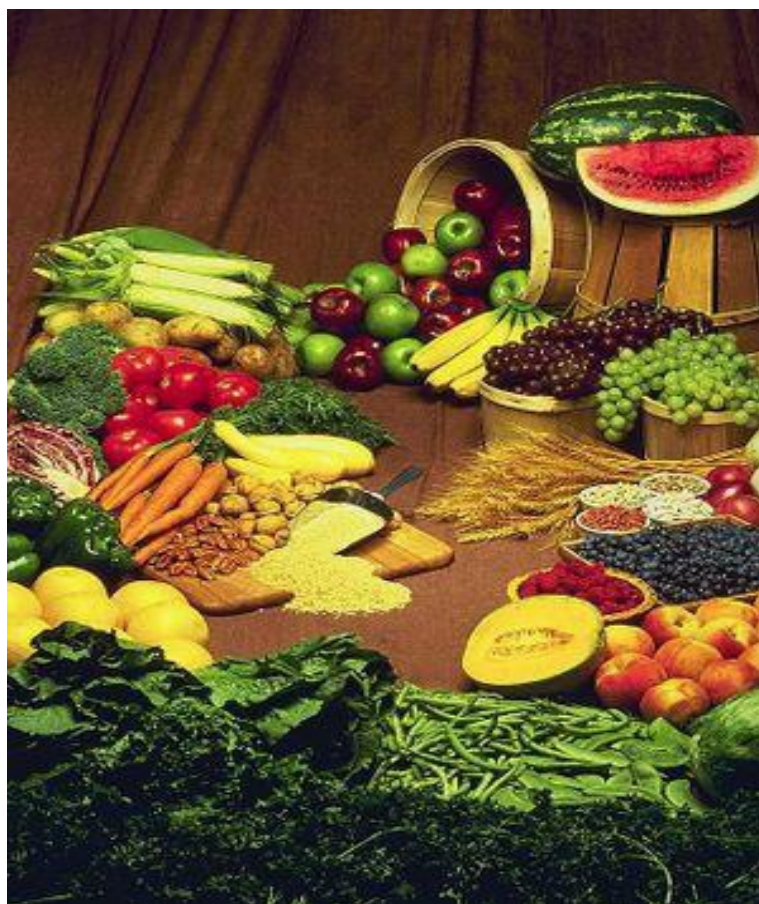




Núcleo de Co-Servidores da Grande Fraternidade Universal

Curso Iniciático

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



APOSTILA 04

Alimentação Natural e a Saúde dos Corpos Atômicos



“A reforma de uma Raça se processa no laboratório diário de cada um.”

Todos os seres que conquistaram a Mestria entenderam a importância de uma alimentação correta e compreenderam que os alimentos preparados nos LABORATÓRIOS DIVINOS (Mãe Natureza) contêm os elementos mágicos capazes de conservar ou restabelecer a saúde, não apenas física, mas também psíquica.

As refeições jamais devem ser feitas de forma mecânica. Este é um dos maiores desafios do homem moderno. Os estudantes da Luz devem se esforçar para sair da consciência de massa e estabelecer o seu próprio ritmo, dirigir sua própria vida, ser senhor[a] de suas próprias experiências, evitando desarmonias à mesa e, também de se alimentar de pensamentos conflitantes durante as refeições, pois estas atitudes perturbam o processo de funcionamento do organismo, causando má digestão e inibição das secreções, dificultando a eliminação das toxinas.

Há milhares de pessoas que adoecem sem saber que os males provêm da maneira como se alimentam.

A MANEIRA CORRETA DE CONCEBER A ALIMENTAÇÃO

Como a questão consiste em nos colocarmos nas melhores condições para receber os alimentos preparados nos Laboratórios da Natureza, o primeiro passo é uma atitude de recolhimento. Não se deve considerar o silêncio durante as refeições unicamente como um hábito de convento: um sábio come em silêncio e, quando leva à boca a primeira garfada, mastiga-a conscientemente durante o máximo de tempo possível, até que ela desapareça da sua boca, porque o estado em que se come a primeira garfada é extremamente importante. Devemos nos preparar para fazê-lo nas melhores disposições possíveis, porque é esta primeira garfada que desencadeia interiormente todos os mecanismos de assimilação dos alimentos (a primeira imagem é a que fica).

Deve-se comer lentamente e mastigar bem, não só porque isso favorece a digestão, mas porque sendo a boca a primeira a receber o alimento, é também o laboratório mais importante, pois é o mais espiritual. A boca, num plano mais sutil, desempenha o papel do estômago; ela absorve as partículas etéricas dos



alimentos, as energias mais sutis e mais poderosas, sendo depois enviados para o estômago os materiais mais grosseiros.

A boca contém aparelhos extremamente aperfeiçoados, glândulas situadas sobre e sob a língua, que têm por missão captar as partículas etéricas dos alimentos. Todas as pessoas, em algum momento de suas vidas já viveram inconscientemente, a experiência de estar faminto, sentindo-se sem forças e, ao dar as primeiras garfadas, sentir-se bem e reanimado. Como isso pode ter acontecido? Graças à boca, o organismo já recebeu energias, elementos etéricos, que alimentaram o sistema nervoso. Antes de o estômago receber os alimentos, o sistema nervoso já estava alimentado.

Deve-se evitar líquido às refeições, pois o líquido dilui o suco gástrico, dificultando a digestão. O líquido deve ser ingerido 2 horas após as refeições e 30 minutos antes.

COMO NUTRIR OS CORPOS DO HOMEM

Os alimentos são constituídos de matérias sólidas, líquidas, gasosas e etéricas. As matérias sólidas e líquidas todos conhecem. Mas há poucas pessoas que dão importância aos perfumes, já que são mais sutis e pertencem ao domínio do Elemento Ar. E as cores são mais ignoradas ainda, mas é aí que reside a parte etérica ou vital dos alimentos que nutrem os corpos sutis. Além do corpo físico, o homem tem muitos outros corpos, dentre eles: o etérico (vital), o emocional (astral), o mental (sede do intelecto), o Causal, etc.

O homem, normalmente, não sabe como nutrir esses corpos, uma vez que não sabe nem nutrir o corpo físico, pois a maioria ainda se alimenta basicamente de carne, que é muito nociva para a saúde física e psíquica.

A mastigação é relativa, sobretudo ao corpo físico. Para o corpo etérico, devemos acrescentar a respiração consciente. As profundas respirações durante as refeições aceleram o processo de combustão (a digestão nada mais é do que combustão). Portanto, enquanto comemos, devemos nos deter de vez em quando e respirar profundamente, para que esta combustão permita ao corpo etérico retirar dos alimentos as partículas mais sutis. Sendo o corpo etérico o portador da vitalidade, da memória e da sensibilidade, esta conduta só irá contribuir para o seu aprimoramento.

Quanto ao corpo emocional, este se alimenta de uma matéria ainda mais sutil do que as partículas etéricas. Se nos detivermos, durante alguns instantes, derramando amor sobre os alimentos, preparamos assim o nosso corpo emocional para extrair deles partículas mais preciosas do que as partículas etéricas. Quando o corpo emocional tiver extraído amor dos alimentos, estaremos suscetíveis a sentimentos mais elevados, tais como o amor pelo Mundo inteiro, a sensação de ser feliz, de estar em paz e de viver em harmonia com a Natureza.

As pessoas, em geral, estão perdendo cada vez mais estas sensações e sentem, entre outras coisas, que estão cada vez mais desconectadas da Mãe Natureza. Trata-se de uma impressão subjetiva, pois,



na realidade, não estão tão desconectadas assim. Mas há algo, interiormente, que está desconectado e elas já não se sentem protegidas pela Mãe-Natureza, porque o seu corpo emocional não recebeu o alimento de que necessita.

Se experimentarmos alimentar o nosso corpo emocional durante as refeições, veremos despertar em nós os mais nobres sentimentos de generosidade e benevolência. Perceberemos que quando estivermos diante de uma situação delicada, nos mostraremos compreensivos e saberemos fazer concessões.

Para alimentar o corpo mental, devemos nos concentrar sobre os alimentos. Como os alimentos representam uma MANIFESTAÇÃO DA DIVINDADE, os mesmos devem ser analisados em todos os seus aspectos: sua origem, o que contém, quais as qualidades que lhes correspondem, que entidades se ocuparam deles (pois há seres invisíveis que trabalham sobre cada árvore ou planta). Estando o nosso espírito absorvido nestas reflexões, retiramos da comida elementos superiores aos do plano astral ou emocional. Daí nascerá para nós, a clareza e uma penetração profunda na Vida e no Mundo. Após uma refeição tomada nestas condições, levantaremos da mesa com uma compreensão tão luminosa que seremos capazes de empreender os maiores trabalhos com o pensamento.

Muitas pessoas acham que basta ler e refletir para desenvolver suas capacidades intelectuais. Não. Estas atividades são indispensáveis, mas insuficientes; o corpo mental deve ser alimentado durante as refeições, para se tornar resistente e suscetível aos esforços prolongados.

Os outros Corpos serão nutridos através de sentimentos de gratidão ao CRIADOR de todas as coisas. O Reconhecimento da CONSCIÊNCIA SUPREMA é capaz de transformar a matéria grosseira em Luz e Alegria e é preciso aprender a utilizá-lo.

Terminar as refeições em harmonia é tão importante quanto começá-las, por isso, após as refeições, respire profundamente algumas vezes, distribuindo bem a energia por todo seu corpo.

“Como animal racional você tem obrigação de raciocinar também no tocante às refeições, sobre o que é próprio e impróprio. Lembre-se todos os dias de que este corpo é seu; ele, portanto, merece a sua atenção e o seu cuidado”.

VEGETARIANISMO

A questão da alimentação é muito vasta, pois não está limitada unicamente à comida e às bebidas que ingerimos durante as refeições. Nós nos alimentamos também de sons, de perfumes e cores. Os seres do mundo invisível, em particular, alimentam-se de odores. O hábito de queimar incensos nas Igrejas, por exemplo, vem deste conhecimento, muito antigo, de que os Espíritos Luminosos são atraídos pelos odores puros, como o incenso, ao passo que os “espíritos sem luz” são atraídos pelos cheiros nauseabundos. Mas não há apenas os odores. Os sons e as cores são também alimento para os espíritos invisíveis e podem servir para atraí-los. É por isso que os pintores representam muitas vezes os Anjos tocando música e usando vestes de cores cintilantes.



Pode-se ler nas Escrituras: “Vós sois Templos do DEUS VIVO”. Não devemos, pois, manchar esses Templos introduzindo neles elementos impuros. Se os homens conhecessem as Oficinas Celestes em que foram criados, dariam muito mais atenção ao alimento que entra na construção e manutenção desse Templo, onde DEUS deve se expressar em toda Sua Plenitude.

Cada criatura animal ou Humana é impelida a escolher mais certos alimentos do que outros, e esta escolha é sempre muito significativa. Se quiserdes saber quais são os resultados da alimentação à base de carne, é só irmos a um Jardim Zoológico e observarmos os animais carnívoros e ficaremos imediatamente informados.

Podemos constatar aí que os maiores carnívoros são animais que espalham à sua volta odores extremamente fortes, e que os herbívoros têm em geral, hábitos muito mais pacíficos. O alimento que absorvem não os tornam violentos nem agressivos, ao passo que a carne torna os carnívoros irritáveis. Do mesmo modo, os humanos que comem carne são mais impelidos a uma atividade brutal e destruidora.

A diferença entre a alimentação carnívora e a alimentação vegetariana reside na quantidade de RAIOS SOLARES que elas contêm.

Os frutos e os legumes estão tão impregnados de LUZ SOLAR que podemos dizer que eles são uma condensação de Luz. Quando se come um fruto ou legume, absorve-se, pois, de forma direta, LUZ SOLAR, que deixa poucos resíduos em nós. Ao passo que a carne é muito mais pobre em LUZ SOLAR, e é por isso que ela se putrefaz rapidamente; ora, tudo o que se putrefaz rapidamente é nocivo para a saúde.

A nocividade da carne tem ainda outra causa. Quando os animais são conduzidos ao matadouro, estes adivinham o perigo, sentem aquilo que os espera, ficam desorientados. Este estado de medo provoca um desregulamento no funcionamento das suas glândulas que segregam, então, um veneno. Não há nada que possa eliminar esse veneno; ele entra no organismo do homem que come a carne e, evidentemente, esta presença não é favorável à sua saúde, nem à sua longevidade.

Além disso, devem ficar sabendo que todos os alimentos que absorvemos tornam-se, dentro de nós, antenas que captam ondas bem determinadas. Assim, a carne liga-nos ao mundo astral e assim, quando se come carne, está-se em contato cotidiano com o medo, a crueldade e a sensualidade dos animais. Aquele que come carne mantém uma ligação invisível entre o seu corpo e o mundo dos animais e ficaria apavorado se visse a cor da sua aura.

Finalmente, tirar a vida dos animais é uma grande responsabilidade, é uma transgressão da Lei: “NÃO MATARÁS”. Aliás, no Gênesis, quando, antes da queda, DEUS explicou ao homem qual deveria ser o seu alimento, Ele simplesmente disse: “EU VOS DOU TODA A ERVA PORTADORA DE SEMENTE E TODA A ÁRVORE QUE TENHA EM SI FRUTO DE ÁRVORE E SEJA PORTADORA DE SEMENTE: ESSE SERÁ O VOSSO ALIMENTO”.



Ao matar os animais para comer, não é só a vida que lhes tiramos, mas também as possibilidades de evolução que a Natureza lhes tinha dado nesta existência. Por esta razão, no invisível, cada homem é acompanhado por todas as vibrações dos animais cuja carne comeu; essas vibrações vêm reclamar-lhe indenizações, dizendo: “Privaste-nos da possibilidade de evoluir e de nos instruímos, portanto é a ti que cabe, doravante, ocupares da nossa educação”.

Ainda que a alma dos animais não seja semelhante à dos humanos, eles têm uma Alma-Grupo e todo aquele que tiver comido a carne de um animal há de suportar em si o peso da responsabilidade advinda deste ato. Essa presença manifesta-se por estados que pertencem ao mundo animal; por isso, quando o homem quer desenvolver o seu Ser Superior, encontra dificuldades: as células animais não obedecem ao seu desejo, elas têm uma vontade própria dirigida contra a sua. Assim se explica que muitas manifestações ou comportamentos humanos não pertencem na realidade ao Reino Humano, mas ao Reino Animal.

A carne corresponde a um elemento especial nos pensamentos, sentimentos e atos, porque a carne representa a violência no plano físico, à sensualidade no plano astral e o egoísmo no plano mental.

Diz a Tradição que, antes da queda, Adão tinha um rosto resplandecente e todos os animais o amavam, o respeitavam e lhe obedeciam. Depois da queda, Adão perdeu esse rosto e os animais passaram a temê-lo.

Se os animais já não têm confiança no homem, se as aves levantam vôo quando ele se aproxima e toda a criação o considera como um inimigo há uma razão para isso.

Devemos agora reencontrar o esplendor que antes possuíamos, submetendo-nos às Leis do Amor e da Sabedoria; reconciliar-nos, então, com todos os REINOS DA CRIAÇÃO, para podermos despertar o REINO DE DEUS dentro de nós.

Aparentemente a guerra entre os homens deve-se a questões religiosas, econômicas ou políticas, mas na realidade ela é o resultado de todo este massacre de animais que nós fazemos. A Lei da Justiça é implacável: ela obriga os humanos a pagar, vertendo a mesma quantidade de sangue que eles fizeram verter dos animais. Quantos milhões de litros de sangue espalhados sobre a Terra? A vaporização desse sangue atrai não só os micróbios, mas, também milhões de larvas e de entidades inferiores do mundo invisível. Eis verdades que talvez não sejam aceitas, mas que, quer aceitemos ou não, estão aí a perturbar e a criar todo tipo de confusão e doenças na vida daqueles que as atraem inconscientemente.

Sendo a Natureza um Organismo Vivo, ao matarmos os animais afetamos certas glândulas desse organismo e, então, suas funções se alteram, gerando desequilíbrio; portanto, não é de admirar que algum tempo depois a guerra se instale entre os homens.

Tem-se massacrado milhões de animais para comer, outros são utilizados em experiências científicas, sem se saber que, no mundo invisível, eles estão ligados aos homens. Ao matar os animais, são os homens que se massacram.



Todos dizem que se deve finalmente fazer reinar a Paz no Mundo, que não devem existir mais guerras. Mas a guerra continuará enquanto nós continuarmos a matar os animais porque, ao matá-los, é a nós mesmos que estamos destruindo.

“Todos os homens comem, mas apenas os inteligentes sabem nutrir-se”.

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS VIVOS

Regularmente, é salutar aliviar o organismo da sobrecarga alimentar. A energia normalmente utilizada para a digestão de alimentos pesados serve, então, para realizar uma limpeza e uma regeneração do organismo. Os produtos da Natureza (frutos, hortaliças, ervas e grãos) são os alimentos que exigem o menor trabalho digestivo. Além disso, são dotados de extraordinárias propriedades despoluidoras. Sua riqueza em fibras assegura uma verdadeira “faxina” no tubo digestivo, levando embora, com as fezes, uma grande quantidade de toxinas e resíduos.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos podem ser classificados em 4 categorias, de acordo com o grau de vitalidade:

Alimentos que geram a vida (chamados biogênicos):

São a base ideal da alimentação, do ponto de vista qualitativo: são os germes e os brotos dos grãos, dos cereais, das leguminosas, das ervas e das hortaliças.

- Ex.: trigo, soja, grão de bico, alfafa, girassol e agrião.

Alimentos que ativam a vida (chamados bioativos):

São a base ideal da nossa alimentação, do ponto de vista quantitativo: são as frutas, ervas, hortaliças, leguminosas, nozes, os bagos, grãos e cereais que já estão maduros e são consumidos em perfeito estado, crus ou deixados de molho.

- Ex.: sementes, frutas, nozes, hortaliças e bagos.

* Os alimentos que geram a vida e os alimentos que ativam a vida são ALIMENTOS VIVOS. Foram previstos pela Natureza para assegurar a vida e o bem-estar do ser humano. Seu consumo traz vitalidade e saúde em qualquer idade.

Alimentos que diminuem a vida (chamados bioestáticos):

São os alimentos cuja força vital foi reduzida pelo tempo (alimentos armazenados), pelo frio (refrigeração e congelamento) ou pelo calor (cozimento).



Ex.: produtos à base de leite de vaca/cabra, leite e queijos [derivados], ovos, aves, carne branca e carne vermelha.

Alimentos que destroem a vida (chamados biocídicos):

São os alimentos que predominam na alimentação moderna. São todos os alimentos cuja força vital foi destruída por processos físicos ou químicos de refinação, conservação ou preparo.

- Ex.: açúcar e sal refinado, chá preto, café, bebidas alcoólicas, biscoitos em geral, frituras, glúten e aditivos e substitutivos químicos.

* Os alimentos que diminuem a vida e os alimentos que destroem a vida enfraquecem, pouco a pouco, o sistema de defesa, causam vários problemas de doenças e abrem a porta às chamadas doenças da civilização (doenças cardiovasculares, câncer, reumatismo, diabete e outras doenças degenerativas e doenças mentais)

Existem diversos produtos e terapias que ajudam a despoluir o organismo dos venenos ingeridos através dos alimentos bioestáticos e biocídicos: grãos germinados, sucos de clorofila, arroz integral, geléia real, pólen, levedo de cerveja, algas secas, vitaminas naturais (principalmente A, E e C), alguns tipos de massagens, florais, homeopatia, fitoterapia, etc...

FIBRAS

Antes de avaliarmos o valor que as fibras alimentares têm em relação à nossa saúde, é importante que se saiba qual o seu papel na Natureza. As fibras são o esqueleto dos vegetais, pois sem elas as plantas e flores não poderiam permanecer erguidas e as frutas, as verduras e os cereais não teriam a firmeza e a textura que os caracterizam.

Portanto, são as fibras as grandes responsáveis pela existência saudável dos vegetais. Presentes, principalmente, nas paredes de suas células, as fibras são encontradas em maior quantidade na parte externa ou casca dos alimentos. Ao consumi-las, nosso organismo não consegue efetuar o processo de digestão, fazendo com que passem quase que intactas através do sistema digestivo, aumentando o volume de bolo alimentar e, em última análise, o bolo fecal. E assim, caminhando livremente, as fibras vão retendo água e se agregando a diversas substâncias no intestino, provocando a passagem mais rápida das fezes e eliminando toxinas, como as que podem produzir o câncer.

As fibras alimentares encontram-se somente nos alimentos vegetais. Entretanto, suas quantidades variam de um alimento para o outro. As mais ricas fontes de fibras são os cereais integrais ou à base de farelo, as leguminosas e algumas frutas e verduras.

O farelo em particular, que consiste na capa externa dos cereais, é uma fonte altamente concentrada de fibras. A carne, o ovo e os laticínios, por serem de origem animal, não contém fibras.



De acordo com várias organizações de saúde, a quantidade ideal de fibras para o consumo de adultos é de 20 a 30 gramas por dia. Está comprovado pelas pesquisas que a média de consumo dos brasileiros não chega à metade deste percentual.

Dietas ricas em fibras ajudam a combater a obesidade, pois a fibra nos traz uma sensação de saciedade, principalmente quando bem mastigada e, conseqüentemente, salivada.

DICAS PARA EQUILIBRAR A QUANTIDADE DE FIBRAS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA:

Coma frutas e hortaliças (os sucos são saudáveis e devem ser consumidos, porém, as fibras são destruídas quando batidas no liquidificador);

Consuma frutas e verduras, como maçãs, cenouras, batatas, tomate e pêssegos com casca, assegurando-se de que estejam bem lavadas;

Substitua as farinhas brancas pelas integrais e insira os grãos integrais na sua alimentação;

Caso queira usar farinhas e arroz branco, acrescente o farelo na hora de cozinhar;

O aumento no uso de fibras deve ser feito gradualmente.

“O estômago é a oficina onde se constrói a saúde e a vida.”

O SENTIDO DA BÊNÇÃO

Hoje em dia, a maioria dos alimentos está envenenada por toda espécie de produtos químicos e agrotóxicos, mas os estudantes da Luz encontram alguns pontos específicos onde podem adquirir produtos de qualidade (Na Cobal – Humaitá, Feira da Glória [Rua Russel [sábados de manhã], supermercados [já tem setor de orgânicos] e algumas lojas de produtos naturais).

Depende muito de nós que os alimentos sejam aceitos pelo nosso organismo, e as orações e bênçãos antes das refeições servem justamente para influenciá-los de modo favorável e prepará-los para serem assimilados convenientemente.

O verdadeiro sentido da bênção é a criação de uma atmosfera de integração e harmonia com as Formas de Vida Elementais que vivem nos alimentos naturais para que, ao entrarem em contato com o nosso corpo, haja uma perfeita adaptação e nos seja permitido incorporar em nossos veículos toda a riqueza vibratória e energética contida nesses alimentos.

A bênção tem por função familiarizar os alimentos conosco. Devemos compreender que eles têm a sua vida própria e que as suas vibrações nem sempre estão em harmonia com as nossas. Por isso devemos magnetizar os alimentos. Ao fazermos isso, eles se abrirão e se entregarão a nós, impregnando-nos com suas RIQUEZAS INFINITAS.



Quantos de vocês já comeram alguma coisa e passaram mal? Isto demonstra claramente que não houve afinidade vibratória entre seu corpo e o alimento. Isto é tão normal quanto encontrar uma pessoa e não e sentir afinizado com ela. Mas, à medida que o tempo passa, fazem-se algumas trocas e dá-se uma espécie de osmose e as pessoas começam a se entender ou a vibrar em uníssono. Em relação aos alimentos passa-se a mesma coisa. Quantas pessoas manusearam aquele alimento antes de ele chegar à sua mesa? Quantas energias, muitas vezes conflitantes, foram acrescentadas ao corpo etérico daquele alimento? Por isso, um discípulo jamais deve se alimentar antes de se harmonizar com estas energias, isto é, sem fazer uma purificação do corpo etérico dos alimentos.

BÊNÇÃO DOS ALIMENTOS

Pouse suas mãos sobre os alimentos e diga de coração:

Esta é o meu alimento e meu remédio. Eu o abençôo e a todos os Seres Elementais que o criaram: ao Sol, ao vento, à água e à terra, e a todos os que o plantaram, colheram, o prepararam e o colocaram sobre a nossa mesa. Que ele fortaleça a minha fé e confiança no PODER TOTAL DE DEUS. EU SOU multiplicando este alimento e o partilhando com todos os filhos da Terra.

“O segredo da vida se encontra na própria vida; na plenitude das atividades orgânicas, intelectuais e espirituais do nosso corpo.”

O JEJUM E A IMPORTÂNCIA DA DESINTOXICAÇÃO

No Evangelho Essênio da Paz, O Mestre Jesus afirma, literalmente, que só podemos ser renovados através do jejum.

Existe um ditado que diz: “Doença que não tem remédio, o remédio é o jejum.”

Podemos citar aqui algumas referências históricas e exemplos do valor do jejum. O Sermão da Montanha só foi feito após 40 dias de jejum; João Batista só se alimentava de água, mel e frutas do deserto; os ensinamentos do Evangelho evocam as frutas a todo instante e os Santos e mártires faziam e sempre fizeram jejuns – faziam comida frugal (de frutas), tinham poderes paranormais e comportamento espiritual íntimo e harmonioso, jamais forçado ou formal. E isso tudo graças à Dietética Crística de jejuns e frutas.

Todos os grandes Mestres, aqueles que enunciaram os preceitos mais elevados de nossa Espécie Humana, todos eles condenam a corrupção alimentar; todos conheciam o jejum, todos o praticavam e o recomendavam. Melhor ainda – mostraram com seus atos, suas vidas e seus poderes o efeito do jejum.

Desde a mais remota antiguidade o jejum foi utilizado por médicos e sacerdotes como meio de purificação do corpo e da alma. Os Livros Sagrados de todas as Religiões recomendam o jejum para se atingir a Elevação Espiritual e o domínio dos sentidos. A medicina antiga reconhecia no jejum o método mais eficaz para livrar o corpo de suas manifestações mórbidas, através de seus próprios recursos auto-regeneradores.



O jejum é de uma simplicidade e de um custo ao alcance de qualquer um. É um dos poucos tratamentos que leva a fazer economia.

Todos os animais jejuam, instintivamente, quando se sentem mal. Param de comer para facilitar a cura do organismo. No ser humano, a maior parte das doenças agudas é acompanhada de perda do apetite e da necessidade instintiva de jejuar.

A enorme maioria das pessoas hoje, está habituada a comer errado. O corpo está cheio de depósitos estranhos e compostos venenosos que, durante o jejum, o corpo vai eliminar rapidamente. Nós podemos ter entupimentos, deformações, ferimentos, putrefações, distensões e outros males que, de imediato, serão atacados pelo mecanismo de defesa corporal.

O jejum é um dos meios mais eficazes de desintoxicar nossos corpos atômicos e, para que aproveitemos o máximo de seus benefícios, recomendamos que a desintoxicação através do jejum seja acompanhada da limpeza e purificação dos órgãos de eliminação, em especial dos intestinos.

DESINTOXICAÇÃO

Embora a poluição esteja cada vez maior no meio ambiente (incluindo os alimentos), é possível continuar saudável e bem disposto se aprendemos a conhecer a saúde e os meios de preservá-la.

Quando o organismo está em equilíbrio e aquilo que ingerimos não excede aquilo que eliminamos, podemos viver com saúde ... Quando esse equilíbrio se rompe, os sintomas criados pela intoxicação logo nos avisam.

órgãos de Eliminação: Os cinco principais órgãos de eliminação são: a pele, os pulmões, o fígado, os rins e os intestinos.

A capacidade de desintoxicação desses órgãos é admirável. Se não os sobrecarregarmos permanentemente, eles eliminam sem dificuldade as substâncias que nosso organismo não necessita. Em compensação, se as toxinas que absorvemos ou geramos excedem as que são eliminadas, surgem sintomas que indicam a necessidade de uma desintoxicação. Através de algumas medidas simples, os distúrbios vão desaparecer e recuperamos o bem-estar.

Fatores de Intoxicação: Os principais fatores de intoxicação que podem sobrecarregar nossos órgãos excretores pelo acúmulo são:

- Pele: Sabonetes, cremes de beleza e desodorantes [especialmente anti-transpirantes] e roupas de tecidos sintéticos.
- Pulmões: Poluição atmosférica, fumaça de cigarro, bloqueios emocionais, falta de exercício e alimentos industrializados.
- Fígado: Álcool, fumo, açúcar branco e alimentos refinados, produtos químicos, excesso de gordura animal e alimentos industrializados.



- Rins: Sal refinado, falta de água, produtos químicos e alimentos industrializados.

- Intestinos: Os mesmos alimentos acima citados.

“Preparar alimentos não é só fazer comida.”

TRECHO DO EVANGELHO ESSÊNIO DA PAZ



... E, então, muitos doentes e aleijados se aproximaram de Jesus, pedindo-lhe: “Se conheces todas as coisas, dize-nos, porque sofremos destas pragas dolorosas? Porque não somos sadios como os outros homens? Cura-nos, Mestre, para que também nos tornemos fortes e não mais precisemos permanecer na nossa miséria. Sabemos que tens o poder de curar todos os tipos de doenças. Livra-nos das sombras e de todas as suas grandes aflições. Mestre, tem piedade de nós.”

E Jesus respondeu: “Bem-Aventurados sois vós, que tendes fome da Verdade, pois Eu vos satisfarei com o Pão da Sabedoria. Bem-aventurados sois vós, que bateis, pois Eu vos abrirei a Porta da Vida.

Bem-aventurados sois vós, que desejais rejeitar o poder das sombras, pois Eu vos conduzirei ao Reino dos Anjos da nossa Mãe, onde o poder das sombras não pode entrar.”

E eles, pasmados, perguntaram-lhe: “Quem é nossa Mãe e quais são os seus Anjos? E onde fica Seu Reino?”

“Vossa Mãe está em vós e vós estais Nela. Ela vos deu à Luz: Ela vos dá a Vida. Foi Ela quem vos deu o vosso corpo e a Ela, um dia, o devolvereis. Bem-aventurados sois vós que, um dia, A conhecereis e conhecereis o Seu Reino; se receberdes os Anjos de vossa Mãe e praticardes as Suas Leis. Em verdade vos digo, quem faz essas coisas nunca verá doença. Pois o Poder de nossa Mãe está acima de tudo. E ele destrói as sombras e o Seu Reino impera sobre todos os corpos e todas as coisas vivas.

“O sangue que corre em nós nasceu do sangue de nossa Mãe Terrena. O sangue Dela cai das nuvens; salta das entranhas da terra; murmura nos riachos das montanhas; flui, amplo, nos rios das planícies; dorme nos lagos; enfurece-se, poderoso, nos mares tempestuosos.

“O ar que respiramos nasceu do hálito de nossa Mãe Terrena. Seu hálito é azul nas alturas dos Céus; sussurra nos topos das montanhas, cicia nas folhas da floresta, cresce sobre os trigais, dorme nos vales profundos; arde no deserto.

“A dureza dos nossos ossos nascem dos ossos de nossa Mãe Terrena, das rochas e das pedras. Eles permanecem nus debaixo dos Céus e nos cimos das cordilheiras; são como gigantes adormecidos nas encostas das montanhas, como ídolos erguidos no deserto, e estão ocultos na profundidade da terra.



“A brandura da nossa carne nasceu da carne de nossa Mãe Terrena: cuja carne se faz amarela e vermelha nos frutos das árvores e nos alimentos nas leiras dos campos.

“Nossas vísceras nasceram das vísceras de nossa Mãe Terrena e estão escondidas dos nossos olhos, como as profundezas invisíveis da terra.

“A luz de nossos olhos e a audição de nossos ouvidos nasceram das cores e sons de nossa Mãe Terrena, que nos envolvem como as ondas envolvem o peixe, como o ar turbilhonante envolve o pássaro.

“Em verdade vos digo, o homem é filho da Mãe Terrena e Dela recebeu o Filho do Homem todo o seu corpo, assim como o corpo de uma criancinha recém-nascida nasce do ventre de sua mãe. Em verdade vos digo, estais unidos à Mãe Terrena; Ela está em vós e vós estais Nela. Dela nascestes, Nela viveis e a Ela retornareis. Obedecei, portanto, às Suas Leis, pois só vive muito e é feliz quem honra sua Mãe Terrena e Lhe cumpre as Leis. Pois o vosso hálito é o hálito Dela; o vosso sangue é o sangue Dela; os vossos ossos são os ossos Dela; a vossa carne é a carne Dela; as vossas vísceras são as vísceras Dela; os vossos olhos e os vossos ouvidos são os olhos e os ouvidos Dela.

“Em verdade vos digo, se deixardes de cumprir uma única de todas essas Leis, se vierdes a causar dano a um membro que seja do vosso corpo, estareis totalmente perdidos em vossa penosa enfermidade e haverá choro e ranger de dentes. Pois Eu vos digo, a menos que seguides as Leis de vossa Mãe, não escapareis à morte de forma alguma. E aquele que se aferrar às Leis de sua Mãe, a ele se aferrará também sua Mãe. Ela curará todas as suas pragas e ele nunca mais adoecerá. Ela lhe dará uma vida longa e o protegerá contra todas as aflições; contra o fogo, contra a água, contra a picada de serpentes venenosas. Pois vossa Mãe vos deu à Luz, mantém a VIDA dentro de vós. E vos deu o seu corpo e ninguém senão Ela vos curará. Bem-aventurado é aquele que ama sua Mãe e repousa, tranqüilo, no ventre Dela. Pois vossa Mãe vos ama, até quando vos afastais Dela. E não vos amará muito mais se voltardes de novo para Ela? Em verdade vos digo, muito grande é o Seu Amor, maior que a maior das montanhas, mais profundo que os mares mais profundos. E os que amam sua Mãe nunca serão por Ela desamparados. Assim como a galinha protege os seus pintinhos, assim como a leoa protege os seus filhotes, assim como a mãe protege seu bebê recém-nascido, assim a Mãe Terrena protege o Filho do Homem contra todos os perigos e contra todos os males.

“E se o filho pecador do homem se arrepender dos pecados e os desfizer e voltar para a Mãe Terrena; e se cumprir as Leis de sua Mãe Terrena e libertar-se das trevas, resistindo às suas tentações, a Mãe Terrena receberá de volta, com Amor, o filho pecador e lhe mandará os Seus Anjos para servi-lo. Em verdade vos digo, quando o Filho do Homem resiste às sombras que o habitam e não lhes faz a vontade, na mesma hora ali se encontram os Anjos da Mãe para servi-lo com todo o Seu Poder e livrá-lo totalmente do poder das sombras.



E todas as pessoas à Sua volta atentavam, pasmadas, nas Suas palavras, pois nelas havia Poder e Ele ensinava de modo muito diferente dos padres e escribas.

E se bem que o Sol agora já estivesse posto, não voltaram para suas casas. Sentados em roda de Jesus, perguntaram-lhe: “Mestre, quais são as LEIS DA VIDA? Fica conosco mais algum tempo e ensina-nos. Prestaremos atenção aos Teus ensinamentos para podermos ser curados e nos tornamos justos.”

Disse Jesus: “Não compreendeis as PALAVRAS DA VIDA, porque estais na morte. A escuridão vos escurece os olhos e vossos ouvidos são tapados pela surdez. Pois Eu vos digo que nada vos aproveitará estudar escrituras mortas se, pelos atos, negais Quem vos deu as escrituras. Em verdade vos digo, DEUS e SUAS LEIS não estão no que fazeis. Não estão na glotonaria e na bebericação de vinho, nem no viver devasso, nem na lascívia, nem na busca de riquezas, nem no ódio aos inimigos. Pois todas essas coisas estão longe do DEUS VERDADEIRO e dos Seus Anjos. Mas todas elas vem do reino das trevas. E todas carregais em vós; e, assim, a PALAVRA e o PODER de DEUS não vos penetram, porque todos os tipos de mal e todas as espécies de abominações têm sua morada em vosso corpo e em vosso espírito. Se quiserdes que a PALAVRA DO DEUS VIVO e o SEU PODER vos penetrem, não sujeis o corpo nem o espírito; pois o corpo é o Templo do Espírito e o Espírito é o TEMPLO DE DEUS. Purificai, portanto, o Templo, para que o Senhor do Templo o habite e ocupe um lugar digno Dele.

“E distanciai-vos de todas as tentações do corpo e do espírito que procedam das sombras e recolhei-vos à sombra do CÉU DE DEUS...”

“Renovai-vos, e logo. Pois em verdade vos digo, as sombras só podem ser expulsas pelo Jejum e pela Oração. Ficai a sós e jejuais, e não reveleis a ninguém o vosso jejum. O DEUS VIVO o verá e grande será a vossa recompensa. E jejuai até que as trevas se afastem de vós e todos os Anjos de nossa Mãe Terrena acudam e vos sirvam. Pois em verdade vos digo, se não jejuardes, nunca vos livrareis do poder das sombras e de todas as moléstias que provém das sombras. Jejuai e orai com fervor, buscando o PODER DO DEUS VIVO PARA A VOSSA CURA. Enquanto jejuardes, evitai os filhos dos homens e procurai os Anjos de nossa Mãe Terrena, pois quem procura encontra...”

Aprenda a despertar todas as forças que estão adormecidas em vós por séculos de inércia e de estagnação. Concentrem, meditem, decretem e façam exercícios. Tenham sempre o desejo de acrescentar mais alguma coisa à sua existência, algo mais e mais sutil!

A Escola de Reeducação Alimentar está à disposição para auxiliá-los.



