



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**