



Sociedade das Ciências Antigas

INSTRUÇÕES PARA JEJUM

Estamos apresentando este pequeno trabalho, contendo importantes ensinamentos sobre a prática do Jejum, a qual recomendamos fortemente para todos os membros que realizam práticas Teúrgicas ou Mágicas.

O valor esotérico do jejum pode ser entendido pelas citações de Nosso Senhor Jesus Cristo à seus discípulos em missão de cura, quando retornaram ao Mestre reclamando terem achado espíritos recalcitrantes que a nada atendiam e receberam a seguinte resposta do Mestre:

“Esses, só se expulsam com jejum e oração”.

Evangelho Apócrifo de Tome

Certamente esta prática auxiliará na purificação individual de cada irmão e auxiliará na liberação do Pântano Ílico.

JEJUM

CONCEITO: Jejum é abstenção. Pode ser abstenção de palavras, maus pensamentos, de satisfação de desejos em geral; Jejum é principalmente abstenção de alimento tóxico que vicia e obriga a comer novamente e muito mais por vício, inibindo as nossas funções mentais e físicas. Jejum é exercer sua força de vontade para libertar-se dos vícios alimentares. Eis, pois, a ligação lógica de todo sábio, santo, iniciado, iluminado ou grande líder religioso com o Jejum. Eis o porquê os jejuadores sempre têm um fundamento espiritual: por meio do Jejum restabelecem um elo de ligação com a Divindade e um retorno às origens, uma liberação das forças bloqueadas, as nossas forças espirituais.

RESULTADO: O corpo elimina os venenos alimentares depositados no corpo humano durante anos de alimentação inadequada e a mente recupera os poderes que estão bloqueados dentro de nós. As doenças, que são parasitas alimentados dentro de nosso corpo, evidentemente deixam o corpo ou morrem por falta de sustento, durante o Jejum. Por isso seu corpo vai passar por fases de limpeza e desintoxicação que com o correr do tempo lhe permitirão sentir-se muito bem. O corpo irá sendo reconstituído por si mesmo, mediante um processo natural de retorno às suas origens, funcionando de novo como deveria ser.

OBSTÁCULOS: É evidente que esse retorno às origens vai depender de 3 forças concorrentes-oponentes à saber: **A força mental consciente e subconsciente ou inconsciente de quem jejuar.** Se o jejuador não tem convicção do que está fazendo, é claro que vai fracassar.

As reações orgânicas de dependência aos erros alimentares. Se o jejuador está totalmente degenerado nos vícios alimentares, mesmo que sua força mental esteja bem firme, vai ter que lutar longamente para substituir os hábitos.

As reações vitais regenerativas do corpo do jejuante. Se o jejuador estiver com seu organismo quase destruído e com poucas energias vitais disponíveis, a reação de regeneração se-rá muito mais lenta e ineficiente.

Porém onde as 3 forças favorecerem, as estatísticas demonstram que a energia do jejuador aumenta com o 3º, 4º, 5º dia de jejum em vez de diminuir.

PREPARAÇÃO: Para se fazer um Jejum não basta simplesmente parar de comer, mas é necessário preparar o organismo gradativamente para a abstinência alimentar que ocorrerá daqui a 3 dias à saber:

3 DIAS ANTES:

DESJEJUM:

- 1 copo de água
- Sementes de Linhaça com ameixas (deve ser preparado no dia anterior da seguinte maneira: coloque em um copo 2 colheres de sementes de linhaça, 6 ameixas pretas lavadas e complete o copo com água. No dia seguinte após ter bebido o copo de água, coma as ameixas pretas em seguida engula as sementes de linhaça e beba a água que ficou no copo)
- Frutas (escolha um dos grupos de frutas do anexo I e coma na quantidade e variedade que quiser. **Não se deve misturar frutas de grupos diferentes).**

ALMOÇO:

- Frutas (comer as frutas como explicado no desjejum)

JANTAR:

- Salada + Aditivos (veja anexo I)
- Sopa de Legumes (veja anexo I)

2 DIAS ANTES:

DESJEJUM:

- Igual ao dia anterior.

ALMOÇO:

- Igual ao dia anterior.

JANTAR:

- Salada + Aditivos (veja anexo I)

NOITE:

- Antes de dormir tomar uma xícara de chá de:
Folhas de Senne (Cassia acutifolia - Folhas) ou outro laxante.

1 DIA ANTES:

DESJEJUM:

- Suco de Frutas à vontade.

ALMOÇO:

- Suco de Frutas à vontade.

JANTAR: - Suco de frutas misturando verduras e legumes (vide anexo I)

NOITE: - Antes de dormir tomar uma xícara de chá de:
Folhas de Senne (Cassia acutifolia - Folhas) ou outro laxante.

"DURANTE O PERÍODO QUE ESTIVER JEJUANDO BEBA MUITA ÁGUA POTÁVEL OU ÁGUA DE COCO"

RETORNO: Se a preparação para se fazer o jejum foi tão importante o retorno à alimentação também merece muito cuidado e atenção.

1º DIA APÓS O JEJUM

MANHÃ: - Beber durante a manhã suco de laranja misturado com água.

TARDE: - 1 copo de caldo de cana.

NOITE: - Dissolver 2 colheres de sopa de Mel em um copo de água e beber.

2º DIA APÓS O JEJUM

DESJEJUM: - Beber durante 2 copos de suco de laranja.

ALMOÇO: - Comer mamão comum o quanto quiser.

JANTAR: - Sopa de legumes (tomar apenas o caldo)

3º DIA APÓS O JEJUM

DESJEJUM: - Escolher quantas frutas quiser de apenas um grupo do anexo I.

ALMOÇO: - Escolher quantas frutas quiser de apenas um grupo do anexo I.

JANTAR: - Salada + Aditivos (vide anexo I)
- Sopa de legumes (vide anexo I)

ANEXO - I

FRUTAS

GRUPO - 1

- Laranja
- Limão
- Abacaxi
- Morango
- Maracujá
- Cajá
- Pitanga
- Tomate
- Carambola
- Mexirica

GRUPO - 2

- Banana
- Figo
- Tâmaras
- Cana
- Caquí
- Uva
- Pêssego
- Maçã
- Graviola
- Jabuticaba

GRUPO - 3

- Melão
- Melancia

- Acerola
- Tamarindo
- Romã
- Caju
- Damasco
- Abacate
- Manga
- Ameixa
- Nêspira
- Pêra
- Cereja
- Amora
- Mamão
- Goiaba
- Jaca
- Ameixa
- Abacate
- Manga

SALADAS

Escolha à vontade entre estes ingredientes para se fazer uma boa salada: - Alface, Couve, Almeirão, Erva Doce, Salsão, Repolho, Cenoura, Nabo, Pepino, Agrião, Broto de Feijão, Broto de Alfafa, Rúcula, Alga Marinha (Kombu).

LEGUMES

Escolha à vontade entre os ingredientes para se fazer uma boa sopa. - Abóbora, Abobrinha, Vagem, Quiabo, Cenoura, Couve - Flor, Chuchu, Brócolis, Couve, Alga Marinha (Kombu), Bardana, Espinafre, Salsão.

ADITIVOS

- Azeite, Azeitona, Óleo de Milho, Óleo de Girassol, Óleo de Gergelim, Tahine (Pasta de Gergelim), Gergelim tostado, Germen de Trigo, Salsinha, Cebolinha, Alho, Sal.

BIBLIOGRAFIA:

- **O Jejum Curativo** de Mário Sanchez - Imery Publicações Ltda
- **Jejum: A Dieta Ideal** de Dr. Allan Cott - Editora Record
- **O Jejum como Dieta Opcional** de Dr. Allan Cott - Editora Record
- **Dieta para o Jejum** - Caminho para a Saúde de Dr. Hellmut Lutzner – Editora Brasiliense
- **O Poder do Jejum** de Martin Claret - Editora Martin Claret Ltda
- **Práticas do Jejum** de Pe. Jonas Abib - Edições Loyola

FIM