

## O que fazer para não adoecer

25 ensinamentos de Jesus para enfermos e perturbados encontrados no Evangelho Essênio da Paz

1- Honrar teu Pai Celestial e tua Mãe Terra	2- Praticar o vegetarianismo	3- Praticar alimentação viva, crudívora, comendo os alimentos crus	4- Não misturar vários alimentos na mesma refeição, no máximo 3 espécies diferentes	5- Comer sempre um terço a menos da capacidade do estômago	6- Não comer com muita frequência, no máximo duas vezes ao dia	7- Comer apenas quando o sol estiver no ponto mais alto do céu e depois que ele se puser	8- Comer produtos da época, da estação
9- Comer produtos locais, regionais	10- Respirar longa e profundamente em todas as refeições	11- Mastigar bem a comida para que ela possa se transformar em água	12- Afastar todos os maus pensamentos durante as refeições	13- Comer apenas quando estiver com apetite	14- Comer com alegria e agradecimento	15- Fazer jejum 1 vez por semana dedicando este dia a Deus	16- Acordar com o nascer do sol e não ficar ocioso na cama

## Estilo de Vida

# Foi Jesus Cristo um essênio?

HELOÍSA NORONHA  
ESPECIAL PARA VIDA&ARTE

### Preceitos dos essênios

A mais preciosa posse é a vida

A compreensão mútua conduz à mútua cooperação; a mútua cooperação à paz; e a paz é o único caminho para a sobrevivência da humanidade

Preservaremos, ao invés de destruir nossos recursos naturais, que são a herança de nossos filhos

Evitaremos a poluição de nosso ar, água e solo, as pré-condições básicas da vida

Comeremos somente alimentos completos, frescos, naturais, puros, sem químicos e processos artificiais e que não impliquem na morte de plantas ou animais

Viveremos uma vida criativa, simples e natural, absorvendo das fontes de energia que nos são reservadas vitalidade, harmonia e conhecimento

Respeito à vida e à natureza com a intenção de tornar o mundo um lugar melhor para os que virão. Não se trata de nenhum lema ou slogan de alguma ONG dedicada à preservação do meio ambiente e ao combate do aquecimento global, muito pelo contrário: tal preocupação surgiu há mais de 3 mil anos com os essênios, adeptos de uma seita judaica iniciada no final do século III a.C. e viveram em várias regiões de Israel e do Egito.

De acordo com o psicólogo Fernando Carneiro Travi, fundador e líder da Igreja Essênia Brasileira, o que melhor traduz resumidamente os valores dos essênios está explícito no Credo da Sociedade Biogênica Internacional, o organismo oficial do Movimento Essênio atual.

Em comum, tinham o costume de relaxar e meditar, tomavam banhos duas vezes por dia e cultuavam a beleza física como sinal de pureza espiritual. A dieta era estritamente vegetariana. Alimentavam-se, entretanto, de peixes, desde que abertos vivos e com todo o sangue retirado. Legumes, verduras, azeitonas, figos, tâmaras e pães compunham o seu cardápio, priorizando uma vida frugal e saudável.

A filosofia essênia teve como uma de suas referências pioneiras o historiador judeu Flávio Josefo (37-100). Em 1923, detalhes sobre o estilo de vida dos seguidores da seita judaica foram descobertos por acaso. Ao obter permissão para vasculhar os arquivos secretos do Vaticano, o historiador húngaro Edmond Szekely (1905-1979) acabou se deparando com o Evangelho Essênio da Paz, livro que teria sido escrito pelo apóstolo João e se referia a Jesus Cristo como o principal líder dos essênios. Após traduzir e publicar o texto, Szekely foi excomungado pela Igreja e dedicou o resto da vida a intensificar as pesquisas.

Em 1947, um beduíno descobriu sete manuscritos em forma de rolo colocados em um par de jarras dentro de uma gruta nas proximidades de Qumran, na orla noroeste do mar Morto. Foi uma descoberta e tanto: cerca de 800 documentos de mais ou menos 150 a.C. e 70 d.C. que revelam a vida de uma comunidade com estrutura social definida, com assembleias religiosas, reuniões de



estudo, banhos rituais regulares e refeições comunitárias.

O nome lembra as palavras “essenoi”, em grego, e “esseni”, em latim, que são traduzidas como “aqueles que curam”. Construída no deserto de Yehud (Judah), a comunidade essênia Qumran entrou para a história como a mais conhecida. A escolha da localização não foi à toa, já que o deserto sempre foi tido como o lugar das visões e das metáforas de libertação. “Os homens de Qumran eram intelectuais que decidiram se isolar da sociedade em protesto religioso contra a ordem social perversa”, observa João Batista Ribeiro Santos, docente da Faculdade de Teologia da Universidade Metodista de São Paulo (Umesp) e pós-doutorando em História Antiga na Faculdade de Ciências e Letras da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp).

Por “ordem social perversa” compreende-se a forte influência da cultura grega, racional e pagã, em contraponto aos costumes mais tradicionais defendidos pelos judeus, como o estudo do Torá - as escrituras sagradas que formam os primeiros cinco livros do Antigo Testamento.

Segundo João Batista, no ano 68 a.C., durante a Guerra Romano-Judaica, as legiões imperiais irromperam a região do mar Morto e os essênios só conseguiram proteger apressadamente seus rolos com as