

# YOGA NUTRIȚIEI

OMRAAM MICHAEL AIVANHOV

## 1.NUTRIȚIA PRIVESTE ÎNTREGUL OM

Azi voi vorbi despre nutriție și vă voi spune lucruri ce sunt de o maximă importanță. Foarte puțini, chiar și cei învățați și foarte evoluți, știu aceste lucruri. Pentru început, ar putea să nu pară interesante, dar pe măsură ce ascultați și exersați aceste lucruri, veți vedea că sunt extrem de bogate și darnice, vă pot schimba întreaga existență. Presupuneți că pentru un motiv sau altul sunteți lipsit de mâncare câteva zile și sunteți prea slab, chiar și pentru a vă mișca. Puteți fi erudit, bogat, dar nimic din ceea ce știți sau posedati, nu poate egala fructul sau bucata de pâine ce o puneți în gură; o îmbucătură și reînviați! O bucățică e tot ce este necesar pentru a face forțele și mecanismele întregului vostru sistem să înceapă a funcționa din nou. Există anumite elemente în alimente care redau sănătatea și vigoarea, mai eficient decât orice gând, emoție sau putere a voinței dar nu vă dați seama de aceasta, mâncarea are o mică importanță pentru voi, în afară de mijloc de a vă satisface instinctele și nu vedeți că are vreun efect emoțional sau intelectual asupra voastră. Totuși mâncarea e cea care face posibil să faceți tot ce faceți, să vorbiți, simțiți, gândiți.

Inițiații au știut întotdeauna importanța nutriției, au descoperit de mult timp că alimentele sunt concepute și pregătite în laboratoarele divine de deasupra cu infinită înțelepciune și că ele conțin elemente magice care fac posibil ca omul să aibă revelații. Ei mai știu că trebuie să creeze anumite condiții înainte de a beneficia de alimente.

Deși nutriția este la originea războaielor și revoluțiilor, nu se poate spune că lumea o consideră de primă importanță. Oamenii sunt instinctivi în ce privește mâncatul, ca și animalele, și nu au noțiunea de beneficiu spiritual ce poate deriva din a mânca într-un anumit mod; de fapt ei nu știu să mănânce.

Urmăriți oamenii, veți vedea cât de mecanic mănâncă, înghițind fără să mestecă și lăsând tot felul de idei haotice și sentimente să se amestece cu procesul de digestie, secreție și eliminare a toxinelor. Și apoi se miră de ce se îmbolnăvesc. E din modul lor de a mânca. În familie, toți sunt ocupați să citească, să privească la TV, să muncească până se așează la masă și atunci încep să pălăvrăgească, să se certe. O masă luată în asemenea condiții te face

să nu mai vrei altceva după aceea decât să dormi, ești așa de greu că nu mai ai entuziasm pentru nimic. Dacă mănânci cum ar trebui, te simți în formă, lucid și gata de lucru după masă.

“Cum ar trebui să se mănânce?”. Vă voi spune ce face un Inițiat. Mai întâi, știind că trebuie să pregătească cele mai bune condiții posibile pentru a beneficia de elementele pe care Natura le-a creat, începe prin a se reculege rămânând tăcut și închinându-și gândurile Creatorului (tăcerea la masă nu e caracteristică mănăstirilor). Inițiații și înțelepții întotdeauna au mâncat în tăcere. El mai știe că prima îmbucătură e cea mai importantă (cel mai important moment al oricărei acțiuni este primul pas) pentru că ea semnalizează eliberarea forțelor care, odată eliberate, nu se opresc, ci continuă până la capăt : dacă începi într-o stare de armonie, orice vei face va fi armonios până la capăt.

Apoi, el mănâncă încet și mestecă bine, nu doar de dragul digestiei lui, ci pentru că gura este un laborator spiritual care absoarbe energiile eterice subtile înainte de a transmite părțile grosiere spre stomac. Gura este pentru planurile subtile ceea ce stomacul este pentru planul fizic, un instrument foarte perfecționat cu glande pe și sub limba care captează particulele eterice, ceea ce explică de ce poți fi complet refăcut și bine dispus, când ești slăbit de foame, de prima îmbucătură înainte ca ea să aibă timp să ajungă în stomac. Gura absoarbe energia și o trimite la sistemul nervos înainte ca alimentele mai puțin subtile să poată ajunge la stomac.

Să nu vă surprindă să auziți că elemente eterice pot fi extrase din alimente. Fructul, de exemplu, este alcătuit din materie solidă, lichidă, gazoasă și eterică; toți suntem conștienți de substanța solidă și lichidă, dar puțini sunt conștienți de aroma subtilă care aparține zonei aerului. Nimeni nu acordă nici cea mai mică atenție părții eterice, care are de a face cu culoarea și mai ales cu viața fructului și care este cea mai importantă parte din toate, pentru că această parte eterică ne hrănește corpurile mai subtile.

Deoarece, pe lângă corpul său fizic, omul are și altele, mai subtile (eteric, astral, mental, cauzal, budic, atmic, care sunt sediile funcțiilor fizice și spirituale ) el mai bine s-ar întreba cum să le hrănească, decât să le lase să flămânzească.

Omul știe cu aproximație ce să dea corpului său fizic (zic aproximativ pentru că majoritatea mănâncă carne, care e dăunătoare atât fizic cât și psihic), dar nu are idee ce să dea corpului eteric (vital), astral (emoțional), mental ,să nu mai vorbim de cele superioare.

După cum v-am spus e de ajutor pentru corpul fizic să masticăm bine, dar pentru corpul eteric e nevoie să adăugăm ceva în plus: respirația. La fel cum o briză animă flacăra (suflați pe o scânteie pentru a aprinde focul)

astfel, respirând profund în timpul mesei ajută la combustie. Digestia, respirația și meditația sunt forme de combustie, singura diferență fiind în gradul de căldură și puritatea substanței. Dacă încetați să mâncați din când în când și răsuflați profund, arderea ce are loc permite corpului eteric să extragă particolele subtile din mâncarea de care aveți nevoie și, cum corpul eteric este centrul vitalității, memoriei și sensibilității, e spre avantajul dvs. să aveți grijă să fie alimentat. Corpul astral este hrănit cu o substanță chiar mai subtilă decât particolele eterice; emoții și sentimente. Dacă vă concentrați asupra mâncării ce o mâncați cu dragoste, corpul vostru astral vă extrage din ea părțile prețioase de care are nevoie și ca rezultat, se va umple cu dragoste pentru toată lumea “vă veți simți fericiți și împăcați, doar cu o dorință - să trăiți în armonie cu natura.” Acest sentiment nu prea mai există azi, pentru că oamenii nu mai au acea atitudine protectoare de a fi atenți și plini de dragoste cu obiectele, copacii, munții, stelele etc. sunt prea ocupați de ei înșiși și se simt amenințați chiar și când sunt în siguranță acasă sau dorm. De fapt ei nu sunt amenințați, sentimentul de a fi abandonat de Mama Natură vine din faptul că nu și-au hrănit corpul astral! Când acesta e corespunzător hrănit, aveți un sentiment minunat de bunăstare care te face să fii generos și tolerant în viață și dacă ai probleme importante de rezolvat, procedezi cu tact și înțelegere, știi cum să faci concesii.

Pentru a alimenta corpul mental, Inițiatul se concentrează cu ochii închiși asupra mâncării; cum mâncarea este pentru el o manifestare a lui Dumnezeu, el încearcă să-i vadă toate aspectele, de unde vine, ce conține, ce calități are, ce entități au îngrijit-o, pentru că există ființe invizibile care au grijă de plante și copaci. Mîntea îi e preocupată de aceste lucruri în timp ce el extrage elemente din mâncare, care sunt încă mai subtile decât cele necesare corpului astral. O masă luată astfel îl lasă cu o înțelegere pe care nu o avea la început, el vede toate lucrurile mai clar și e gata să facă cea mai exactă muncă mentală. Majoritatea oamenilor își imaginează că prin lectură, studiu și meditație își dezvoltă capacitățile intelectuale....nu, deși studiul și meditația sunt cu siguranță indispensabile, ele singure nu sunt suficiente. Corpul mental trebuie să fie hrănit cu anumite elemente în timpul meselor, ca să fie puternic și rezistent pentru a face eforturi prelungite. Trebuie să înțelegeți că corpul astral e cel care susține emoțiile iar corpul mental vă susține mintea, gândirea; aceste două corpuri trebuie să fie hrănite corespunzător înainte de a vă aștepta să fiți egali în fața sarcinii de a vă trăi viața.

Pe lângă corpurile eteric, astral, mental, omul are și alte corpuri alcătuite dintr-o substanță și mai spirituală, corpurile: cauzal, buddhic și atmic sau centrele rațiunii, sufletului și a spiritului, care trebuie să fie și ele

hrănite. Hrana lor e sentimentul de gratitudine față de Dumnezeu. Gratiudinea care, de asemenea, e pe cale de dispariție din existența umană, e cea care deschide ușile spirituale spre toate binecuvântările. Totul devine clar, vedeți, simțiți, trăiți! Gratiudinea transformă materia grosieră în lumină și veselie. Învățați să fiți recunoscători.

Când vă hrăniți cele trei corpuri superioare, particolele subtile desprinse sunt distribuite în creier, la plexul solar și toate celelalte organe. Vă dați seama că aveți și alte necesități superioare, că lucruri de o natură infinit superioară există pentru voi, iar aceasta vă deschide poarta spre posibilități mai mari. Când ați terminat de mâncat, nu trebuie să vă întoarceți la dispute sau muncă, nici să vă întindeți. Rămânând liniștit un moment și respirând profund, energiile ce le-ați acumulat vor fi distribuite în tot sistemul și atunci veți fi gata să efectuați orice muncă. Nu uitați, începutul este cel mai important moment în toată activitatea.

## 2. HRANI YOGA

În prezent oamenii sunt dezzechilibrați de viața agitată pe care o duc și doresc să încerce orice în speranța de a-și recâștiga echilibrul.... yoga, zen, meditație transcedentală, relaxare.... Nu am nimic împotriva acestora, dar există un mod mai simplu și mai eficace de reechilibrare și anume cel de a învăța să mâncăm corect.

Când mănânci neglijent și indiferent, grăbit, în mijlocul gălăgiei a discuțiilor, tensiunii, la ce bun să meditezi sau orice altceva după aceea? Teatru! Ar fi mai bine să se folosească această ocazie pe care o aveți de două sau trei ori pe zi, zilnic, pentru a face ceva, cum e faptul de a mânca, care să pună în regulă celulele și să vă armonizeze întregul sistem. Dacă vă cer să faceți un efort și să mâncați în liniște (reținându-vă nu numai de la a vorbi, ci și de la a face zgomot cu cuțitul, furculița, etc.) să mestecați fiecare bucățică mult timp și, din când în când, să respirați profund și mai ales să mulțumiți cerului când mâncați, pentru toate bogățiile conținute în mâncare e pentru ca aceste exerciții, aparent neînsemnate, sunt mijloace de dobândire a autocontrolului. Învățând să controlăm lucruri mărunte, dobândiți control asupra lucrurilor mari. Când văd pe cineva că e neglijent și neatent în probleme mărunte, știu că viața lui a fost dezordonată în trecut și va fi și pe viitor dacă nu face ceva în legătură cu această lipsă, pentru că totul este interrelaționat.

Știu că nu e ușor să stai tăcut în timpul mesei și să te concentrezi numai asupra mâncării, chiar dacă reușești să fii liniștit și să-ți controlezi gesturile în interior faci gălăgie cu sentimentele sau poate ele sunt sub control, dar gândurile hoinăresc. Nutriția este o yoga prin aceea că ajungi, când mănânci,

să-ți dedici toate eforturile, atenția, concentrația și controlul procesului de a mânca.

Pentru a putea să-ți concentrezi gândurile în timpul mesei, trebuie să fi dobândit obiceiul de a-ți controla gândurile în viața zilnică. Dacă ai fost atent mereu să nu te lași cuprins de gânduri și sentimente negative, atunci drumul e pavat și îți va fi ușor. Zici “Trebuie să petreci o viață întreagă să înveți să mănânci corect?” Da și nu. E clar că nu toate problemele tale vor fi rezolvate doar pentru că tu mănânci corect, ci acest lucru e un punct de plecare, o trambulină ducând la lucruri extraordinar de benefice, dar nu înseamnă că nimic altceva nu e important și că poți să te relaxezi în restul timpului. Pe scurt, e de dorit să mănânci atent, cu vigilența și e bine să fii atent și vigilent și în timpul zilei. Una nu exclude pe cealaltă. Mâncatul este un ritual magic în care mâncarea se transformă în sănătate, forță, dragoste, lumină. Observați-vă singuri, dacă mâncați într-o stare de mânie, agitație, nemulțumit, veți rămâne cu un gust amar în gură toată ziua; vă veți simți nervos și încordat și, dacă sunt probleme de rezolvat, veți fi negativ în reacții, deciziile vor duce lipsă de corectitudine și înțelegere, nu veți fi destul de generos pentru a face concesii. Nu are rost să vă justificați “Nu e greșeala mea, sunt așa de nervos, nu am încotro!” și apoi să luați niște medicamente pentru a încerca să vă calmați. Pentru a vă ameliora sistemul nervos, trebuie să învățați să mâncați corect. Orice altceva trebuie lăsat deoparte când vă așezați să mâncați, chiar afaceri importante, pentru că singurul lucru important acum e să vă hrăniți în acord cu regulile divine. Dacă mâncați corect, restul se va aranja de la sine când veți fi terminat. Astfel economisiți și timp și efort. Nu trebuie să credeți că problemele se rezolvă mai bine și mai rapid dacă sunteți încordat și nerăbdător; de fapt inversul e valabil; lucrurile vă scapă din mâini, ziceți lucruri nechibzuite, aveți un efect negativ asupra altora, după care trebuie să petreceți zile pentru a face reparațiile necesare. Majoritatea oamenilor nu văd că și cea mai mică acțiune din viața zilnică, este semnificativă, astfel cum să te aștepti ca ei să vadă că modul de a-și dezvolta inteligența, dragostea, puterea voinței, e de a mânca în mod corect.

Toți cred că inteligența e ceva ce dezvolți prin lectură și studiu, judecând tribulații când ești obligat să găsești o cale de ieșire. Ei cred că inima e trezită când ai o soție și copii de care să ai grijă și să îi protejezi; și că puterea voinței o dezvolți prin efort fizic, sport, etc... dar să-ți dezvolți mintea și inima în timpul mesei? Păi acest fel de a judeca dovedește că nu au început să înțeleagă Învățătura. E în timpul mesei când faci munca reală, cea esențială, adică să-ți dezvolți inima, mintea, voința. Poate că nu poți petrece tot timpul în bibliotecă și la universitate, poate nu te căsătorești și nu ai

copii, poate nu ai ocazia pentru un efort prelungit, dar cu siguranță vei mânca, toți sunt obligați să mănânce.

Vreți să vă dezvoltați mintea? De câte ori mânuiți ceva pe masă în timpul mesei, făcând-o cu grijă, fără a lovi lucrurile unul de celălalt, fără a deranja pe nimeni, vă dezvoltați mintea, deveniți inteligent, atent și receptiv. Când văd oamenii scâpând cuțitele și furculițele, răsturnând lucruri, știu imediat că ei duc lipsă de inteligență. Pot avea tot felul de titluri și diplome, dar pentru mine nu au inteligență. La ce bun un titlu dacă nu ești bun să apreciezi distanțele?

Să zicem că vrei să muți un pahar; dacă nu măsoară cu ochiul cât de departe e paharul de alte obiecte, vei doborî ceva și-l vei sparge. Vei zice că acesta este un detaliu, o mică lipsă, dar una care poate atinge proporții uriașe în evenimentele viitoare din viață. Oamenii care sunt neîndemânateci și neglijenți în viață își aduc mari pagube. A nu fi atent, fie pe o scară mică, fie pe una mare, a face gafe, a răni oamenii, a deranja lucrurile, sunt toate parte a unei atitudini care provoacă suferință și resentimente care necesită ani pentru a fi reparate. Înainte ca eu să iau această sticlă cu apă de pe masă, îmi amintesc că a fost în frigider, că e umedă și alunecoasă. Astfel, o șterg înainte de a o lua și astfel sunt sigur că nu va cădea. Așa trebuie să fie totul, pe masă sau în viață. Dacă ceva e în afara conștiinței tale, va fi în afara controlului tău, nu îi vei fi stăpân și nu te va asculta. Pentru a controla ceva, trebuie să-l domini în gând.

Un alt lucru, înainte de a vă așeza la masă, încercați să vă asigurați că nu lipsește nimic, astfel că nu va trebui să vă ridicați să aduceți sarea, o farfurie, un cuțit. Adesea când sunt invitat, gazda trebuie să părăsească masa de mai multe ori pentru că a uitat ceva; totuși ar trebui să știe ce e necesar, ea repetă același lucru în fiecare zi. Dar nimeni nu dă nici o atenție și astfel o viață întreagă e petrecută întrerupând masa pentru a aduce ceva ce ai uitat. E un semn sigur că nu ești atent și grijuliu nici în probleme mai mari. Vă duce asta la succes?

Dacă încerci să mănânci fără a face zgomot sau a-i deranja pe cei din jurul tău care au nevoie de liniște pentru a se concentra și medita, îți va dezvolta inima. Oamenii gândesc: "Ceilalți? Ce sunt ceilalți pentru mine?" și de aceea lumea întreagă degenerază; nimeni nu se gândește la ceilalți. Oamenii nu sunt capabili să trăiască împreună, pentru că nu au respect, grijă unii pentru ceilalți. A mânca împreună le dă o șansă să-și dezvolte caracterul și să-și lărgească conștiința.

De aceea eu zic că la masă poți învăța controlul supraveghindu-ți gesturile și reținându-te de la a face zgomot. Știu că vă cer ceva extrem de greu de realizat, dar dacă reușiți, oricine va veni va fi uimit și va zice: "Dar

nu e posibil, nu-mi cred ochilor!” Se poate spune cât de departe în evoluția sa este o persoană după faptul că e sau nu conștient că nu-și aparține numai lui, ci unui întreg și armonia întregului nu trebuie să fie perturbată de acțiunile, gândurile și sentimentele lui, gălăgia lui interioară. Veți zice : ”Ce înseamnă asta , gălăgia lui interioară?”Gălăgia e disonanță, noi facem gălăgie în interiorul nostru cu durerea și neliniștea noastră, rebeliunea și nemulțumirea noastră, și asta perturbă atmosfera psihică a întregului. Nu ne dăm seama cât de dăunătoare este această gălăgie pentru noi înșine și pentru oricine altcineva până vine ziua când sistemul nostru cedează și avem de înfruntat boala psihică sau fizică.

În timp ce mâncați,trebuie să vă gândiți la mâncare cu dragoste pentru că aceasta o va face să-și deschidă comorile pentru voi ... când soarele încălzește florile,ele se deschid; când el dispare, ele se închid.Dacă iubiți mâncarea, o mâncați cu dragoste adevărată, ea se va deschide și va emana o aromă pentru voi și vă va da particolele eterice pe care le căutați.Veți vedea în ce stare minunată vă veți afla, din momentul în care veți înceta să mai mâncați automat, fără dragoste, doar pentru a umple golul din stomacul vostru.Știu că nu are rost să vorbesc astfel despre dragoste, oamenii nu știu să se trateze cu dragoste, cum să vorbească, meargă, să privească și să respire cu dragoste...Ei nu știu! Ei cred că dragostea înseamnă a te culca cu cineva, dar rezultatele dovedesc că aceasta nu e dragoste, dacă ar ști, într-adevăr, să se iubească, Cerul ar fi cu ei.

În timpul mesei, poți să-ți dezvolți mintea și inima și voința, din moment ce pentru a dobândi obiceiul de a face gesturi reținute, intenționate, armonioase, se folosește voința. Când ești nervos, ia următoarea masă ca o ocazie de a te calma, mestecă foarte încet și fii atent cu orice gest; în câteva minute vei fi calm din nou.Dacă începi ziua în stare de agitație și mergi la serviciu sau vorbești cu cineva fără a face ceva pentru a schimba modul în care te simți, vei rămâne agitat toată ziua și energia ta se va evapora, ai uitat să închizi robinetul . Există un remediu simplu și eficace pentru nervi, anume a te opri din orice și să rămâi fără a vorbi o secundă sau două, în timp ce faci un efort conștient pentru a schimba ritul tău, să alegi o altă direcție și apoi să începi din nou.Când mănânci în liniște și pace interioară, aceeași stare persistă toată ziua; dacă trebuie să fugi de colo colo toată ziua, dacă te oprești pentru o secundă vei vedea că liniștea e acolo. Pentru că ai mâncat corect. Dacă nu, vei fi agitat și tulburat, nervos și încordat toată ziua, indiferent ce încerci să faci pentru a te calma.

Vine ziua când nutriția va fi cea mai bună yoga, deși nu a fost menționată mai înainte. Toate celelalte: Radja-yoga, Karma-yoga, Hatha-yoga, Jnani-yoga, Agni-yoga sunt minunate, dar e nevoie de ani pentru a

obține cele mai mici rezultate, în timp ce Hrani-yoga, cum zic eu, ( Hrani înseamnă mâncare în limba bulgară ) rezultatele sunt imediate. E cea mai ușoară yoga de învățat, toate creaturile o practică inconștient. Această yoga este așa de puțin cunoscută, așa de greșit înțeleasă, are totul, toată alchimia, toată magia.

Chiar dacă ești copleșit de muncă sau lucruri de făcut, nu încerca să te ascunzi în spatele pretextului de a nu avea timp pentru viața spirituală...De trei ori pe zi, zilnic, ai cele mai bune condiții pentru a comunica cu Cerul, cu Dumnezeu. Se poate să nu ai timp pentru rugăciune, pentru lectură sau meditație, dar oricine are timp pentru a mânca. De ce să nu folosim acest moment pentru a merge un pas înainte spre perfecțiune, trimitând lui Dumnezeu un gând plin de dragoste și recunoștință.

Începeți azi să faceți din mesele voastre un moment spiritual, ceva ce e așa de necesar, așa indispensabil. Oamenii cred că ei deja sunt perfecți ( de ce nu, ei se conformează legilor societății, ei nu fac nici un rău, își îndeplinesc datoriile profesionale și familiale ) dar dacă nu au și activitate spirituală, lumea divină le va rămâne închisă și nu va gusta niciodată bucuria , fericirea, plenitudinea, lumina pe care viața divină o aduce. Da, ei sunt perfecți; dar ce este această stranie perfecțiune care nu are timp pentru suflet și spirit?

Desigur, toți trebuie să lucreze pentru propria existență, pentru a supraviețui fără a fi o povară pentru alții, dar fiecare trebuie să găsească și câteva minute pentru a hrăni sufletul și spiritul. Toți au venit pe Pământ cu o misiune, dar majoritatea sunt prea ocupați gândindu-se la succesul lor social, crezând că ei sunt perfecți...De ce nu emană lumina dinspre ei, dacă sunt perfecți? Pentru că nu au timp, fie pentru viața spirituală sau propriul lor progres. Suntem aici pe Pământ, pentru un foarte scurt timp și când plecăm, nu vom putea lua nici una din achizițiile materiale, mașini, case, posesiuni...Tot ce va rămâne în urmă , ni se vor permite doar achizițiile interioare. Acest lucru e ce nu ați înțeles într-adevăr, și de aceea sunteți cuprinși de activități materiale. Pentru ce? Veți părăsi totul când plecați, veți fi goi, săraci și nenorociți.

Acum știți că trebuie să lucrați spiritual la masă. Se poate ca rezultatele să nu se vadă imediat, poate nimeni nu va aprecia ce încercați să faceți, dar mergeți înainte, continuați să păstrați bogății spirituale, dezvoltând cele mai bune calități și virtuți în sinele vostru. Când vă întoarceți în următoarea încarnare, Cerul vă va da condiții mai bune pentru a vă ajuta să înfloriți în continuare, pentru că ați început munca, adevărata muncă, în această încarnare. Acest adevăr, luat din Știința Divină, este pentru voi, să o știți, și



chiar dacă nu o acceptați, în cele din urmă va triumfa, în cele din urmă vă va ilumina și veți fi salvat.

### **3. O SCRISOARE DE LA DUMNEZEU**

Luăți un fruct... pe moment fără a ne preocupa gustul, parfumul, culoarea; să ne concentrăm pe ideea că e o scrisoare scrisă de Creator cu raze de soare și că viața noastră depinde de felul în care citim această scrisoare. Dacă nu știm să o citim, nu vom trage multe beneficii din ea; ce păcat! O fată sau un băiat care primește o scrisoare de la iubit, o citește și o recitește, cu câtă grijă o mânuiesc, cât de prețioasă este ea pentru ei. Noi aruncăm scrisoarea de la El în coșul de gunoi... nu merită să fie citită? Omul e singura creatură care nu face nici un efort pentru a descifra această scrisoare, chiar și animalele sunt mai interesate, da, vitele de exemplu, ele știu când nu au citit-o corect și o recitesc. Fructul este o scrisoare de dragoste de la Dumnezeu, care trebuie descifrată. Este cea mai elocventă, cea mai mișcătoare scrisoare de dragoste, deoarece ea zice "Ești iubit! Cineva ține la tine așa de mult încât vrea ca tu să ai viață și îți trimite mijlocul de a trăi!" Oamenii preferă să înghită în grabă și nu fac nici o încercare de a citi ce zice El: "Copilul meu, vreau ca tu să devii ca acest fruct, gustos și dulce și perfect. Acum tu ești tare și acru, încă necopt și astfel tu trebuie să înveți. Acest fruct s-a copt prin expunere la soare: fii ca el, expune-te la soare, soarele spiritual, și el te va transforma din ceva acid și indigest într-o ființă cu culori cerești". Asta a pus Dumnezeu în mâncare pentru noi, ca noi să auzim și să acționăm, se poate ca voi să nu-L auziți, dar eu Îl aud.

Dacă știm cum să ascultăm, mâncarea ne vorbește. Ea este lumină și sunet condensate, dar dacă gândurile vă sunt ocupate în altă parte, nu puteți auzi vocea " luminii ". Lumina și sunetul nu sunt lucruri separate, lumina cântă, ea este muzică. Ar trebui să ascultați muzica luminii; este Cuvântul sacru.

S-ar putea, deasemenea, zice că mâncarea este un fel de "radiestezie". Fiecare ființă, obiect își are propria sa radiație, iar un radiestezist este cel care prinde aceste radiații și le interpretează. Mâncarea pe care o mâncăm a primit radiații de pretutindeni, din cosmos, soare, stele, cele 4 elemente și toate aceste radiații au lăsat urme care sunt invizibile, dar totuși reale, de forma forțelor și particulelor de energie. S-au înregistrat urme ale tuturor ființelor care au umblat și au muncit pe câmpul unde a crescut și vă va spune povestea cum Dumnezeu, soarele, îngerii și oamenii au muncit zi și noapte, umplându-l de proprietăți care sunt de folos oamenilor, copiii lui Dumnezeu.

Deși Natura vede cât de ignoranți și somnolenți sunt oamenii, ea este așa de generoasă încât zice: " Ce contează. Le voi umple mâncarea cu forțele care îi țin în viață, fie că sunt conștienți sau nu!" Când omul e tot așa de inconștient când mănâncă, ca și animalele, mâncarea îi ajută să crească fizic, îl ține în viață, dar nu îi va ajuta spiritual.

Pentru a primi cele mai subtile particole din mâncare, trebuie să fii pe deplin conștient, bine trezit, plin de dragoste. Dacă întregul sistem e gata să primească hrana în acest mod perfect, atunci hrana e determinată să se reverse în bogățiile-i ascunse. Ca și cineva pe care îl primești cu dragoste, se deschide și îți dă tot ce are; dacă ești rea, rămâne închis. Expuneți o floare la căldură și lumină, se va deschide și vă va da parfumul ei, dar dacă o lăsați la întuneric, afară în frig, nu se va deschide. Hrana rămâne și ea deschisă sau închisă, depinzând de atitudinea celui care o ia; când ea se deschide, vă dă tot ce are în modul energiilor pure, divine.

#### **4. ALEGEREA HRANEI**

Unii oameni nu văd legătura între ce consumă ca alimente și starea sănătății lor.

Totuși, omul își construiește corpul cu hrana pe care o absoarbe, el e format din ceea ce consumă și pentru aceasta trebuie să încetați să credeți că veți străluci de sănătate indiferent ce înghițiți, trebuie să vă dați seama că există un raport între ce mâncați și cum vă odihniți. Când vă îndopați cu amestecuri nefirești, sistemul vostru nu va fi capabil să le elimine și vă veți îmbolnăvi. E important să fiți atenți la ce introduceți în corpul vostru.

Cineva va aduce versul din Evanghelie în care Iisus zice că nu e important ce intră în om, ci ceea ce iese din el... dar acest lucru trebuie interpretat. E rațional să gândești că dacă pui murdărie în ceva, va ieși puritate? Dacă nu ești Inițiat cu capacitatea de a transforma orice mănânci în lumină. Ceilalți, dacă vor consuma impurități, ele vor și ieși. Nu e posibil ca ei să le transforme dacă nu sunt nici inteligenți, nici puri, nici iubitori și nici buni.

Iisus niciodată nu a dat sfatul să se mănânce sau bea orice, nici un Inițiat nu ar face asta. Numai dacă știi cum să lucrezi spiritual, să poți neutraliza otrava și impuritatea și să le transformi în lumină ești liber să înghiți orice dorești. Și contrariul, dacă nu ai decis să lucrezi spiritual, cea mai bună hrană din lume nu va putea să te transforme. Este puternică viața interioară a gândului și a sentimentului care este esențială.

Știi că experții în regimuri sunt pentru anumite alimente în raport cu altele; și ar putea avea dreptate, dar mai întâi e modul în care mănânci. Mănâncă cât îți place, dar numai dacă mănânci într-un anumit fel și în cantități rezonabile, vei fi sănătos. Am observat că oamenii care urmează un

regim macrobiotic sau alte regimuri nu devin mai buni sau mai puternici, ci dimpotrivă, sunt în stare mai proastă. Nu am nimic împotriva macrobioticii, recunosc că e ceva bun în ea, dar nu sunt de acord că hrana sau mâncatul trebuie pus pe primul plan, ca și cel mai important lucru în viață. Hrana e doar un mijloc, lucrul important e viața psihică, spirituală, din spatele acțiunii de a mânca.

Nici o mâncare minunată nu a împiedicat vreodată pe cineva să fie crud sau rău, sau depravat sau la a dori să domine lumea. Aparent, a fi vegetarian nu ajută la nimic, Hitler a fost vegetarian! În timp ce alții care au mâncat carne sau orice li s-a dat, au devenit sfinți și profeți. Fără educație, igienă, hrană, doar ce găseau, dar cu ceea ce ei considerau cel mai important, spiritul, câteva adevăruri și dorința nestăvilită de a realiza aceste adevăruri, ei au făcut minuni!

Să ne întoarcem la hrana de fiecare zi. Pe plan fizic, ea nu va fi absolut pură, de cele mai multe ori nu știm ce ni se dă, dar în domeniul gândului și sentimentului e diferit, poți alege ce îți place, permițându-ți să iei ceea ce e mai bun și să arunci restul.

Gândurile și sentimentele sunt substanța corpurilor voastre mai subtile, și dacă vom construi o cocioabă, simbolic vorbind, nu ne va vizita un prinț sau un înalt prelat, ci un cerșetor sau un hoț. Ne construim singuri corpurile eteric, astral și mental și destinul nostru depinde de materialul pe care îl folosim. Potrivit calității corpurilor noastre mai subtile, vom fi vizitați de entități strălucitoare sau întunecate, binecuvântați cu bucurie sau suferință, vom realiza adevărata glorie sau vom sfârși în întuneric.

Viitorul fiecăruia dintre noi depinde de modul în care ne hrănim. Când mănânci hrana inferioară pe plan fizic, ce se întâmplă? Se vede în felul în care arăți și te simți și oamenii te întreabă ce s-a întâmplat. Dacă calitatea hranei îți schimbă aspectul, de ce nu ar fi la fel și cu gândurile și sentimentele tale? Unele gânduri, unele sentimente te fac frumos și sănătos, iar altele te fac urât și bolnăvicios; de ce să nu ținem seama de aceasta și să nu acționăm în consecință?

Înainte de a se transforma pe sine, omul trebuie să dobândească noi particole de o calitate mai bună, mai fină. Deci, doar a respecta liniștea la masă nu e suficient, trebuie să umplem această liniște cu cele mai elevate gânduri și sentimente, dacă e să avem puterea elementului magic care e hrana adecvată pentru corpurile noastre mai subtile. Liniștea nu trebuie să fie un gol, în Natură nu există așa ceva, fiecare spațiu e umplut cu forțe și elemente care devin tot mai pure cu cât sunt mai sus și mai aproape de zonele cerești. Tăcerea este o mină de aur magică și plină de bogății.

Cele patru elemente ( pământ, apă, aer, foc ) corespund celor patru stări ale materiei conținute în hrana pe care o absorbim în fiecare zi. Trebuie să comunicăm cu Îngerii acestor elemente când mâncăm, Îngerul Pământului, al Apei, al Aerului, al Focului și să le cerem să reconstruiască corpul nostru fizic și să-l facă așa pur încât să corespundă lui Christos. Fiecare Înger reprezintă o virtute anume sau o calitate: Pământul - stabilitate, Apa - puritate, Aer - inteligență, Foc - dragostea divină.

Dacă, în timp ce mâncăm, omul se leagă de acești patru Îngeri, particolele ce le primește vor fi spirituale, cu care el își poate construi corpurile sale subtile, inclusiv corpul de lumină. Când poate să-și construiască acel corp luminos numit în Scriptură Corpul Gloriei, atunci el e într-adevăr nemuritor. Corpul său fizic nu durează mult, el trebuie să-l restituie, cu toate elementele lui, mamei Pământ de unde a venit. Dar în corpul lui de lumină, Corpul Gloriei, omul trăiește etern.

Corpul Gloriei este un sâmbure eteric, un sâmbure minuscul sau electron pe care-l moștenim și care trebuie să îl dezvoltăm, hrănim și formăm, la fel cum mama lucrează luni la sâmbunța primită de la tata, adăugând cel mai bun material pentru a forma ființa care să miște lumea, așa trebuie să lucrăm noi pe plan spiritual. Dacă nu ne gândim niciodată la aceasta, dacă nu facem nimic, atunci el rămâne ascuns, aruncat la o parte, înmormântat. Din fericire el nu moare, căci e fără de moarte, ci așteaptă ascuns până ni se trezește conștiința să muncim, să-l dezvoltăm, să-l facem luminos și puternic.

Sunt necesare elemente extrem de pure pentru a dezvolta Corpul Gloriei, dar cele mai intense vibrații de lumină pot lupta împotriva procesului de boală și moarte, dezorganizare, fermentație, dezintegrare, iar când lumina triumfă în om, el este nemuritor. Din acest motiv trebuie să învățați să mâncați și să beți lumina când mâncați, fiind absolut siguri că mâncarea voastră vă aduce noua viață. Dacă veți comunica cu Îngerii celor patru elemente când mâncați, ei vor deveni prietenii voștri și colaboratori. Uitați-vă toate micile griji și gândurile rele care otrăvesc mâncarea și vă îmbolnăvesc și conectați-vă cu Îngerii celor patru elemente. Ziceți: " O, Înger al Pământului, umple-mă cu stabilitate!

O, Înger al Apei, umple-mă cu puritatea ta!

O, Înger al Aerului, umple-mă cu inteligența ta!

O, Înger al Focului, umple-mă cu Dragostea ta Divină!"

Astfel vă veți naște într-o nouă viață.

## 5. VEGETARIANISM

Problema nutriției e una foarte amplă, cu multe ramificații. Noi suntem hrăniți nu doar de mâncarea și băutura ce o consumăm la masă, ci și de alte lucruri, cum ar fi: sunete, culori, mirosuri. Ideea că în lumea invizibilă sunt ființe care se hrănesc cu mirosuri plăcute (sau rele), dă naștere la ideea tradiției de a arde tămâie în biserică pentru că mirosul pur și plăcut atrage spirite luminoase, iar mirosul greșos atrage entități diabolice. Spiritele se hrănesc de asemenea cu sunet și culoare, iar acestea pot fi folosite ca mijloc de a le atrage. Marii pictori au știut acest lucru, ei au pictat Îngerii în culori strălucitoare, cântând muzica cerească la instrumentele lor aurii.

În Evanghelii se zice: "Sunteți templul lui Dumnezeu cel viu". Dacă acesta e crezul nostru, de ce să pățăm acest templu cu impurități? Dacă oamenii ar înțelege, în primul rând, cum au fost creați, în atelierul lui Dumnezeu, ar fi mai atenți cu materialul pe care îl folosesc pentru a construi acest templu în care El poate veni și locui. Faptul că omul mănâncă carne îl aseamănă mai mult cu un cimitir plin de cadavre în putrefacție decât cu un templu.

Fiecare creatură, animal sau om, e liber să-și aleagă alimentele, iar alegerea lui este foarte semnificativă. Dacă vrei să știți efectele unei diete carnivore, mergeți la Zoo, priviți carnivorele și veți ști totul despre ele! De fapt nici nu e necesar acest lucru, ființele umane reflectă fiecare specimen animal cunoscut, și chiar necunoscut la Zoo, ca dinozauri, mamuți etc. Veți vedea singuri că marile mamifere carnivore sunt animale înspăimântătoare care emană mirosuri extrem de puternice, în timp ce ierbivorele au obiceiuri pașnice, pentru că hrana lor nu le face violente și agresive. Carnivorele sunt făcute iritabile și violente de dieta lor, și la fel e și cu oamenii; cei care mănâncă carne sunt mai brutali și distructivi decât vegetarienii.

Diferența între hrana vegetariană și carnivoră stă în cantitatea de raze solare pe care o conțin: fructele și legumele sunt impregnate cu lumină solară în asemenea măsură încât ai putea zice că sunt lumină condensată. Mâncând fructe și legume, absorbi lumină solară și nu e implicată materie reziduală. Pe de altă parte, carnea e comparativ săracă în energia solară și de aceea se strică repede; orice se strică repede este dăunător organismului. Mai există un pericol în a consuma carne. Când animalele sunt sacrificate ele sunt în panică. Această teamă umple glandele cu o secreție letală care pătrunde în sistemul celui ce mănâncă... cu efecte dezastruoase asupra sănătății și vieții.

Ziceți: "Da, dar carnea e așa de bună!" Iată-vă din nou, gândindu-vă numai la gratificarea personală! Tot ce te interesează e plăcerea ta, tot ce contează e momentul, chiar dacă el înseamnă masacrul a milioane de animale... și al tău.

Trebuie să știți că tot ce absorbiți ca hrană, devine un fel de antenă internă ce captează diverse unde... carnea vă leagă cu zonele inferioare ale lumii astrale și cu ființele ce se devoră ca animale sălbatice. Carnea este o legătură invizibilă cu teama, cruzimea, senzualitatea, lumea animală. Oricine poate vedea spectrul, ar fi tulburat de culorile din aura dumneavoastră.

În sfârșit, este o gravă responsabilitate să iei viața unui animal. Nu numai că încalcă porunca "Să nu ucizi!", ci îi fură animalului șansa de a evolua în existența prezentă. A omorî un animal e nu numai a-i lua viața, ci și șansa ce i-a dat-o Natura. Sufletul animal nu e la fel ca sufletul uman, dar totuși e suflet, iar persoana ce mănâncă carne poartă suflete de animale în jurul ei, ce se manifestă prin ea în mod sălbatic.

În lumea invizibilă, sufletele animalelor omorâte și mâncate de om se atașează de el și cer să fie compensate: " Ne-ai lipsit de posibilitatea de a evolua și acum tu trebuie să ne dai educația ce ne-ai furat-o!". Așa se explică de ce mulți oameni au reacții animalice și, dacă încearcă să-și dezvolte natura superioară, vor fi împiedicați să o facă de celulele de animal din interior, care refuză să asculte.

În Geneză se zice că, înainte de cădere, când Dumnezeu crea susținerea fizică a omului, El a zis simplu:" Privește, ți-am dat toate semințele purtătoare de iarbă de pe Pământ, și orice copac pe care e un fruct ce are sâmburi, ție îți va fi carne".

În ceea ce privește peștele, problema e diferită. De milioane de ani peștii au existat fără condiții adecvate evoluției, ei au sistem nervos foarte rudimentar, astfel că s-ar putea spune că mâncându-i, îi facem să evolueze... Pe lângă faptul că peștele conține un element numit iod, care a fost destinat pentru această epocă.

Mâncarea ce o mâncăm intră în sângele nostru, și de acolo extrage entități care îi corespund în Natură. Evanghelia zice:" Oriunde este stârv, vor fi și vulturi adunați" și acest adevăr se aplică pe toate planurile: fizic, astral, mental. Dacă doriți să fiți sănătos, nu atrageți vulturi cu stârvuri, pe nici un plan! Cerul nu se va manifesta prin nimeni care e deschis impurității fizice, astrale sau mentale. Carnea corespunde unui anumit element în gândurile, sentimentele și acțiunile noastre. De exemplu, dacă visați că veți mânca carne, trebuie să fiți foarte atent, pentru că asta înseamnă că veți înfrunta o tentație de un anumit fel, ducând la acte de violență, sentimente senzuale și egoiste, gânduri nedrepte; carnea reprezintă violența pe plan fizic, senzualitatea pe plan astral și egoism pe plan mental.

Tradiția zice că înainte de Cădere, Adam avea o față frumoasă și strălucitoare, și era îndrăgostit de animale, care îl respectau și îl ascultau. După Cădere, el și-a pierdut fața pură și strălucitoare, iar animalele i-au

devenit dușmani. Animalele nu au încredere în om, păsările zboară la apropierea lui, toată Creatura se gândește la el ca la un dușman și trebuie să existe un motiv: pentru că a căzut din înălțimile spirituale. Acum el poate să-și recâștige splendoarea originală, supunându-se legilor Iubirii și Înțelepciunii, cum o făcea cândva, și să se reconcilieze cu Creația. Când o va face, va aduce Regatul Domnului pe Pământ.

În aparență, războaiele sunt cauzate de probleme economice, politice, etc. dar de fapt sunt rezultatul felului în care oamenii taie animalele. Legea dreptății este implacabilă. Omul trebuie să plătească cu sânge, pentru tot sângele vărsat, omenesc sau animal. Milioane de litri de sânge cerând răzbunarea Cerului s-au absorbit în Pământ, evaporarea lui atrage nu numai microbi, ci și larve și entități mai joase din lumea invizibilă. Aceste adevăruri vă sunt încă necunoscute vouă și majorității oamenilor și nu vor fi, probabil, acceptate, dar sunt obligat să vi le dezvălui fie că le acceptați sau nu.

Și așa noi continuăm să ucidem animalele. Nu ne dăm seama că Natura e un organism vast, un sistem a cărui funcționare e perturbată de uciderea atâtor celule, se creează un dezechilibru și nu trebuie să fim surprinși când izbucnesc războaiele. Da, milioane de animale sunt măcelărite de noi pentru consum, fără a ști că în lumea invizibilă aceste animale sunt legate de oameni și, deci, ucidem oamenii: ucigând animale, ucidem oameni. Toți vorbesc de a scoate războiul în afara legii, și să aducem pacea cu orice preț, dar pacea nu poate rezista pe Pământ cât timp omorâm animalele.

## **6. ASPECTUL MORAL**

Oamenii își imaginează că trebuie să mănânce mari cantități de mâncare pentru a fi puternici și sănătoși, dar de fapt, oboseți sistemul când îl supraîncărcați, procesul digestiv este stânjenit, și, când sistemul nu poate elimina corespunzător, apare boala... Totul din cauza ideii eronate că trebuie să mănânci mult pentru a fi sănătos.

De fapt, puțină foame prelungește viața. Dacă întotdeauna mănânci cât poți și ești îmbuibat după fiecare masă, îți lipsește energia, ești greoi și somnolent și nu ai chef să faci munca de a te perfecționa. Dacă, pe de altă parte, părăsești masa ușor flămând, refuzând alte câteva îmbucături care ți-ar fi plăcut, corpul eteric, pentru a compensa, merge în zone mai înalte după elementele de care ai nevoie. În loc de a fi flămând, ești vioi și ușor, gata de lucru, pentru că corpul eteric a absorbit elementele care sunt superioare mâncării obișnuite. Mâncând pe săturate, dacă sunteți din cei cărora le place să mănânce în exces, vă dezechilibrați sistemul și niciodată nu veți avea destul.

Pe lângă îngreunarea sistemului când mănânci prea mult, de asemenea împiedicați corpul eteric să funcționeze așa cum trebuie, ceea ce deschide ușa entităților din planul astral inferior: văzând abundența de hrană pe care în mod inconștient le-ați oferit-o, se reped la banchet. După câteva minute sunteți din nou flămând. Golul este acolo, mereu, întotdeauna cerând mai mult, și de fiecare dată nedorită apar din nou. Voi înșivă sprijiniți furtul, elementele nedorite înfometate din planul astral inferior fiind bine hrănite pe socoteala voastră. Când zic să părăsim masa ușor flămânzi, chiar asta vreau să zic, pentru că dacă îi refuzați sistemului vostru totul, corpul eteric nu poate completa diferența. Dar, dacă, să zicem, renunțați la 20 grame din fiecare kilogram, atunci din cauza efectului eteric care se adaugă, vă veți simți ușor și dornic de muncă. Veți zice: "Dar e așa de tentant să iei!" Știu, dar ce ziceți de puterea voinței, de hotărârea voastră; acesta e momentul să o încercați.

La petreceri și recepții trebuie să învățați să refuzați, cum fac eu. Ori de câte ori sunt invitat la cină, chiar dacă îi spun gazdei, înainte, să nu prepare nimic special, ci doar să-mi dea niște salată, legume și fructe, nimic mai mult, nimeni nu dă vreo atenție; și când văd cât de puțin mănânc, sunt dezamăgiți. Ar trebui să asculte ce le spun.

De mult am înțeles că, mâncând prea mult, pierdem ceva prețios și mai subtil decât hrana zilnică de oferit, indiferent cât de succulent e felul de mâncare. Trebuie să învățați să refuzați când vi se oferă prea mult, altfel veți fi prea plin, prea somnoros să faceți ceva meritoriu, munca spirituală e pusă la o parte și acolo așteaptă. Nu dormiți, e muncă de făcut. Desigur, depinde de fiecare să știe câtă mâncare să mănânce, nu toți au aceeași capacitate. Am văzut câțiva gurmanzi fenomenali în viața mea. Dar voi tot trebuie să știți că prea multă mâncare este dăunătoare sănătății. În plus, când mâncați mai mult decât e necesar susținerii, iei de la alții, și dacă toți ar face astfel, ar dezechilibra lumea. Neînțelegeri, revoluții, războaie au un lucru la originea lor: lăcomia, cupiditatea oamenilor care își pot permite să acumuleze tot felul de lucruri, alimente, pământ, obiecte, în dezavantajul altora. Conștiința colectivă nu este încă suficient trezită pentru a realiza aceasta, nici ca să prevadă consecințele lăcomiei excesive.

Nevoia de a lua și absorbi mai mult decât e nevoie, mai mult decât partea sa, e ceea ce face oamenii să vrea să subjuge totul și să domine, chiar să-i ucidă pe alții. Nesemnificativ și mărunț cum poate să pară, acesta e punctul de pornire pentru toate catastrofele. Trebuie să fim învățați de la cea mai mică vârstă să controlăm, măsurăm și ordonăm acest instinct; dacă nu, va atinge proporții uriașe în fiecare domeniu al existenței noastre și va fi pentru noi o sursă de mare nefericire.



Acesta e motivul pentru care un discipol trebuie să învețe să nu treacă de anumite limite când mănâncă, să se oprească înainte de a se sătura. Neștiind când să se oprească, își hrănește dorințele nenaturale și devine ca oamenii cu prea mulți bani care vor să posedez totu; ei deja au tot ce au nevoie, dar ambiția lor și lăcomia sunt astfel încât vor să înghită toată lumea.

Iisus a zis că e mai ușor să treacă o cămilă prin urechea acului decât să intre un bogat în Împărăția lui Dumnezeu. 2000 de ani această imagine a rămas neexplicată și dacă nu vedeți înțelesul ascuns, e o imagine ciudată într-adevăr. De fapt, Iisus se referea nu la corpul fizic, ci la cel astral; corpul astral al unui bogat, corpul dorinței, când este dilatat de lăcomie excesivă devine o tumoră, una imensă care îl împiedică să treacă prin porțile Împărăției, așa de largi cum sunt ele. Corpul astral al cămilei e mic, dorințele ei sunt puține, ea se mulțumește cu foarte puțin. Acest lucru îi dă posibilitatea să traverseze deșertul, să meargă mai departe când toți au renunțat.

Și astfel, vedeți, asta e ce se întâmplă; cei care nu gândesc în acest mod, care mănâncă prea mult pe fiecare plan, își dezvoltă tumori în corpul astral care îi împiedică să treacă prin porțile spre Inițiere. Ei, de asemenea fac datorii, luând ceea ce aparține altora, o atitudine care e împotriva legii lumii spirituale care cere o distribuire a lucrurilor organizată, armonioasă, justă și echitabilă.

Dacă ființele superioare văd că mentalitatea ta e egoistă și dură, ele nu te vor accepta printre ele, ci vor zice "Stai acolo cu animalele ce se devoră unele pe altele... acolo aparții". Chiar dacă te plângi că ești devorat, nimic nu te va ajuta, va trebui să suferi. Până când vei adopta filozofia mării Filozofii Universale, ușile Cerului îți vor fi închise. Tu trebuie să înțelegi că nutriția nu e numai o problemă de alimentare fizică, aceleași legi există și în domeniul gândurilor și sentimentelor. Îndrăgostiții care mănâncă până la sațietate își formează tumori pe corpurile lor astrale, care vor închide porțile Cerului pentru ei. Dovadă că Cerul nu este cu ei e că ei sunt curând dezgustați, inspirația îi părăsește, ei se despart sau chiar se ucid unul pe celălalt.

Acum, părăsiți ideea că trebuie să mâncați mult pentru a fi sănătoși. O mamă ar trebui să-și învețe copilul să măsoare lucrurile cu atenție, să înțeleagă că, luând prea mult pentru el, lipsește pe altcineva de acel ceva, dacă nu pe plan fizic atunci pe planurile astral sau mental. Trebuie să ne gândim la alții. Câți dintre noi își împart bogăția după ce o dobândesc, vreau să zic bogăția gândurilor și sentimentelor? Când sunteți într-o stare minunată, când vă simțiți bogat și fericit în legătură cu ceva ce vă provoacă bucurie, vă gândiți să împărtășiți acea bogăție celor de lângă voi, care sunt nenorociți, sau o păstrați toată? Când debordați de fericire, dați puțin din

această abundență și ziceți:" Dragi frați și surori din lume, ce am eu e așa de abundent și minunat că vreau să o împărtășesc cu voi; luați puțin din această fericire, din această bucurie, din această lumină!"

Dacă puteți face asta, dacă conștiința vă e dezvoltată suficient ca să simțiți astfel, atunci numele vostru va fi înscris în registrele cerești ca fiind inteligent și iubitor. Ceea ce dai va fi creditat în contul tău de unde vei lua când ai nevoie, iar bucuria ta rămâne întreagă, nimeni nu ți-o poate lua pentru că ai pus-o la loc sigur. În plus dacă te vei observa, vei vedea că atunci când ai o bucurie și o ții pentru tine, i se va întâmpla ceva, ființele răuvoitoare din lumea invizibilă (care urmăresc constant) ți-o iau prin cineva sau ceva apropiat ție.

Îți pierzi bucuria pentru că nu te-ai gândit să o dai lui Dumnezeu, Mamei Divine zicând: " O, Doamne! O, Hrană Divină, sunt prea prost să știu cum să împart această bucurie așa că ți-o dau ție să o împarți cum crezi că e potrivit". Ei vor vedea-o și o vor depune în băncile cerești. Astfel, nu numai că vei fi ajutat, dar faci să beneficieze întreaga lume.

De acum înainte, nu uita să păstrezi în limite rezonabile mâncarea ce o mănânci și nu uita că mâncatul nu e doar fizic. În plus dacă înveți să mănânci conștient și cu dragoste, chiar dacă reduci din cantitate, vei extrage o cantitate incredibilă de energie. O singură bucătică mâncată așa dă suficientă energie pentru a trimite un tren în jurul lumii...

## **7. POSTITUL**

### **I. Postitul ca purificare**

Știți că atunci când mâncați, sistemul vostru absoarbe ce îi este necesar și încearcă să se debaraseze de ce e străin sau dăunător. Sistemul nu poate face această eliminare când e supraîncărcat sau când mâncarea ce îi este dată conține prea multe impurități. Reziduurile atunci se acumulează în diferite organe, mai ales în intestine. Cum putem distinge hrana pură de cea impură? Hrana care putrezește repede și lasă multe rămășițe în sistem nu este pură, chiar dacă e spălată și gătită. Hrana care nu se degradează repede, ca fructele și legumele care sunt pline de energie solară, e pură. Chiar și când e pură, hrana lasă în urmă multe reziduuri în sistem, și de aceea Inițiatul recomandă postul din când în când pentru a elibera corpul fizic de impurități. Postitul e recomandat de Natură, animalele știu instinctiv că trebuie să postească și ele mănâncă iarbă pentru a le purifica atunci când sunt bolnave.

Când mobila e acoperită de praf o ștergeți, dar când se pune problema de a ne curăța propriul organism cel puțin o dată pe săptămână astfel că milioane de muncitori, celulele corpului nostru, să poată să se odihnească, nu faceți nimic. Câteodată aveți febră, vă curge nasul, erupții pe piele; este o

purificare. Oamenii sunt prea încăpățânați să se purifice singuri, iar organele sunt obligate să o facă singure.

Eu sugerez 24 de ore de post în fiecare săptămână; 24 de ore nu consumați nimic altceva decât apă fierbinte. În acest timp lucrați spiritual, vă gândiți la ființele superioare, ascultați muzică bună și citiți cărți ce inspiră, pentru a vă purifica gândurile și sentimentele ca și corpul fizic. Dacă faceți acest lucru regulat veți constata că reziduurile ce le evacuați nu au nici un miros; nu fiți șocat, gândiți la mine pe moment ca la un doctor; dacă reziduurile eliminate de intestine și prin transpirație au un puternic miros neplăcut, puteți fi sigur că sau sunteți bolnav sau veți fi, fizic sau psihic. Veți răspunde că mirosul depinde de hrana ce o consumați; nu, dacă vă veți urmări cu atenție, veți vedea că atunci când sunteți anxios sau supărat, furios sau gelos, mirosul se schimbă. Mirosul unei persoane este foarte revelator.

Primesc foarte multe scrisori ( mai ales de la femei ) zicând: "Eu vreau să postesc, dar când o fac devin urâtă!". Da, poate la început, dar asta dovedește doar prezența unui mare refuz de care trebuie să scăpăm. La început puteți avea și dureri de cap, palpitații, senzații de leșin, dar nu aveți de ce vă teme, e normal. Nimeni nu a murit din a posti din când în când, dar mii și mii mor din supraalimentare. Poate fi nou și deranjant pentru sistem la început, dar e doar momentan, și de fapt e un semn bun.

Dacă puteți suporta puțină neplăcere și să continuați postul, veți vedea că în o zi sau două tulburările interne dau loc unei liniști extraordinare. Nu trebuie să judecați postitul după primele efecte, nu e implicat nici un pericol; dimpotrivă, oamenii care sunt tulburați sunt chiar cei care au cea mai mare nevoie de post, tulburarea e dată de reziduurile supraabundente vărsate în sânge. Oamenii cred că postul îi slăbește și le dă un aspect nesănătos, ceea ce poate fi adevărat la început, dar când devii mai ușor, pielea ți se luminează și ești mai plăcut la privire. Dacă nu cunoști limbajul Naturii, te poți speria de moarte de un mic disconfort. Crezi:" Cu aceste palpitații pot să mor, mă simt slăbit!" și începi să mănânci din nou, congestionându-ți sistemul cum a fost la început. Cum perturbările dispar când începi să mănânci, tragi concluzia că ai avut dreptate la întreruperea postului, dar nu e așa.

Oamenii care sunt serios interesați de post, trebuie să învețe să gândească altfel. Dacă sunt tulburați, nu trebuie să acorde atenție, ci să continue până încetează tulburările, ceea ce va fi în scurt timp. Tulburările sunt rezultatul Naturii ce încearcă să elibereze organismul de depuneri, iar cel mai bun lucru e să așteptăm până se face acel lucru. Refuzând să așteptăm, faci aceeași greșeală ca oamenii care iau pilule pentru a opri febra. Aceasta îi poate face să se simtă mai bine pe moment, dar a coborî febra pregătește

calea pentru o boală mult mai serioasă. E mai bine să lăsăm sistemul să reacționeze singur.

Când sistemul este supraîncărcat, reacționează făcând tot ce se poate pentru a elimina reziduurile și acest proces de a te dizolva și elimina vă dă temperatura, e curățirea interioară. Cum puteți ajuta sistemul să o facă? Dacă beți apă, apă fierbinte. Câteva cești succesive vor coborî febra imediat: canalele se dilată și sângele circulă liber, ducând impuritățile afară din corp pe canale normale...

Apa fierbinte e esențială când postiți. Aduceți-o la punctul de fierbere ca să ucideți germenii și lăsați-o să se așeze. Când spălați vasele cu apă rece, farfuriile sunt încă unsuroase; apa fierbinte e necesară și în organism pentru a dizolva substanțe pe care apa rece le lasă intacte, și le scoate din organism prin pori, rinichi, etc. și veți fi întinerit. Ați putea bea apă fierbinte în fiecare zi, înainte de micul dejun; este un excelent remediu împotriva arteriosclerozei, reumatismului, etc.

Apa fierbinte poate să nu fie apetisantă la început, dar puțin câte puțin veți începe să simțiți că devine o plăcere. Apa fierbinte este un remediu excelent, dar e așa de simplă, ieftină, că nimeni nu o ia în serios. Unul din frați s-a vindecat de o boală nevindecată de un doctor. Când postiți, corpul vostru eteric lucrează pentru a aduce puritatea corpului fizic, mai multe elemente subtile, veghează asupra corpului fizic și îi redă energia când e nevoie; postul face corpul eteric să lucreze, timp în care corpul fizic se odihnește. Dacă postul ține prea mult, corpul eteric e epuizat, are de rezolvat prea multe. Corpul fizic și cel eteric sunt parteneri și dacă doar unul lucrează, balanța e dezechilibrată.

V-am spus că una din cele mai importante reguli de nutriție e de a înceta să mâncați înainte de a fi sătui. De ce? Pentru că dacă vă ridicați de la masă încă flămând, sistemul vostru reacționează la această insuficiență, iar corpul eteric asigură ceea ce lipsește; de aceea dacă așteptați puțin, nu vă mai e foame și vă simțiți mult mai bine decât dacă ați fi mâncat pe sature. Totdeauna părăsiți masa ușor flămânzi. Oamenii cred că e mai bine să mănânci mult, dar nimic nu te face să îmbătrânești mai repede decât a-ți încărcă stomacul. Și când zic ușor flămânzi, așa e.

Dacă vă lipsiți sistemul de ceva ce are nevoie o perioadă lungă de timp, corpul eteric nu poate avea grijă de el, dar dacă mâncați puțin mai puțin decât obișnuiți, vă veți simți mai ușor și mai binedispus din cauza elementului eteric adăugat. Dacă mâncați prea mult, vă simțiți greoi și somnoros. De ce? Pentru că somnul e necesar în timp ce corpul eteric eliberează sistemul de hrana împovărătoare. Dacă surplusul trebuie îndepărtat, de ce să-l mai acumulăm?

Credeți că ceea ce vă spun nu este foarte important și cu siguranță nu e un subiect inițiativ, dar dacă părăsiți masa de fiecare dată simțindu-vă ușor gol, dacă postiți și beți apă fierbinte din când în când, veți vedea binefacerile extraordinare chiar și în viața dvs. spirituală.

Voi adăuga câteva cuvinte despre cum trebuie să terminați un post care a durat câteva zile... dacă mâncați normal brusc, poate fi fatal. Prima zi, luați câteva cani de bulion; ziua a doua, supă și biscuiți; a treia, începeți să mâncați normal, dar nu prea mult. Astfel, nu riscați nimic; după un asemenea post sunteți plin de sentimente și revelații noi, subtile și minunate, vă simțiți și arătați mai tânăr, mai liber, ca și cum ceva greu din sistemul dvs. a fost ars odată cu impuritățile. Frica și ignoranța au împiedicat oamenii să postească și să se regenereze.

## **II. Postul ca formă de hrană**

Problema postului e mult mai amplă decât pare a fi. Omul atrage nenorocirile asupra lui din cauza impurității din el, rămasă din viețile anterioare. Fiecare păcat, greșală și-au lăsat semnul, drojdia încă acolo. Postind, eliminați aceste impurități, iar lumina poate străluci, făcându-vă să vă simțiți mai ușor și mai fericit. Din acest motiv, marii Învățători spirituali din toate religiile au recomandat întotdeauna postul.

A posti nu înseamnă a te lipsi, ci e mai puțin o formă de renunțare decât de hrănire. Când corpul fizic e lipsit de hrană, celelalte corpuri (eteric, astral, mental ) trebuie să muncească. Există un principiu în fiecare om ce îl obligă să facă un efort pentru a se împiedica să moară, iar când corpul fizic nu e hrănit corect, alarma se întinde la entitățile din zonele superioare pentru a veni în ajutor cu elemente mai fine din atmosferă. Dacă persoana care postește își întrerupe respirația în acel moment, pentru o secundă, entități din zone și mai înalte vor aduce cea mai înaltă formă de hrană.

Inițiatii ne spun că primul om s-a hrănit cu foc și lumină. În cursul involuției omului, a căzut tot mai jos în materie, iar nevoile lui au devenit treptat mai grele și mai dense până a fost obligat să se hrănească așa ca azi. De aceea, Inițiatii, realizând că modul în care mâncăm acum e rezultatul involuției, fac toate încercările să ne întoarcem la starea originală a omului, învățându-ne cum să captăm și absorbim elementele cele mai subtile și fine. Ei își controlează consumul, ca și când, temporar, ar respinge mai întâi stomacul și apoi plămâni, pentru a-și elibera gândurile. Acest lucru necesită disciplină îndelungată, chiar în India foarte puțini au control asupra respirației. Cei care au acest control, pot zbura în Akasha, eterul cosmic și să dobândească cunoaștere totală, pentru că ei sunt liberi.

Omul a coborât din zonele celeste prin involuție. Cum a coborât în materie și a intrat în zonele reci la periferie, corpul lui a devenit mai greu și mai dens până a devenit corpul fizic ce îl știm. Facem la fel iarna când punem haine mai groase pentru a ne proteja de frig. Acum, înainte ca omul să o ia pe calea ascendentă înainte de a se întoarce sus, el trebuie, simbolic vorbind, să scape de tot ce îl trage în jos. Postul este mijlocul de a deveni ușor din nou, de a-și redobândi puritatea și ușurința.

Scopul postului totuși, nu e doar de a te abține de la hrana fizică, ci și de la anumite sentimente, gânduri negative. În loc să vrem mereu să absorbim, înghițim, acumulăm, să luăm prea mult din toate, trebuie să învățăm să renunțăm, să fim detașați. Această acumulare ne face să mergem în jos. Fiecare gând, sentiment, dorință care nu e de natură sentimentală ne trage în jos. Avem nevoie de soarele cald și să fim noi înșine. Când am respins toate acumulările inutile în noi, atunci ne vom simți transformați, aduși la viață de suflarea divină.

Dacă veți continua să acumulați lucruri în cap sau inimă, nu mai aveți loc pentru Dumnezeu și îngerii lui. Să nu înțelegeți greșit; eu nu zic să nu vă folosiți de stomac, plămâni, intestine; nu distrugându-vă corpul fizic veți înțelege adevărul. Corpul trebuie să fie intact, cap, inimă, plămâni, stomac, etc. Important este să fie în armonie; acesta este scopul postului.

## **8. COMUNIUNEA SFÂNTĂ.**

Un lucru esențial la biserica creștină e sacramentul Sfintei Comuniuni, deși nu Iisus a fost cel care a fondat această instituție. Geneza zice că, secole înainte de Iisus, Melchisedek, preot al celui Prea Înalt, a venit să-l întâmpine pe Abraham cu pâine și vin. Dar comuniunea nu trebuie limitată la a înghiți, din când în când, câteva pișcoturi binecuvântate de preot. Fiecare din noi e un Mare Preot, e vocația noastră să ne înfățișăm înaintea celulelor noastre, în fiecare zi, ca oficiant ce le aduce pâine și vin. Dacă jucați acest rol conștient, celulele vor primi o reală comuniune, adică elementul sacru le va sanctifica munca, iar bucuria ce o simt în faptul că pot să-și facă munca, se va reflecta în voi. Pentru a înțelege misterul Cinei Domnului, trebuie să începeți cu mâncarea, cu hrana. Desigur, toate exercițiile spirituale, respirație, contemplație, identificare sunt o formă de comuniune, dar pentru a înțelege, trebuie să începeți înțelegând nutriția. Nu e ușor pentru toți să mediteze sau să contemple, oamenii pot să nu aibă condiții sau ocazii bune, sau chiar darul. Dar toți mănâncă și în fiecare zi. Felul în care înțelegeți comuniunea e să începeți pe plan fizic.

Pentru a comunica se face un schimb: dai ceva și primești ceva în schimb. Zici că tot ce faci când mănânci e să iei, dar greșiți, de asemenea dați ceva. Dacă nu, nu comunicați. Denumirea adevărată e de schimb divin.

Eucaristul Sfânt îți aduce binecuvântare, dar dacă iei fără a da dragoste și respect, nu e comuniune, e necinstit. Când iei, trebuie să dai. Dacă dai cu dragoste și respect credința ta, vei primi elementele divine. Cei care se împărtășesc din Sfântul Eucarist fără această atitudine sfântă, nu se vor transforma niciodată, pentru că nici un obiect nu acționează asupra noastră, ci încrederea și dragostea ce o punem în obiect ne influențează.

Pentru a comunica cu Dumnezeu, trebuie să-i dai Lui dragostea, grațitudinea, loialitatea. Nu că El ar avea nevoie de orice I-ai putea da tu, El e așa de bogat că nu ar avea nevoie de nimic, ci ești tu cel care, vrând să-i dai ceva din inimă și suflet trezești anumiți centri spirituali, iar calitățile și virtuțile divine încep să curgă abundant.

Acum să ne întoarcem la nutriție. Chiar și când gătești o masă trebuie să te gândești când atingi mâncarea că o impregnezi cu dragoste. Vorbește cu ea: "Tu care îmi aduci viață de la Dumnezeu, te iubesc și te apreciez, știu ce bogăție extraordinară e în tine. Am o familie, milioane de locuitori în mine pe care să-i hrănesc, așa că te rog dă-le ceva din viața abundentă pe care o ai". Dacă îți formezi obiceiul să vorbești astfel mâncării când mănânci, ea se va transforma în putere și lumină, pentru că tu comunici cu Natura.

E inteligent să crezi că doar când primești Sfântul Eucarist comunici cu Dumnezeu? Totul depinde de faptul dacă ești conștient sau nu că El și-a pus viața în mâncarea pe care o mănânci. Când o mănânci în aceste condiții ești ca preotul care a binecuvântat pâinea și vinul și în fiecare zi când mănânci, intri în comunicare cu viața divină.

Cred în înțelegerea și respectarea lucrurilor sacre și de aceea vă invit să practicați aceste lucruri. Știu că vine timpul când fiecare din noi va fi preot în fața Eternului. Preot e cel care înțelege creația lui Dumnezeu, care o iubește și o onorează cu toate creaturile ei. Preot e cel dedicat lui Dumnezeu; El e mai presus de toate, nu primește ordine de la nimeni, nu poate fi luat cu forța și închis într-un pișcot pentru toți. De ce să-l forțăm, când El intră de bunăvoie în mâncarea noastră în primul rând? Nu-i place să fie obligat. Adesea când credem că El e aici, El nu e. Exagerând importanța Sfintei Comuniuni, oamenii au neglijat importanța hranei, nutriția noastră zilnică și comuniunea. Am uitat că această mâncare ne leagă de Dumnezeu. Doresc să vă deschid ochii asupra faptului că mâncarea ce o mâncați este tot așa sacră ca și Gazda, pentru că este Natura pe care El a preparat-o cu chintesența lui. Poate binecuvântarea unui preot adăuga ceva la asta?

Biserica a informat oamenii așa greșit că acum e greu să-i faci să înțeleagă minunile pe care Dumnezeu le-a creat. Ce au creat ei, dar ce a creat El... ei sunt mai presus de asta. Dacă întrebați un preot el nu va zice că se

consideră superior lui Dumnezeu, dar în practică e exact ca și când s-ar plasa deasupra. În loc să zică: "Respectați viața, copiii, pentru că totul e sacru, totul în Natură e talisman pe care El l-a pus pentru noi", contează biserica, comuniunea, rozariul, etc.

Nu micșorez rolul preoților, sau a comuniunii, eu vreau să deschid noi orizonturi pentru voi, ca voi să vedeți că Sfânta Comuniune este un act indispensabil care trebuie repetat în fiecare zi. Comunicând de 2-3 ori pe an, ce credeți că se schimbă în voi? Nimic, să vibreze cu tine și viața ta, te bucuri întorcându-te la ea; a devenit acasă.

La fel și la mâncare. Curios, nimeni nu se gândește că mâncarea are nevoie să fie tratată într-un anumit fel pentru a se forma o legătură între voi, ca ea să fie familiarizată cu tine și nevoile tale. Înainte de a fi pusă pe masă, a fost mânuită și împachetată de tot felul de dacă (celelalte) celulele voastre rămân aceleași, veți rămâne ceea ce sunteți. Pentru a schimba corpul, corpul fizic care e așa de încăpățânat, trebuie să faci eforturi să-l transformi în fiecare zi cu tot gândul, dragostea, credința și în final această carcasă veche și dură va începe să vibreze. Ritualurile religioase instituite de biserică nu trebuie să ascundă religia. Adesea ne limităm la o viziune îngustă a religiei și lăsăm tot restul în umbră. Ce bine face dacă religia căreia îi aparții ascunde creația lui Dumnezeu și îi împiedică pe oameni să se întoarcă la El?

## 9. ÎNȚELESUL BINECUVÂNTĂRII.

Azi, cea mai mare parte a alimentelor ce le mâncăm a fost otrăvită cu tot felul de produși chimici. Practic, e imposibil să găsești ceva comestibil care să fie realmente proaspăt și pur. Fructele și legumele sunt cu fertilizatori, peștii sunt în ape poluate; cât timp vor mai putea oamenii să supraviețuiască într-o asemenea lume? Totuși tot de ce pare să le pese sunt afacerile și profitul, iar dacă murim sau nu otrăviți, prezintă puțin interes.

E important ca noi să știm că hrana noastră poate fi afectată, alterată de modul nostru de a gândi la ea în timp ce o mâncăm. Rațiunea rugăciunii, scopul binecuvântării înaintea mesei o să ne situeze în cea mai bună condiție pentru a primi hrana. Rugăciunile și binecuvântările nu pot adăuga nimic Hranei ca viața sau forța vitală, acest lucru deja a fost făcut de Dumnezeu și slujitorii săi, soarele, vântul, stelele, apa, pământul. Dacă am putea adăuga viață hranei prin simpla binecuvântare, de ce să nu binecuvântăm o bucată de lemn sau piatră sau metal și s-o mâncăm? Nu, binecuvântarea nu poate adăuga viață hranei.

"Atunci ce rost are să binecuvântăm hrana?" veți întreba. Da, cuvintele și gesturile binecuvântării sunt importante pentru că ele învelesc hrana în



fluide și emanații subtile care umplu pe oricine le mănâncă cu armonie și corpurile sale subtile vor putea accepta bogățiile pe care le conține hrana.

Când doi oameni se întâlnesc, la început ei vibrează diferit, nu e întotdeauna ușor să fii armonios de îndată. Totuși, cum trece timpul, ei încep să facă schimb și are loc un fel de rezonanță care îi face să vibreze la unison. E la fel și cu mâncarea; dacă mănânci distrat, fără pregătire, mâncarea rămâne străină, dar dacă stabilești o relație cu ea la început, va avea un efect total diferit. Ați văzut cum țin un fruct în mâini înainte de a-l mânca; o fac pentru a-l încălzi, a-l familiariza cu mine și să-i fac corpul eteric să i se deschidă spre mine și să mă hrănească.

Când vrei să îmblânzești un animal sălbatic, mai întâi încerci să te împrietenești cu el; zâmbești și îi vorbești blând. Animalele, plantele, chiar și oamenii au nevoie să simtă dragoste înainte de a accepta să fie îmblânziți. La fel e cu mâncarea și de asemenea cu medicamentele; trebuie să lucrezi asupra materiei eterice înainte ca ea să poată acționa favorabil asupra sistemului tău. O piatră în mână, dacă e făcută să vibreze în mod prietenos devine protectoare, poate chiar să te vindece. Și această lege există în toate domeniile.

Când cumperi o nouă pereche de pantofi, la început sunt prea strâmți și țepeni; dar puțin câte puțin se lasă și devin purtabili; au fost folosiți de tine. Când te muți într-o casă nouă, o cameră străină; la început te simți nelalocul tău; ești străin acolo. În timp, începe să vibreze cu tine și viața ta. Te bucuri întorcându-te la ea; a devenit acasă.

La fel și la mâncare. Curios, nimeni nu se gândește că mâncarea are nevoie să fie tratată într-un anumit fel pentru a se forma o legătură între voi, ca să fie familiarizată cu tine, cu nevoile tale. Înainte să fie pusă pe masă, a fost mânăuită și împachetată de tot felul de oameni, sunteți străini, nu există nici o legătură. Dar dacă culegi un fruct și îl ții în mâini cu drag, cu respect, va începe să vibreze diferit, va deveni prietenul tău. Secretul de a face mâncarea să dea tot ce are mai bun e de a o încălzi, de a o umple cu dragostea ta înainte de a o mânca. Se va deschide ca o floare și îți va da parfumul. Dacă nu-ți place mâncarea dinaintea ta, nu o mânca, pentru că îți va fi dușman și sistemul tău nu o va putea absorbi. Niciodată nu mâncăm mâncarea ce ne displace.

Acum încercați acest exercițiu: luați un fruct în mână și mental, vorbiți-i. Cum faceți asta, ceva din măr este transformat și când îl mâncați, vă va da cea mai bună parte din sine și vă va hrăni în toate felurile. Există o putere în voi care a fost mereu acolo, a supraviețuit secole de inerție și stagnare. Dacă începeți să faceți aceste exerciții, să meditați și să vă rugați, această putere

va începe să se miște. Concentrați-vă pe dorința de a adăuga ceva în plus vieții dvs., ceva mai subtil și pur decât orice ați știut vreodată.

## 10. SCOPUL MÂNCATULUI

Fructele și legumele pe care le mâncăm sunt pline de energie solară concentrată. Trebuie să învățăm cum să extragem această energie și să o trimitem centrilor, ca sistemul să o distribuie. Acest lucru poate fi făcut doar gândind, participând în gând când mănânci; numai prin gând conștient și concentrat veți face mâncarea să elibereze această energie închisă. Procesul e la fel ca într-un centru nuclear. De fapt, dacă ați ști cum să mâncați câteva îmbucături ar fi suficiente pentru a extrage destulă energie pentru a mișca tot universul.

Procesul fisiunii nu e limitat doar la stomac, el are loc și în plămâni și în creier. În creier? veți întreba. Da, un Inițiat adâncit în meditație, extaz trimite curenți și unde și flăcări în spațiu. De unde vine toată această energie? Din creier. Și totuși greutatea mesei rămâne aceeași. Câteva particole de materie se dezintegrează în creier iar această dezintegrare eliberează energia psihică pe care o trimite în lume.

Oamenii de știință contemporani cred că ei au făcut descoperirea fisiunii, sau a scindării atomului, dar procesul a fost cunoscut Inițiaților de mii de ani. Ei nu și-au dezvăluit cunoștințele din cauza pericolului, ei știau că omul nu e încă stăpân al instinctelor sale și că va folosi această descoperire pentru a distruge lumea, ceea ce s-a și întâmplat. În viitor, când oamenii vor fi mai evoluți și vor avea acces la marile mistere ale Naturii, ei vor ști cum să extragă energie din ocean, aer, minerale, copaci, etc. și vor putea avea realizări uimitoare.

Pe moment, ar fi suficient să-și dea seama câtă energie se poate obține din mâncare, gândind într-un anumit mod în timp ce mănânci. Nutriția nu e altceva decât un război între organismul uman și materie, elementele de asimilat: ceea ce e acceptabil e asimilat, restul e respins. Ca sistemul să absoarbă hrana corect, trebuie să descompună hrana, pentru a construi trebuie mai întâi să distrugi. Acest lucru se face automat, inconștient, dar participând în gând într-un anumit fel putem acționa asupra mâncării pentru a o face să se deschidă și să ne permită să extragem energia de care avem nevoie pentru a ne realiza munca materială și spirituală.

Omul mănâncă, toate creaturile mănâncă, dar ce mănâncă? Toți știu de ce, e pentru a trăi. Dar e acesta singurul motiv? Există mai mult de un motiv, scop, în tot ce facem, și a mânca e mai mult decât a rămâne în viață.

Râmele mănâncă solul și făcând asta îl fertilizează înainte de a-l elimina, îi dau noi calități. La fel e cu noi și mâncarea ce o mâncăm.

Oamenii sunt mai evoluți decât materia, hrana, sunt dotați cu viață și puterea de a gândi și simți și trecând mâncarea în corpul lor ei o transformă în ceva mai viu, mai rafinat, mai spiritual.

Toate creaturile, plantele, animalele, oamenii fac materia cu care se hrănesc să evolueze, pentru că o impregnează cu noi elemente. Este datoria fiecăruia din Natură să hrănească domeniul de sub el astfel să poată evolua. Așa se întâmplă și cu noi, sunt ființe deasupra, mai sus și mai avansate decât noi, a căror menire e să ne devore, ca noi să putem fi transformați. Viața e o serie neîntreruptă de schimbări între limitele organică și anorganică, schimburi care au loc la fiecare nivel. Astfel oamenii care sunt mai inteligenți îi educă pe ignoranți, cei care sunt buni și generoși au grijă de delicvenți și criminali, cei puternici îi ajută pe cei slabi, cei bogați dau săracilor... De ce? De dragul evoluției, pentru ca aceia ce sunt în urmă să avanseze.

Pentru ca evoluția să aibă loc, trebuie să existe un schimb între doi poli opuși. Acesta e motivul real pentru a mânca, motivul din spatele nevoii de nutriție. Inteligența Cosmică ar fi putut, fără îndoială, să găsească alte mijloace să-și facă creaturile să evolueze, dar El a ales aceasta. Pentru a evolua, fiecare creatură trebuia să fie absorbită mai sus decât ea. Vedeți, oamenii și râmile au aceeași datorie, ei sunt colaboratori fie că își dau seama sau nu. Înainte de a coborî pe Pământ, ei au semnat contracte, promițând să muncească pentru a transforma, a-i da viață.

Corpul uman e alcătuit din particole de materie care, când moare corpul, se întorc la cele patru elemente: pământ, apă, aer, foc. Dacă în timpul vieții omului aici pe Pământ, aceste particole devin mai vii și inteligente, mai expresive, vor fi folosite pentru a forma creaturi de un ordin mai ridicat; dacă ele, în schimb, au degenerat în loc de a se ameliora din cauza vieții de animal sau criminal pe care corpul a dus-o, atunci vor servi să formeze doar creaturi inferioare, naturi din cele mai grosiere și animale. Acum vedeți cât de departe merg responsabilitățile umane?

Omul este răspunzător în timpul vieții pe pământ și chiar după moarte, de particolele de materie din corpul său, dacă ele sunt impregnate cu lumină, dragoste, bunătate și puritate sau dacă sunt impregnate cu vibrații rele, emanate de egoism, activități criminale sau viață degenerată. Chiar după moarte, el continuă să fie responsabil. Nu va fi urmărit de nimeni pentru crimele comise, datoriile făcute; cum ar fi prins? Moartea rezolvă multe probleme în lume, dar pe de altă parte ea nu ajută la nimic, omul e responsabil pentru gândurile rele, sentimentele rele, acțiunile rele. Acesta e adevărul, deși majoritatea dintre noi nu suntem conștienți de asta și nu avem idee cât de departe merge responsabilitatea noastră.

Mâncatul, băutul, respiratul, munca, în fiecare din activitățile noastre putem transforma materia umplând-o cu ce avem, adică îi dăm mai multă viață, mai multă dragoste, mai multă inteligență și lumină. Plantele se hrănesc cu minerale și făcând asta le ridică la nivelul de plante; animalele mănâncă plante și le ridică la nivelul de animal; oamenii mănâncă animale și le ridică la nivel uman. Întrebarea pe care nu ați pus-o niciodată e: cine mănâncă oamenii?

Două feluri de creaturi se hrănesc cu ființe umane. Așa cum unii oameni mănâncă , nu animale , ci produse animaliere ca lapte și ouă, așa entități invizibile mănâncă nu ființe umane, ci emanații ale lor, gânduri și sentimente. Depinzând de faptul dacă ele sunt bune sau rele, adică gânduri înălțătoare sau josnice, sentimente nobile sau grosiere, ele servesc să hrănească fie îngerii, fie entități josnice. Trebuie să înțelegeți în ce fel îngerii hrănesc arhanghelii, aceștia principalitățile și așa mai departe până la Serafim a cărui emanație e hrană pentru Dumnezeu.

Din cele mai vechi timpuri, Inițiații au știut că știința lor va fi greșit interpretată de neinițiați, de mase, și așa au îmbrăcat fiecare mare adevăr, fiecare revelație în imagini de descifrat doar de cei pregătiți suficient. De exemplu Biblia zice că lui Dumnezeu îi face plăcere dulcele miros de sacrificiu și ofrande arzând, înseamnă asta că îi place mirosul de friptură, sau nu e mai degrabă o imagine pentru a ne arată că emanațiile spirituale venite dintr-un sacrificiu oferit Lui îi servesc ca hrană pentru toate entitățile superioare, inclusiv Dumnezeu. Pentru că și El acceptă hrana. Cum sunteți creați după imaginea lui și mâncăm, trebuie că și El mănâncă. Poate nu exact în același mod, cu dinții, stomac și intestine. El e așa pur și așa sublim că nu ni-L putem imagina mâncând. Dar ar fi acest lucru menționat în Biblie dacă nu ar fi un adevăr profund ascuns în spatele imaginii?

Sarcina omului e să absoarbă materie și să-i dea viață, trecând-o prin corpul lui. Acesta e adevăratul scop al mâncatului.

Toată omenirea mănâncă de milioane de ani și puțin câte puțin lumea s-a schimbat, mai ales pentru că sunt așa de mulți oameni conștienți, făcându-și munca așa de generos încât mănâncă și de 5- 6 ori pe zi; contribuind la transformarea materiei.

Lumea ar trebui să răsplătească și să încurajeze asemenea oameni pentru munca lor. Gândiți-vă la toți acei porci, curcani, pui și iepuri care dispar datorită lor! Asemenea nerăbdare de a îmbunătăți lumea, ce aberație! În timp ce săracii vegetarieni cu frunzele lor de salată, cum să-i pui pe pedestal?

De fapt nu e o problemă de a introduce materie în stomac ci de a o face să treacă prin plămâni, inimă, creier. Viata nu stă neclintită odată ce am

primit-o, ea curge înainte și noi primim constant mai multă viață, mereu nouă, proaspătă. De aceea, nu doar mâncând îmbunătățim materia, ci prin acțiunile noastre, felul în care vorbim, privim, mergem, muncim; da, nutriția cuprinde și toate aceste lucruri. Pentru a servi creația, a fi folositor lumii introducând un element divin în ea, trebuie să avem o viață perfectă și să fim impregnați cu lumină, astfel ca viețile noastre să umple pe toți și toate din jurul nostru cu lumină. Și atunci, acest ideal de a face tot cu ce venim în contact, mai viu și luminos, mai frumos, deci transformat, ne va transforma și pe noi. În noi va fi o mobilizare totală, iar lumea invizibilă ni se va alătura ca să putem învinge.

## **11 . LEGEA INTERSCHIMBURILOR.**

E surprinzător de observat că oamenii care se mândresc că știu marile mistere ale Creației, au trecut cu vederea un proces așa important ca nutriția, alimentația zilnică pe care Dumnezeu a umplut-o cu dragostea și înțelepciunea lui. Dacă ar trebui să studiați legile nutriției, ați vedea că aceleași legi controlează toate schimburile de peste tot în univers, între soare și planete și mai ales în domeniul dragostei. Da, aceeași lege ce guvernează concepția și gestația e aceeași lege ca în nutriție.

Tot ce mâncăm, pește sau fruct, legumă sau brânză, are o parte ce trebuie îndepărtată înainte de a o mânca, fie oase, piele, crustă, oricum, trebuie spălate și verificate înainte de a le mânca. Asemenea precauții sunt necesare pentru a proteja palatul, dinții și stomacul. De ce nu ar fi la fel și cu nutriția noastră psihică? Înainte de a accepta ceva în inimă și în suflet, nu ar trebui să vă asigurați că e în stare corespunzătoare pentru a fi absorbit și digerat fără a produce răni? "Dar e dragoste" ziceți. Știu că așa gândiți, dar dragostea care este oarbă nu este dragoste adevărată. Dragostea adevărată este iluminată, e condusă de înțelepciune, nu de nebunie.

De cele mai multe ori când oamenii se întâlnesc, ei fac schimb, se îmbrățișează fără nici o pregătire, acoperiți de funinginea acumulată în inimă și suflet, datorită trecerii prin coșul omenirii. Un Inițiat nu face asta; când întâlnește pe cineva, îl privește ca pe un fruct delicios, dar, ca și la un fruct, acesta trebuie spălat și curățat înainte de a-l mânca. Aceasta este diferența între Inițiat și oamenii obișnuiți care fac schimburi și asociații orbește fără a folosi înțelepciunea sau cunoștințele. Ei sunt ca pisica, care înghite șoarecele întreg, cu piele cu tot. Și apoi se plâng: "Sunt așa de nefericit cu soția mea" sau "Privește ce am cules ca soț". De ce să ne grăbim să mâncăm acel bărbat/femeie înainte de a verifica să vedem care e gândirea lor, simțirea, respirația, în alte cuvinte, aura.

Acum e timpul să vă analizați și să vă revizuiți viața. Veți vedea că vă ați concentrat mereu asupra detaliilor și aparențelor, fără a privi să vedeți care sunt idealurile persoanei, cum gândește și ce simte în legătură cu viața. Inițiații sunt mai greu de satisfăcut și ei au dreptate. Ei au învățat lecția pe care Natura trebuie să ne învețe despre mâncarea noastră și ei o aplică și nutriției psihice.

Oamenii realizează că mâncarea pe care o mănâncă trebuie să fie verificată și curățată înainte de a fi servită, dar ei nu au realizat că lecția pe care Natura încearcă să ne învețe, se aplică și pe plan psihic. O mamă își iubește copilul mai mult decât orice pe lume, dar când este murdar îl spală înainte de a-l săruta.

Acordați o mare atenție alegând mâncarea ce o mâncați de trei ori pe zi, vă asigurați că e bună, dar veți accepta pe oricine vă apare în viață. Ca rezultat, viața vă e otrăvită. Dumnezeu e singurul pe care îl puteți iubi fără a mai trebui să-l cunoașteți. Nu îl veți ști pe Dumnezeu dacă nu îl veți iubi, și e la fel și cu marele Stăpân Învățător: dacă nu începeți iubindu-l, va rămâne închis. Dar oamenii trebuie cunoscuți înainte de a-i iubi, adică, înainte de a-i mânca sau a-i accepta în sanctuarul intern. Problema e cum să iubești un Stăpân/Învățător. Oamenii pot să gândească la un stăpân ca la un lac în care te speli și scapi de murdărie, fără să se gândească că alți oameni beau din apa lacului, așa că ce rămâne pentru ei? Oamenii vin să vadă un Stăpân/Învățător pentru a-și vărsa toată murdăria ce au adunat-o în viața lor, așteptând de la el să-i spele de impuritate, sau s-o transforme, astfel adăugând la agenda lui încărcată. Dacă un Stăpân/Învățător simte nevoia de a purifica, nu la fel să facă și alți oameni. Sau ei cred că sunt fără de pată, nu văd murdăria pe care au lăsat-o diavolii și demonii cu care au fost?

Dar să lăsăm asta și să ne întoarcem la lecția despre mâncat. Oamenii sunt ca fructele sau orice alt aliment, adică au o parte care nu e digerabilă și una care e delicioasă și gustoasă. Acea e cea de păstrat. Fiecare din noi are o scânteie în interior, pusă acolo de Dumnezeu și deci acea scânteie trebuie căutată la ceilalți. Dacă priviți scânteia în loc să priviți doar la exterior, veți descoperi că toți și toate o au, animale, plante, pietre chiar și criminalii. Și dacă puteți anima această scânteie, adresându-vă ei, veți putea comunica cu toată lumea chiar cu criminalii.

Inițiații nu vor să intre în legătură cu natura inferioară a omului, personalitatea lui; știind că șobolanii și altele asemenea lucruri trăiesc în pivnița, ci preferă să rămână deasupra la nivelele cele mai înalte. Spre deosebire de ceilalți oameni care se interesează de defectele celorlalți și își petrec timpul vorbind de ele când se întâlnesc, un Inițiat caută scânteia în alții, pentru a-i lega de Tatăl Ceres și haina divină. El astfel lucrează asupra

oamenilor, și într-o zi va veni lumina și ei vor fi iluminați de ea, mulțumită muncii pe care a făcut-o. Astfel un Învățător lucrează pentru progresul discipolilor lui întotdeauna adresându-se doar scânteii din fiecare. De aceea ei îl iubesc și îi permit să scoată tot ce e mai bun în ei.

Și voi, când întâlniți pe cineva, ar trebui să vă gândiți să descoperiți scânteia divină din interior, Sinele Suprem, pentru că astfel îl ajută să formeze o legătură cu Dumnezeu. Aceasta e dragoste în forma cea mai înaltă, cea mai evoluată, a putea să faci legătura cu scânteia divină din fiecare creatură, să o alimentezi și să o întărești. Nu e nevoie să fii atent dacă o faci, nu e nevoie să pierzi timp studiind persoane înainte de a-ți îngădui să o iubești și să o accepți, pentru că scânteia este total pură. În timp ce, dacă e o problemă a personalității, e mai bine să știi înainte de a o accepta. Scânteia divină ce strălucește în fiecare poate întotdeauna fi acceptată fără ezitare.

Dacă îi priviți pe oameni ca pe fructe, cum am sugerat, veți descoperi, când îi veți privi, asculta și le veți vorbi, că puteți de fapt să îi gustați. De obicei vedeți doar exteriorul, hainele ce le poartă, bijuteriile, fața lor și părul, dar nu și viața ascunsă a sufletului și spiritului lor. De fapt, asta e ce ar trebui să vă intereseze. În schimb, vă opriți repede la impresie, suprafață, luați instantanee "Iată o fată cu care mi-ar plăcea să dorm". Ce știi despre ea? Picioare, siluetă, nas; interesul e limitat la dorința ta de distracție și satisfacție.

Unui Inițiat îi place să mănânce, dar el preferă hrana divină, el caută viața divină în oameni. Când găsește fructe și flori, adică oameni care vibrează de viața divină, atunci e fericit, mulțumit să le admire formele și culorile frumoase, să le respire emanațiile, el nu are nevoie să le devore. Totuși, el e mulțumit, pentru că acest fruct, aceste flori l-au apropiat de Cer.

Dacă puteți înțelege nutriția, nutriția reală, veți vedea că ea rezolvă toate problemele, inclusiv sexul. Da, oricine a decis să nu atingă hrana de loc, adică să evite bărbați sau femei pentru că se presupune că e calea spre a fi pur și cast, e în drum spre moartea spirituală, poate chiar moartea fizică. Poți mânca orice dacă știi în ce fel să mănânci.

Secretul constă în a lua doze homeopatice, adică a te limita la a privi, asculta, respira. Nu vei deveni Sfânt renunțând la mâncat, nu vei ști niciodată nimic astfel, și cel mai puțin pe Dumnezeu. Viața te va abandona dacă vei face asta, nu vei avea inspirație, vervă, bucurie. Sfințenia e ea însăși nutriție, acesta e drumul inițiativ de a o privi. În loc de a mânca hrana impură, densă, sfinții mănâncă hrană divină. În domeniul sexualității, oamenii merg la extremități, fie că se înfometează de moarte, fie că abuzează.

Când începi să studiezi nutriția, vei vedea că sunt diferite moduri de a mânca pe fiecare din planuri. Vei vedea că nu e posibil să trăiești fără a mânca și chiar și Îngerii și însuși Dumnezeu trebuie să mănânce. Dumnezeu mănâncă chintesența subtilă din copacii ce i-a plantat: creaturile sale. Da, el mănâncă și e sănătos, pentru că El nu absoarbe niciodată impurități. El lasă pe alți să-și transforme puritatea înainte de a i se oferi Lui.

Întrebați cum e posibil să se arate diferența între cineva care mănâncă corect și cineva care nu o face? Nu e ușor de văzut diferența între un cerșetor care caută hrana în gunoaie și prințul care stă zilnic la masa încărcată cu feluri delicioase? În lumea spirituală e la fel! Inițiații au o altă comportare care îi distinge de oamenii comuni, dovedind că sunt bine "hrăniți", în timp ce omul comun nu acordă atenție la ce mănâncă.

Criteriul meu e ca atunci când văd pe cineva a cărui față nu are lumină, știu imediat că el e subnutrit. Ziceți: "Ei bine, el merge mereu la biserică, dă săracilor, își coboară privirea în prezența femeilor..." Posibil, totuși eu văd că el preferă hrana decadentă, așa arată el. Când întâlnesc pe cineva care radiază lumină, indiferent ce îmi spune despre el, gândesc: "Mă întreb care e secretul lui, e ca un izvor care curge !" Ziceți: "Dar l-am văzut privind fetele pe plajă!" Asta nu e important, important e ce vede, cum le privește. Dacă cineva se înalță spre Dumnezeu ca rezultat al admirației lui când vede frumusețea feminină, de ce să nu-l primim?

Schimburile formează baza vieții, schimburile ce le facem cu hrana, apa, aerul, cu semenii noștri și alte creaturi din univers, cu Îngerii și Arhanghelii și cu Dumnezeu. Nu doar când mâncăm și bem facem schimburi sau mai degrabă atunci facem schimburi care ne aduc viața, care ne țin vii pe toate planurile, nu numai pe plan fizic. Când zic că nutriția e prima, mâncarea ce o mâncăm și schimburile ce le facem în toate zonele din univers hrănesc întregul om, nu numai corpul fizic, ci toate corpurile subtile. Dacă insist mereu asupra nevoii de purificare psihică la fel și cea fizică, e pentru ca puritatea restabilește comunicarea, și odată ce e restabilită comunicarea cu zonele superioare, primiți curenți luminoși de energie care circulă în spațiu.

Rugăciunea, meditația, contemplația, extazul sunt toate forme de nutriție, glorioasă nutriție numită ambrozie celestă. Fiecare religie vorbește de această băutură nemuritoare pe care alchimiștii au numit-o Elixirul Vieții Eterne. Acest elixir poate fi gustat pe plan fizic, dar numai cu o condiție, să mergi și să-l găsești în zonele cele mai pure și elevate.

Motivul nostru de a contempla răsăritul de soare e să-i bem ambrozia pe care soarele o distribuie așa generos peste roci, plante, animale, oameni și toată creația. Plantele sunt mai inteligente decât oamenii, ele știu că dacă fac



legătura cu soarele, vor fi rezultate. Oamenii preferă să doarmă până la amiază, sau să privească apusul, ei nu sunt atrași de ceva ce urcă, se extinde și înflorește, ci preferă lucrurile care cad, mor și dispar. Legea zice că, în cele din urmă, semeni cu ceea ce privești și admiri, și astfel, concentrându-te asupra apusului de soare, devenim tot mai slabi în interior, până ne stingem.

Veți descoperi că sensul vieții se ascunde în nutriție, dacă hrana pură, particole strălucitoare, chintesența celestă, eternă se găsește în soare. Concentrându-ne pe soare în fiecare dimineață și încercând să-i inspirăm chintesența, sănătatea se va ameliora, vom deveni mai strălucitori și cu o voință puternică și inimă veselă.

Ziceți că priviți răsăritul de ani de zile și nu ați observat nimic. Asta pentru că nu știți cum să priviți la soare. E modul în care faceți lucrurile, dragostea intensă și gândul ce-l pui în aceasta, ceea ce aduce rezultate, nu timpul dedicat. Ori de câte ori te simți viu și împlinit, azi de exemplu, e pentru că ai luat câteva picături de viață de la sursă, izvorul nesecat al soarelui. E așa de greu de înțeles?

Soarele e nutriție, nu uitați asta, e cea mai bună hrană din toate. De ce să ne limităm la elementele de pe pământ, apă și aer? Există un alt element și trebuie să învățăm să ne hrănim cu focul, lumina. Asta e ceea ce facem la răsăritul soarelui. Când Zoroastru l-a întrebat pe Ahyra Mazda cu ce s-a hrănit primul om, Ahyra Mazda a răspuns: "El a mâncat foc și a băut lumină" spunând că s-a hrănit cu razele soarelui, a primit viața de la soare și astfel a putut înțelege Misterele Universului.

Dacă ar fi să vă spun că legile guvernând nutriția sunt aceleași ce guvernează concepția, veți fi surprinși și nu veți vedea legătura. Există legătură. În minutul când vă așezați să mâncați creați condiții care vor afecta nașterea gândurilor, sentimentelor, acțiunilor. Nu puteți crea fără a mânca. Starea părinților în momentul concepției determină destinul copilului; starea în care ești determină natura comportamentului tău fizic și psihic.

Mâncarea e sămânța vie ce produce un copil, copilul gândirii, simțirii, acționării voastre. Care vor fi forțele care vor urma unirii voastre? Voi sunteți tata, deoarece contribuiți cu hrana, iar corpul fizic e mama; dacă nici mama, nici tata nu este inteligent, atent, rezonabil, sănătos la minte și trup, rezultatul va fi catastrofal.

Când mănânci înfuriat, nemulțumit sau stresat înainte de a merge la serviciu, vei fi prost dispus toată ziua, vibrațiile tale haotice și tot ce vei face va fi afectat. Chiar dacă pari calm, emanațiile tale vor trăda agitația și tensiunea internă, indiferent cât încerci să le controlezi.

În timp ce dacă mănânci în condiții armonioase vei rămâne toată ziua armonios, indiferent cât ai de alergat, sub cât stres ești, în tine va fi liniște.

Nu lua neliniștea și problemele tale la masă, lasă-le la ușă, pentru a fi reluate când ai terminat de mâncat, dacă trebuie. Dacă mănânci armonios, îți va da soluția la problemele tale. Repet, masa e o ocazie pentru exercițiu spiritual; începe-o curățându-ți mintea de orice te-ar împiedica să mănânci în liniște și armonie și dacă nu poți imediat, așteaptă până te calmezi, pentru că altfel îți vei otrăvi sistemul, hrana va fi contaminată de neliniște și tu vei fi într-o stare haotică, rezultat al mâncatului în condiții incorecte.

Dar, cum va înțelege omul vreodată importanța stării în care se află când mănâncă, dacă el nu poate crea un copil fără a se uni unul pe celălalt? Au ei idee ce lucruri îngrozitoare dau ei viitorului copil astfel, cât va suferi acesta? Și apoi, el va fi plin de venin și îi va emana pe cei din jur. Nutriția este o formă de concepție, iar dragostea e o formă de nutriție. Cerul te va face răspunzător pentru ce ai pus în sufletul și inima partenerului tău. Restul nu prezintă interes. Dar dacă îmbrățișezi pe cel drag când ești nefericit și descurajat, pentru a te face să te simți mai bine (lucru frecvent), faci ceva ce e criminal; contaminezi cealaltă persoană cu toată mizeria și murdăria ta. Nu trebuie să alegi acel moment. Iubește pe cine îți place, sărută pe cine îți place, dar nu înainte de a te asigura în inimă și suflet că nu le dai decât dragoste și lumină. În aceste condiții, Cerul va fi de partea ta. Oamenii te pot condamna pentru asta, dar Cerul va aplauda. Un copil petrece 9 luni în pântecul mamei și când se naște, cordonul ombilical e tăiat și e lăsat să se hrănească independent. E adevărat că nu mai e în pântecul mamei, ci în acela al Mamei Naturi și e hrănit prin alt cordon ombilical, plexul solar. În țări ca India, China, Japonia există tehnici vechi de a te hrăni prin plexul solar. Știi că ați vrea să vi le descriu, dar la ce bun dacă nu puteți mânca nici măcar în spiritul drept?

E imposibil să nu fii plin de admirație pentru modul frumos în care Inteligența Divină a aranjat lucrurile. Prin simplul gest de a mânca un fruct, pui viață în întregul tău organism. Inteligența Divină a știut ce are nevoie fiecare organ, celulă, mic atom din corpul nostru, pentru a face întregul să funcționeze. Mulțumită hranei ce o mâncăm, continuăm să vedem, să auzim, respirăm, gustăm, atingem, vorbim, cântăm, etc. Nu poți să nu te miri și să te umpli de admirație. De acum încolo, trebuie să vă gândiți puțin mai des la a vă lega de Inteligență, la a vă arăta recunoștința. Ați putea oare să ajutați Natura în muncă și, când sunteți gata, veți fi acceptat în diferite puncte de lucru, vi se va arăta cum să munciți, fie asupra voastră sau jos în pământ asupra mineralelor, metale, cristale și pietre prețioase. Veți face descoperiri extraordinare. Unde credeți că își are originea această Știința Inițiativă? A fost dată omenirii de ființe superioare care și-au putut dezvolta facultatea de bilocație și astfel au putut vizita centrul Pământului, adâncimea oceanului,

celelalte planete și chiar soarele. Au văzut ținuturi inimaginabile, populate cu creaturi foarte evolute, luminoase; "Aretz ha Haim" din psalmi, țara Vieții, Soarele.

Aceste spirite foarte evolute ne-au lăsat Știința Inițiativă drept moștenire, și aceasta v-o prezint acum. Dați-mi voie să vă spun repede că și eu știu prea puțin despre ea, dar am încredere că în timp voi ști mai mult. Nu-mi luați această speranță!

#### CUPRINS

NUTRIȚIA PRIVESTE ÎNTREGUL OM.....	1
HRANI YOGA.....	3
O SCRISOARE DE LA DUMNEZEU.....	6
ALEGEREA HRANEI.....	7
VEGETARIANISM.....	9
ASPECTUL MORAL.....	11
POSTITUL CA PURIFICARE.....	14
POSTUL CA FORMA DE HRANĂ.....	16
COMUNIUNEA SFÂNTĂ.....	17
ÎNȚELESUL BINECUVÂNTĂRII.....	18
SCOPUL MÂNCATULUI.....	19
LEGEA INTERSCHIMBURILOR.....	21