precisamente por entenderem que estão operando fora das regras vigentes que, para alguns, validar o fenômeno produziria uma mudança significativa da realidade. Tendo a ciência reinado no Ocidente como guardiã da verdade, seu poder de modulação do real é quase

soberano, de modo que a legitimação científica produziria uma mudança social dramática. Assim, a alteração em massa de um modo de pensar que passa da completa impossibilidade de certo tipo de experiência para uma afirmação de sua plausibilidade produziria uma grande transformação da consciência e da experiência coletiva de mundo.

Debates sobre expor-se ou não, tornar ou não tornar pública a condição respiratoriana e trabalhar ou não junto à ciência (que aparece como parte do sistema hegemônico e limitador) estão presentes também nas conversas do grupo que acompanho. Mas há um outro caminho para chegar ao coletivo. E aqui retornamos à valorização da experimentação pessoal. O próprio corpo é vivido como lócus para ultrapassar os limites da ciência convencional. “Eu não só optei por fazer de nossa casa o meu laboratório como também meu corpo tem sido meu experimento continuamente”, afirma Jasmuheen (2002, p. 59). A ideia é que experimentar com o próprio corpo e testar os limites desse corpo permite o avanço progressivo no processo de autoaperfeiçoamento, e isso prescinde de legitimação científica. Se as especulações sobre a alimentação prânica se colocam no plano da controvérsia, a experiência estaria no plano do conhecimento. Ela é inquestionável não porque seja idêntica para todos os que a atravessam, mas porque comporta uma intensidade capaz de deslocar quaisquer tentativas de aprisioná-la no registro da crença. Haveria sempre uma precarização da experiência ao racionalizá-la, de modo que a experiência pessoal é altamente valorizada como modo de acesso ao conhecimento.

Willaime (2012, p. 136), observando que a individualização do sentimento religioso na contemporaneidade se faz acompanhar de um processo de subjetivação, salienta que isso também evidencia o recurso a um critério moderno de verdade, a experimentação, categoria que retém certa ambiguidade ao designar simultaneamente os procedimentos de laboratório próprios das ciências duras e o sentido da vivência subjetiva. No viver de luz, cada corpo e cada vivência são únicos e cheios de idiosincrasias, mas a experiência pessoal influencia a experiência coletiva, à medida que a humanidade e o mundo se conectam na unidade do todo. À mudança de uma consciência individual corresponde uma mudança coletiva. Isso significa, por exemplo, que quanto mais pessoas fazem o processo, mais abertura outras terão para vê-lo como factível; é assim que se torna mais “natural”. É nesse sentido que Lúcia afirma, quando de minha primeira visita em seu retiro, que “o processo está em processo”, indicando que há quase 20 anos, quando ela o realizou, a experiência lhe foi muito difícil, e ela observa que o processo tem se tornado cada vez mais fácil para as pessoas que por lá passam. Assim, pela experiência de uns, a experiência do todo é paulatinamente alcançada. Esse modo de pensar e habitar o mundo tem implicações profundamente ecológicas, que por limitações de espaço não poderei desenvolver aqui. Basta enfatizar que a identidade entre o eu e o mundo produz um processo

autorreflexivo voltado à relação que o sujeito estabelece com as diferentes alteridades, humanas ou não humanas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Procurei descrever alguns aspectos relacionados a um fenômeno contemporâneo formado por sujeitos pertencentes às camadas médias urbanas que constroem modos de pensar e experimentar o mundo diversos daqueles que informam o pensamento moderno. Não pretendo formular generalizações a partir de um caso tão específico. Meu objetivo aqui foi apontar traços de um fenômeno que entendo como parte de um movimento mais amplo e plural, caracterizado pela emergência de modos de habitar o mundo contrastantes com os da modernidade que conhecemos.

Procurei, portanto, delinear como a ontologia do viver de luz implica certas disposições na maneira como as pessoas a ele ligadas pensam o mundo e como isso afeta o modo como percebem e se relacionam com a instituição científica<sup>19</sup>. Para o viver de luz, a ciência não apenas integra o atual sistema de crenças: o materialismo científico a torna um dos principais agentes de controle e de imposição das chamadas crenças limitantes, que fazem minar a capacidade dos sujeitos de transcenderem a si próprios e criarem para si uma experiência de vida mais prolífica.

Nesta investigação, procurei demonstrar que esse modo de pensar apresenta algumas características que o aproximam do pensamento vitalista, sendo oportuno lembrar que a oposição ao mecanicismo se faz presente desde o vitalismo clássico, por meio de figuras como Stahl, que “se posiciona contra as teorias materialistas que explicam o movimento, a sensação e o pensamento voluntários com base em mecanismos puramente causais” (PALTI, 2005, p. 93). Canguilhem (2012, p. 104) traz uma ponderação fundamental para meu argumento, ao considerar que “os renascimentos do vitalismo traduzem, talvez, de maneira descontínua, a desconfiança permanente da vida diante da mecanização da vida”. Assim, as divisões entre natureza e cultura e entre sujeito e objeto forjadas no pensamento moderno, que imperaram no Ocidente durante os últimos séculos – ao produzirem sujeitos cognoscentes apartados do

---

19 Cabe notar que essas tensões em relação à ciência moderna não são, nos meios Nova Era, uma exclusividade do viver de luz. O circuito neoesotérico mapeado por Magnani (1999) também encontra uma complexidade de relações e articulações em que instâncias críticas, desconfiança em relação à capacidade da ciência para fornecer respostas a certos problemas e a aproximação com determinados ramos científicos são frequentes.

mundo-objeto em que se movem e mentes sobrepostas a corpos mecânicos ou inscritas em processos físico-químicos cerebrais –, talvez nunca tenham dado conta da percepção sobre os fluxos da vida e da relação com o mundo, provocando, aqui e acolá, movimentos de recondução das operações do pensar, sentir e se mover de volta ao seu lugar na vida.

Não surpreende que, em minhas visitas ao retiro, Lúcia e seu marido, Marcos, me digam que é impossível compreender racionalmente o processo, fazendo-me um convite a vivenciá-lo. Ora, eu me apresento como pesquisadora, e o problema da representação sobre o que lhes é sagrado se coloca para eles. Como uma cientista que não viveu o processo irá representá-lo? Que tipo de ciência ela produz? Em um pensamento não dual, não há separação entre realidade e representação, pensamento e experiência seriam simultâneos. Se penso que não comer é possível, então experimento essa condição de imediato. Mas uma cientista pode perfeitamente estar vinculada ao pensamento hegemônico, e passar pela experiência do *processo* me colocaria diante de intensidades capazes de produzir uma transformação e assegurar um deslocamento em minha visão de mundo. Em uma cosmologia em que o pensamento não produz experiência, seria necessário experimentar para poder pensar.

A ciência aparece, assim, como uma grande narrativa presa ao emaranhado do regime de verdade que ela própria construiu. Soares (2003) vai sugerir que o movimento progressivo de conversão da religião em religiosidade decorre justamente de um processo de dessacralização da razão, expresso na denúncia de seu suposto caráter mitológico. Longe de conduzir a um processo laicizante, a racionalização passa a ser situada como “uma das formas da religiosidade reconfigurada” (SOARES, 2003, p. 10), e todo esse movimento estaria associado ao deslocamento da esfera da religião do âmbito público para o privado, remetendo à “subjetivação e individualização dos vínculos com a religiosidade” (SOARES, 2003, p. 11).

Com efeito, o fenômeno aqui analisado pode ser aproximado das chamadas “religiosidades do *self*”, que dão conta de uma miríade de práticas esotéricas, alternativas, ocultistas, naturalistas, que tendem a valorizar a experiência da interioridade (AMARAL, 2000; D’ANDREA, 2000; SIQUEIRA, 2013). Ressalte-se, no entanto, que, se esse processo de subjetivação pode ser associado à crise das instituições sociais e científicas, convertidas em “formas de religiosidade”, no viver de luz, a crítica direcionada ao *sistema de crenças* científico não remete simplesmente à denúncia da ciência enquanto mito, no sentido de um saber ilusório, abstrato, puramente cognitivo e sem respaldo no mundo empírico. Ela remete sobretudo ao fato de que a ciência é produtora de dada realidade e experiência de mundo, uma realidade percebida por eles como problemática, porquanto atravessada por dualismos com os quais os respiratorianos intentam romper. E a crítica não está tão direcionada ao saber já produzido, mas principalmente a uma

recusa que a ciência, escorada e apegada às vigas de suas velhas fundações, faria a certos saberes a produzir. Na busca pela verdade, ela precisaria contemplar a natureza fecunda da vida, mas, ao fixar-se em enquadramentos rijos, aparece, para os meus interlocutores, como uma instância de controle e de poder limitadora, que constrange os potenciais humanos. A experiência pessoal de acesso a um eu sagrado e criativo seria uma forma de restabelecer os processos de fruição da vida.

A exacerbação do pessoal no acesso ao sagrado, bem como a imbricada relação mente-corpo das novas religiosidades, já foi apontada por diversos autores<sup>20</sup>. Pode-se dizer que elas são representativas da mudança paradigmática anunciada por Campbell (1997). Ao reconhecer a influência de certo conjunto de manifestações culturais na transformação do pensamento moderno, o autor aponta para um processo de substituição da teodiceia ocidental tradicional por um tipo de teodiceia associada ao Oriente. O processo de orientalização descrito por ele preconiza a alternância da perspectiva da transcendência para a perspectiva da imanência no paradigma cultural dominante no Ocidente. Essa tendência se anunciaria na diluição das fronteiras entre homem e natureza, não havendo “oposição fundamental entre carne e espírito ou lei natural e milagre cristão; o que existe simplesmente são diferenças no grau em que o finito dista do divino” (CAMPBELL, 1997, p. 11).

Campbell ressalta que a “orientalização do Ocidente” é um processo interno à sociedade ocidental, ancorado não na importação de elementos orientais, mas nos desenvolvimentos culturais e intelectuais do próprio Ocidente. Embora não refute a presença de algum grau de influência de culturas orientais, a orientalização de Campbell corresponde, na tradição de Weber, à construção de certo *tipo* de teodiceia marcado por características predominantes no Oriente. Assim, ele elenca como muito mais relevantes para o processo da alternância paradigmática uma série de movimentos culturais ocidentais, como o arminianismo, o romantismo, o neopaganismo, a Nova Era, os ambientalismos, a contracultura etc. Ademais, por si só, as religiões orientais e os chamados novos movimentos religiosos com influência oriental são ainda muito restritos para justificar a ideia de uma transformação do pensamento hegemônico. Velho (1997, p. 25, grifo do original) adverte, no entanto, que a influência desses movimentos no conjunto da sociedade não deve ser subestimada, e que, apesar de periféricos, “talvez tenham grande importância ao *performatizar*, por vezes até sacrificial e profeticamente, o ‘*paradigm shift*’”.

É curioso que encontremos duas vertentes principais de explicação para o fenômeno

---

20 Ver Russo (1994) sobre terapias corporais e o campo psi; Martins (1999), sobre terapias alternativas e holismo; Maluf (2005), sobre centralidade do corpo e/ou mente nos estudos da Nova Era; Carvalho e Steil (2008), sobre mente e corpo (do mundo) em perspectivas ecológicas; Tavares (1999), sobre o holismo terapêutico na Nova Era.

das espiritualidades Nova Era. De um lado, “a ‘nova consciência religiosa’ parece ser, afinal, o último avatar do ‘racionalismo moderno ocidental’ ou a expressão mais radical de um de seus efeitos mais significativos” (SOARES, 1989, p. 143). De outro, sua origem é demarcada na linha da alternância para a perspectiva da imanência de que nos fala Campbell. As análises do fenômeno tendem a situá-lo ora como expressão do racionalismo, ora como oposição a ele. Velho atenta para o uso que se faz das mesmas categorias para expressar essas posições. Segundo ele, “a noção de individualismo e de *self* é utilizada por autores que tendem a ver no *New Age* nada mais do que uma manifestação exacerbada do individualismo ocidental moderno” (VELHO, 1997, p. 26), mas Campbell também lança mão da noção de individualismo para se referir à mudança deslanchada pelo crescimento de uma teodiceia alternativa àquela do paradigma ocidental tradicional. Velho procura problematizar o veio exclusivamente romântico que situa a mudança paradigmática de Campbell em favor de uma perspectiva atenta às manifestações culturais diversificadas que permita ultrapassar “dicotomias como transcendência e imanência, individualismo e holismo, interno e externo” (VELHO, 1997, p. 28).

Precisamente ao refletir sobre essas articulações no processo de 21 dias do viver de luz, que reúne referências religiosas e seculares; que incorpora o rito e o método; que não se reconhece como religião, e tampouco como ciência; que, não sendo uma religião, é uma “técnica” e um “método” de acesso ao eu superior; que, não sendo ciência, é um processo biológico que conduz a um estado “sobrenatural” de vida humana; essas fronteiras se tornam difusas. Os discursos científicos ou religiosos não são sempre acionados por exclusão (ou ciência, ou religiosidade) ou como esferas distintas do que Schutz (1973 *apud* BERGER, 2017) chamou de estrutura de relevância (ora ciência, ora religião), a depender da demanda da situação contextual. Eles muitas vezes caminham de tal forma imbricados que a espiritualidade se torna um experimento científico e a construção da ciência nos leva ao universo espiritual, o que sugere outras formas de pensar a religiosidade e a ciência, além daquelas herdadas do pensamento hegemônico. Em minhas andanças pelos campos da espiritualidade Nova Era, tenho encontrado de psicólogos que atuam como terapeutas holísticos para poder incluir em seus atendimentos seus saberes “alternativos” a médicos que procuram estabelecer com o paciente uma relação que se pretende mais horizontal, na qual o saber especializado do profissional se conjuga com o saber do paciente e sua experiência com o próprio corpo, caso do movimento da ginecologia natural, que valoriza a autonomia e a responsabilidade do paciente sobre sua própria experiência de vida. A depender da abertura e da mobilização de discursos “alternativos” pelo paciente, o profissional poderá alterar a chave da medicina “natural”, mas ainda “oficial”, para incluir mais abertamente seus saberes holísticos.

Tudo isso, novamente, parece apontar para a crise institucional e as diluições das fronteiras formuladas pelo pensamento moderno. Dessa forma, entendo ser urgente e fundamental buscar compreender de que maneiras novas elaborações cosmológicas manifestam essas fricções em cenários específicos e como esses cenários se conectam com macromovimentos da realidade social. Penso que as novas religiosidades oferecem campos férteis de possibilidades e parecem mesmo ocupar um lugar privilegiado para a compreensão das dinâmicas de nosso tempo.

## REFERÊNCIAS

1. AMARAL, Leila. Sincretismo em movimento – o estilo Nova Era de lidar com o sagrado. *In: CAROZZI, María Julia (org.). A Nova Era no Mercosul*. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 47-79.
2. AMARAL, Leila. **Carnaval da alma**: comunidade, essência e sincretismo na Nova Era. Petrópolis: Vozes, 2000.
3. BATESON, Gregory. **Steps to an ecology of mind**. Chicago; London: The University of Chicago Press, 2000.
4. BERGER, Peter. **Os múltiplos altares da modernidade**: rumo a um paradigma da religião numa época pluralista. Petrópolis: Vozes, 2017.
5. CAMPBELL, Colin. A orientalização do Ocidente: reflexões sobre uma nova teodiceia para um novo milênio. **Religião e Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 5-21, 1997.
6. CANGUILHEM, Georges. **O conhecimento da vida**. Rio de Janeiro: Forense universitária, 2012.
7. CARNEIRO, Sandra. Estilos de vida no contexto do universo Nova Era. *In: ALMEIDA, Maria Isabel Mendes; NAVES, Santuza Cambraia (orgs.). “Por que não?” Rupturas e continuidades da contracultura*. Rio de Janeiro: 7Letras, 2007. p. 85-105.
8. CAROZZI, María Julia. Nova Era: a autonomia como religião. *In: CAROZZI, María Julia (org.). A Nova Era no Mercosul*. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 149-190.
9. CARRARA, Sérgio. Entre cientistas e bruxos: ensaios sobre os dilemas e perspectivas de análise antropológica da doença. *In: ALVES, Paulo Cesar; MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Saúde e Doença: um olhar antropológico*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1994. p. 33-46.
10. CARVALHO, Isabel Cristina Moura; STEIL, Carlos Alberto. A sacralização da natureza e a “naturalização” do sagrado: aportes teóricos para a compreensão dos entrecruzamentos

- entre saúde, ecologia e espiritualidade. **Ambiente e Sociedade**, Campinas, v. XI, n. 2, p. 289-305, 2008.
11. CHIESA, Gustavo Ruiz. **Além do que se vê: magnetismos, ectoplasmas e paracirurgias**. Porto Alegre: Multifoco, 2016.
  12. D'ANDREA, Anthony. **O self perfeito e a Nova Era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais**. São Paulo: Loyola, 2000.
  13. DELEUZE, Gilles. A imanência: uma vida... **Educação & Realidade**, v. 27, n. 2, p. 10-18, 2002.
  14. DESCOLA, Philippe. **Outras naturezas, outras culturas**. São Paulo: Editora 34, 2016.
  15. ESPINOSA, Baruch. **Ética**. São Paulo: Edusp, 2015.
  16. GUERRIERO, Silas. **Novos movimentos religiosos: o quadro brasileiro**. São Paulo: Paulinas, 2006.
  17. INGOLD, Tim. **Being alive: essays on movement, knowledge and description**. London; New York: Routledge, 2011.
  18. IN THE BEGINNING THERE WAS LIGHT. In the beginning there was light, c2010. Página inicial. Disponível em: <https://www.lightdocumentary.com/>. Acesso em: 09 mar 2023.
  19. JASMUHEEN. **Viver de luz: a fonte de alimento para o novo milênio**. São Paulo: Aquariana, 2000.
  20. JASMUHEEN. **Os embaixadores da luz**. São Paulo: Aquariana, 2002.
  21. JESPERSEN, Rie Dalsgaard. **Living on Light: an anthropological study of a seemingly irrational phenomenon**. 2016. Thesis (Master's Degree in Anthropology) – Department of Anthropology, Aarhus University, Aarhus, 2016. Disponível em: <http://communitas.dk/living-on-light-an-anthropological-study-of-a-seemingly-irrational-phenomenon/>. Acesso em: 09 mar 2023.
  22. LATOUR, Bruno. **Jamais fomos modernos: ensaio de antropologia simétrica**. São Paulo: Editora 34, 2009.
  23. LENOBLE, Robert. **História da ideia de natureza**. Lisboa: Edições 70, 1990.
  24. LEVENSTEIN, Harvey. Dietética contra gastronomia: tradições culinárias, santidade e saúde nos modelos de vida americanos. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. p. 629-640.
  25. LUTZ, Catherine. Emotion, thought, and estrangement: western discourses on feeling. In: LUTZ, Catherine. **Unnatural emotions: everyday sentiments on a Micronesian atoll and their challenge to western theory**. Chicago; London: The University of Chicago

- Press, 1988. p. 53-80.
26. MAGNANI, José Guilherme Cantor. **Mystica Urbe**: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole. São Paulo: Editora Studio Nobel, 1999.
  27. MALUF, Sônia Weidner. Da mente ao corpo? A centralidade do corpo nas culturas da Nova Era. **Ilha Revista de Antropologia**, Florianópolis, v. 7, n. 1-2, p. 147-161, 2005.
  28. MARTINS, Paulo Henrique. As terapias alternativas e a libertação dos corpos. *In*: CAROZZI, María Julia (org.). **A Nova Era no Mercosul**. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 80-105.
  29. PALTÍ, Elias. Romantic philosophy and natural sciences: blurred boundaries and terminological problems. **Contributions to the history of concepts**, New York, v. 1, n. 1, p. 83-108, 2005.
  30. RUSSO, Jane. Terapeutas corporais no Rio de Janeiro: relações entre trajetória social e ideário terapêutico. *In*: ALVES, Paulo Cesar; MINAYO, Maria Cecília de Souza (orgs.). **Saúde e doença**: um olhar antropológico. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1994. p. 167-174.
  31. SIMMEL, George. The transcendent character of life. *In*: SIMMEL, George. **On individuality and social forms**. Chicago; London: The University of Chicago Press, 1971. p. 353-374.
  32. SIQUEIRA, Deis. Religião e religiosidade: indivíduo e sociedade. **Estudos de Sociologia**, Araraquara, v. 18, n. 34, p. 117-134, 2013. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/estudos/article/view/5296>. Acesso em: 9 mar 2023.
  33. SOARES, Luiz Eduardo. Religioso por natureza: cultura alternativa e misticismo ecológico no Brasil. *In*: LANDIM, Leilah (org.). **Sinais dos tempos**: tradições religiosas no Brasil. ISER, Rio de Janeiro, 1989. p. 52-63.
  34. SOARES, Luiz Eduardo. Prefácio. *In*: SIQUEIRA, Deis; LIMA, Ricardo Barbosa de (orgs.). **Sociologia das adesões**: novas religiosidades e a busca místico-esotérica na capital do Brasil. Rio de Janeiro: Garamond, Vieira, 2003. p. 7-12.
  35. SOARES, Manoela Tayara Lago. Diário dos 21 dias – Manuela Tayara Lago Soares (vulgo: Manuela Di Calafiori) – Viver de luz – Processo dos 21 dias. **Iniciação – O Salto Quântico Genético**: Depoimentos, Testemunhos, Referências. São Paulo, 23 dez. 2016. Disponível em: <https://cienciahepta.blogspot.com/2016/12/diario-dos-21-dias-manuela-di-calafiori.html>. Acesso em: 17 ago. 2018.
  36. STEIL, Carlos Alberto; CARVALHO, Isabel. Epistemologias ecológicas: delimitando um conceito. **Mana**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 163-183, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-93132014000100006>. Acesso em: 09 mar 2023.
  37. TAVARES, Fátima. “O Holismo Terapêutico” no âmbito do movimento Nova Era no Rio de Janeiro. *In*: CAROZZI, María Julia (org.). **A Nova Era no Mercosul**. Petrópolis:

- Vozes, 1999. p. 106-129.
38. TONIOL, Rodrigo. O que faz a espiritualidade? **Religião e Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0100-85872017v37n2cap06>. Acesso em: 09 mar 2023.
39. TURNER, Victor. **Floresta de símbolos**. Niterói: EdUFF, 2005.
40. VELHO, Otávio. A orientalização do Ocidente: comentários a um texto de Colin Campbell. **Religião e Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 841-861, 1997.
41. VELHO, Otávio. Mudanças epistemológicas e os estudos da religião. *In*: VELHO, Otávio. **Mais realistas do que o rei**: ocidentalismo, religião e modernidades alternativas. Rio de Janeiro: Topbooks, 2007. p. 327-338.
42. VIVEIROS DE CASTRO, Eduardo. Perspectivismo e multinaturalismo na América indígena *In*: VIVEIROS DE CASTRO, Eduardo. **A inconstância da alma selvagem**. São Paulo: Cosac Naify, 2011. p. 345-400.
43. VIVER de Luz. Direção: Peter-Arthur Straubinger. Cidade: produtora. Suporte 2010 (90 min.).
44. WILLAIME, Jean-Paul. **Sociologia das religiões**. São Paulo: Unesp, 2012.
45. YOGANANDA, Paramahansa. **Autobiografia de um iogue**. São Paulo: Self-Realization Fellowship, 2016.

*Caroline Brito*

Doutoranda em Ciências Sociais (Antropologia) pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, mestre em Sociologia e Antropologia pelo Programa de Pós-Graduação em Sociologia e Antropologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3050-6216>. E-mail: [carol@contoaberto.org](mailto:carol@contoaberto.org)