CAPÍTULO X

A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO

O Jejum como Método de Cura e Fator de Crescimento da Alma:

Podemos facilmente imaginar que no Ocidente mais pessoas morrem por comer em excesso do que por comerem de menos. Em certas condições, jejuar por um ou dois dias é sem dúvida benéfico, mas assim como existem glutões e apreciadores da boa comida, também existem aqueles que vão ao extremo oposto e jejuam em excesso. Aí reside um grande perigo. A melhor maneira é comer com moderação e consumir os tipos certos de alimentos; então não será necessário jejuar.

Se estudarmos a química dos alimentos, descobriremos que certos alimentos possuem propriedades valiosas para o organismo em determinadas condições de desequilíbrio e, quando consumidos corretamente, os alimentos são verdadeiramente remédios. Todas as frutas cítricas, por exemplo, são excelentes antissépticos. Assim, previnem doenças. Todos os cereais, particularmente o arroz, são antitóxicos; eliminam doenças e os germes da putrefação. Assim, conhecendo as propriedades medicinais dos diferentes alimentos, podemos facilmente garantir o suprimento daquilo que precisamos para curar nossos males comuns através da alimentação, em vez do jejum.

Na Antiga Dispensação era exigido o sacrifício de bois e bodes como expiação pelos pecados, pois o ser humano então valorizava seus bens materiais ainda mais do que hoje, e sentia profundamente a perda ao ser forçado a renunciar a eles para tal propósito. No Altar dos Sacrifícios, os seres humanos eram obrigados a oferecer seus bens mais preciosos por cada transgressão, com Deus aparecendo para eles como um senhor severo, cujo desagrado era perigoso incorrer. Mas sempre houve um ensinamento esotérico, que é promulgado exotericamente hoje, e esse ensinamento não aceita o sacrifício

de um animal, dinheiro ou outros bens, mas exige que cada um faça um sacrifício de si mesmo. Isso era ensinado aos Aspirantes na antiga Escola de Mistérios quando eram preparados para o rito místico da Iniciação.

A esses Aspirantes erma explicados os mistérios do Corpo Vital, como ele é composto de quatro Éteres, etc. O Aspirante era completamente instruído nas funções dos dois Éteres inferiores[1] em comparação com os dois Éteres superiores[2]. Ele sabia que todas as funções puramente animais do Corpo dependiam da densidade dos Éteres inferiores e que os dois Éteres superiores compunham o Corpo-Alma, que era o veículo do serviço. Ele aspirava, naturalmente, a cultivar esta gloriosa vestimenta por meio da abnegação e refreando as propensões da natureza inferior, assim como fazemos hoje.

Esses fatos eram mantidos em segredo das massas, como dito, ou melhor, deveriam ter sido, mas alguns neófitos, zelosos demais em alcançar o objetivo a qualquer custo, esqueceram que é somente pelo serviço amoroso e desinteressado (portanto, o mais anônimo possível) ao nosso irmão e a nossa irmã próximos, focando na Divina Essência oculta em cada um de nós – que é a base da Fraternidade – e pela prática cotidiana do altruísmo que a Vestimenta das Bodas de Ouro, composta dos dois Éteres superiores, é cultivada. Eles pensavam que a máxima oculta:

"Ouro no cadinho,

Forjado no fogo;

Leve como os ventos,

Cada vez mais alto"[3]

---

[1] N.T.: Éter Químico e Éter de Vida
[2] N.T.: Éter de Luz ou Luminoso e Éter Refletor
[3] N.T.: Esta estrofe específica de quatro versos não possui um único autor histórico creditado, mas sua redação exata funciona como um verso alegórico moderno que adapta amplamente metáforas espirituais,

... significava apenas que, contanto que a natureza inferior, a escória, fosse expelida, não importava como, e se pudessem encontrar um método fácil, teriam deixado apenas o ouro composto dos dois Éteres superiores, o Corpo-Alma, no qual poderiam entrar nos Mundos invisíveis sem impedimentos ou obstáculos. Eles raciocinavam que, como o Éter Químico é o agente de assimilação, ele poderia ser eliminado do Corpo Vital privando o Corpo Denso de nutrientes.

Mas o resultado obtido por essas pessoas equivocadas e seus seguidores estava longe do que era pretendido pelo treinamento na Escola de Mistérios. O candidato era ensinado ali, antes de tudo, que o Corpo Denso é o Templo de Deus e que profaná-lo, destruí-lo ou mutilá-lo de qualquer maneira é um grande pecado. A indulgência do apetite é um pecado, uma prática impura que traz consigo certa retribuição, mas não deve ser mais repreendida do que a prática do jejum para o crescimento da alma. Viver corretamente não é jejuar nem festejar, mas sim fornecer ao Corpo Denso os elementos necessários para mantê-lo em perfeita saúde, força e eficiência como nosso – o do Ego – instrumento. Portanto, o jejum para o crescimento da alma é um pseudométodo que tem exatamente o efeito oposto ao que foi concebido por seus idealizadores míopes.

---

bíblicas e alquímicas famosas. O texto é estruturado como um quarteto instrutivo ou meditativo. Os dois primeiros versos são uma paráfrase poética direta que discute como o sofrimento purifica o caráter humano. A combinação específica de “ouro”, “crisol” e “fogo” tem origem em diversos textos antigos da Bíblia: “*O crisol é para a prata e a fornalha para o ouro, mas o Senhor prova o coração.*” (Pb 17:3 e 27:2). “*Pois o ouro é provado no fogo, e os homens aceitáveis na fornalha da adversidade.*” (Eclo 2:5). Já na alquimia medieval, o processo de fundir “ouro no cadinho” não era apenas metalurgia física; era uma alegoria para a Magnum Opus (Grande Obra) — a purificação da alma humana. A transição do fogo pesado e ardente dos dois primeiros versos para algo “leve como os ventos” espelha o estágio alquímico da sublimação, onde um material sólido é aquecido até vaporizar, “ascendendo” a uma forma espiritual e gasosa.