

Lettera n. 7

Realizzazione di Mario Rizzi.

Arretrati ed altro materiale in www.viveremeglio.org

SOMMARIO:

LA NUTRIZIONE (1)

L'importanza dell'atteggiamento

La funzione della masticazione

L'alimentazione dei corpi sottili

Non mangiare mai a sazietà

IL DIGIUNO

I benefici del digiuno per la salute

Il digiuno settimanale

Il digiuno nella vita spirituale

L'interruzione del digiuno

ALCUNI BRANI DAL VANGELO DEGLI ESSENI

Sul monopiatto

Sulla quantità di cibo ed il digiuno

Sul masticare bene

Non mangiare quando si è agitati

ALCUNI SUGGERIMENTI DI MICHIO KUSHI

CONSIGLI UTILI DI ALIMENTAZIONE E MEDICINA NATURALE

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

***** LA NUTRIZIONE (1) *****

Mattino, mezzogiorno e sera, tutti usano consumare i propri pasti per mantenere la vita, il vigore e la salute del corpo. Ma solo gli Iniziati hanno studiato da lungo tempo questa questione molto importante e hanno considerato la nutrizione da punti di vista che la maggior parte degli uomini ignora completamente. Questa ignoranza è stata la causa di ogni sorta di anomalie.

L'importanza dell'atteggiamento

Prima di prendere un pasto, un Iniziato si lava le mani. Poi cerca di mettersi in uno stato di pace e di calma, poiché sa che sta per ricevere degli elementi che sono stati preparati nel grande laboratorio della natura; si raccoglie, si mette in contatto con il Creatore, recita una preghiera ed è nella tranquillità e nel silenzio che comincia questo processo della più alta magia bianca: la nutrizione.

La funzione della masticazione

Il cibo deve essere masticato il più a lungo possibile, fino a che sparisca dalla bocca senza bisogno d'ingoiarlo. La bocca, che è la prima a ricevere il cibo, è il laboratorio più importante e più spirituale; lo stomaco viene dopo. E' nella bocca che avvengono i processi più sottili, poiché essa

assorbe gli elementi eterici, mentre gli elementi più grossolani scendono nello stomaco. Infatti, ancor prima che il cibo sia assorbito, digerito e distribuito nei vari organi, ci si sente già rinforzati; ciò dimostra che la bocca ha assorbito gli elementi eterici, i quali nutrono il sistema nervoso. Il sistema nervoso ha quindi già ricevuto gli elementi eterici prima che lo stomaco riceva il cibo.

L'alimentazione dei corpi sottili

Quando un Iniziato mangia, si sforza di estrarre coscientemente dal cibo gli elementi che saranno utilizzati nella formazione del suo corpo fisico. Ma, dato che l'uomo non è costituito soltanto di un corpo fisico, ma anche di altri corpi più sottili, si tratta di sapere come nutrire pure questi ultimi che, per ignoranza, rimangono spesso senza nutrimento. Infatti, mentre gli uomini sanno più o meno quale cibo dare al corpo fisico, non sanno nutrire gli altri corpi: il corpo eterico (o corpo vitale), il corpo astrale (sede delle emozioni) ed il corpo mentale (sede del pensiero).*

* In merito ad ognuno di questi corpi si troveranno spiegazioni nelle prime conferenze del Volume 11 delle Opere Complete.

Non mangiare mai a sazietà

Ora vorrei aggiungere ancora qualcosa d'importante. Voi tutti sapete che non bisogna mangiare troppo e che non vi è nulla di peggio che alzarsi da tavola completamente sazi, poichè questo ci appesantisce, ci materializza. Ma quello che certamente non sapete è che la fame prolunga la vita, la rinforza, la migliora. Se vi alzate da tavola con un leggero appetito, date un impulso al corpo eterico, il quale, non avendo trovato nel cibo abbastanza elementi eterici, cerca di attirare e di assorbire dall'atmosfera questi elementi che gli mancano.

Se volete, potete chiamare questi elementi vitamine, ormoni eterici... Il corpo eterico trova tali elementi e li assorbe, tanto che, qualche minuto dopo, non solo non avete più fame, ma vi sentite più leggeri, più vitali, più disposti a lavorare. Se invece mangiate più del necessario, solo per il piacere di mangiare (come fanno tante persone nelle feste, nei banchetti, ecc...) vi sentirete appesantiti ed incapaci di lavorare.

Se mangiate troppo, provocate in voi un sovraccarico, ed il corpo eterico resta affaticato, appesantito, intralciato nelle sue funzioni. Per giunta, gli "indesiderabili" del piano astrale, attratti da tanta abbondanza di cibo, vengono a fare una scorpacciata. Ecco perché, poco dopo, la persona che ha mangiato troppo sente nuovamente un vuoto ed ha il desiderio di ricominciare a mangiare per colmarlo. Ma anche gli indesiderabili ritornano... In questo modo, la persona diventa una magnifica esca per gli affamati del piano astrale inferiore, che vengono a saziarsi a sue spese.

L'universo intero è pieno di creature di ogni genere, che gli Iniziati hanno classificato in determinate categorie e che s'insinuano sovente nella vita umana; è così che certi fenomeni ed avvenimenti straordinari, che rimangono inesplicabili per gli scienziati contemporanei, trovano una spiegazione. Quindi, per non diventare preda d'indesiderabili, non bisogna mai superare i limiti, evitando pasti troppo abbondanti.

Il cibo ci dà la vita eterna. Il significato della benedizione.

Osservatevi mentre mangiate e saprete qual'è il vostro grado di evoluzione. Se non avete rispetto per il cibo che Dio vi ha mandato, per chi ne avrete? E' soltanto quando avrete rispetto per gli alimenti che Dio vi offre, che potrete capire le parole di Gesù: "Mangiate, questa è la mia carne; bevete, questo è il mio sangue..." e "Colui che mangia la mia carne e beve il mio sangue avrà la vita eterna".

Questo cibo è già benedetto e consacrato dal Creatore e la prova è che esso ci dà la vita. Se credete che il cibo debba essere benedetto dagli uomini per essere in grado di dar loro la vita! Prima che gli

uomini benedicano il cibo, esso è stato benedetto dal Cielo. Dio è vita, e dal momento che il cibo ci dà la vita, esso contiene Dio.

Voi direte: "Allora, non bisogna benedire il cibo prima di mangiarlo?" Sì, lo si deve benedire, ma dovete prima sapere che cos'è questa benedizione e a che serve. Una benedizione è una specie di cerimonia, di rito magico: per mezzo delle parole, dei gesti, dei pensieri della persona che pronuncia la formula di benedizione, il cibo viene impregnato, penetrato, avvolto da radiazioni, emanazioni e fluidi, atti a metterlo in armonia con chi deve consumarlo. In tal modo si crea un legame, un rapporto,

un contatto, un adattamento in tutti i corpi sottili e questo permette all'uomo di ricevere meglio la ricchezza nascosta nel cibo. Tuttavia la benedizione umana ha poteri limitati. Se fosse così facile introdurre la vita divina con una semplice benedizione umana, si potrebbe benedire un pezzo di legno, di metallo, di pietra, oppure della terra, e mangiarli. Se si benedicono delle pietre, del legno, dei metalli, s'introduce in essi un certo grado di vita, ma questa vita non può nutrire gli uomini; può avere su di essi diversi effetti, ma non può nutrirli.

Se il cibo dà vita all'uomo, è perché possiede già in sé una vita che gli è stata infusa dal Creatore, ma occorre esaltarla, svegliarla, riscaldarla con le nostre benedizioni e la nostra riconoscenza. Si mangia per ricevere la vita che Dio o, se preferite, la Natura ha posto nel nutrimento. La preparazione di un pasto è come il concepimento di un bimbo. Il Cristo, nel cibo, dà la vita, e se si è coscienti d'introdurre in sé il corpo ed il sangue di Cristo, si entra in contatto con il suo spirito. Quindi, vedete quanto è profonda questa questione!

Forse voi non avevate mai considerato il cibo in questo modo. Sappiate che nel futuro, la nuova razza che sta per venire sarà istruita in questo senso e le sarà rivelato che l'alimentazione non è un processo così semplice, comune e ordinario come si era finora creduto, ma che Dio ha nascosto, dietro questo atto quotidiano, la possibilità di fare un lavoro psichico della più alta importanza. Gli uomini capiranno allora che attraverso l'alimentazione potranno raggiungere la perfezione.

***** IL DIGIUNO (2) *****

I benefici del digiuno per la salute

Tutti gli Iniziati esaltano il digiuno, perché sanno che purifica l'organismo e che la purezza sta alla base della salute.

Se mangiate molto, le cellule dello stomaco e di tutti gli organi si abituano a contare sul loro padrone, cioè su di voi; esse sanno che le soddisferete sempre, perciò diventano pigre. A causa della sovrabbondanza di cibo, una parte di esso non può essere assorbita, per cui ristagna nei tessuti, dove comincia a fermentare e poi a putrefarsi. Durante il digiuno, invece, le cellule, non ricevendo più alcun cibo, decidono di diventare più economie, più sagge e più attive, per far bastare le riserve. In questo modo cessa la fermentazione nell'organismo.

Se non si digiuna mai, ci si espone a grandi pericoli per l'avvenire, perché le cellule diventano passive, pigre e deboli. E' evidente che il digiuno prolungato eccessivamente indebolisce l'organismo e può portare perfino alla morte. Ma quando si sa per quanto tempo, in quali condizioni ed in quale stato di coscienza bisogna farlo, i benefici del digiuno sono immensi per la salute.

Il digiuno settimanale

Io vi consiglio di digiunare ventiquattro ore alla settimana. Durante queste ventiquattro ore potete bere acqua calda bollita, ma nient'altro. Nello stesso tempo farete anche un lavoro spirituale: vi

legherete alle entità più luminose, sceglierete musica e letture che possano ispirarvi, purificare i vostri pensieri ed i vostri sentimenti.

Il digiuno nella vita spirituale

1. Per rinforzare il pensiero

Il digiuno non ha soltanto una buona influenza sulla salute. Quando gli Iniziati vogliono aiutare o salvare qualcuno che si trova in difficoltà, si mettono a digiunare per parecchi giorni onde poter mandargli le forze spirituali che si accumulano in loro durante questo periodo di privazioni. Gli Iniziati digiunano spesso, proprio per poter aiutare i loro amici o quelli che sono loro vicini.

2. Per allontanare le entità nocive

Mediante il digiuno possiamo liberarci da tutte le entità nocive che hanno preso dimora in noi. Già al primo giorno di digiuno queste entità si lamenteranno di noi, dicendo: "Ma questo padrone diventa ben cattivo, non ci dà più niente", ed andranno a cercare qualcun'altro che le nutra. Naturalmente, esistono entità più resistenti, che ci abbandoneranno solo il secondo od il terzo giorno, od anche più tardi... Ma ogni giorno, altre entità ci abbandoneranno e noi ci sentiremo sempre più calmi, leggeri, lucidi. Quando i discepoli andarono da Gesù a chiedergli come scacciare i demoni, Egli rispose: "Con la preghiera e col digiuno". Non c'è altro mezzo. Se non digiuniamo mai, tutte le entità inferiori in noi si rinforzano e diventano così potenti da finire per annientarci.

L'interruzione del digiuno

Eccovi qualche parola su come dovete interrompere un digiuno di parecchi giorni, poichè dovete sapere che se si riprende a mangiare subito normalmente, si può anche morire.

Il primo giorno, bisogna bere soltanto qualche tazza di brodo leggero; il giorno successivo, prendere una minestra con del pane tostato; il terzo giorno, potete cominciare a mangiare normalmente, ma cibo leggero e non in troppo grande quantità. In questo modo non correrete alcun rischio. Dopo un tale digiuno proverete sensazioni nuove, più sottili: avrete delle rivelazioni, farete delle scoperte, vi sentirete ringiovaniti, sbloccati, come se i materiali che appesantivano il vostro organismo fossero spariti, come se le scorie e le impurità fossero state bruciate.

***** ALCUNI BRANI DAL VANGELO DEGLI ESSENI (3) *****

Sul monopiatto

"Poichè in verità vi dico, il Dio dei viventi è più ricco di tutti i ricchi della terra e la sua abbondante tavola è più ricca di tutte le più ricche tavole dei banchetti di tutti i ricchi della terra.

"Mangiate dunque durante tutta la vostra vita alla tavola della nostra Madre Terra e voi non sarete mai affamati. E quando mangiate alla sua tavola, mangiate tutte le cose come si trovano alla tavola della Madre Terra. Non cucinatele, non mescolate tutte le cose le une con le altre, se non volete che i vostri intestini divengano come pantani in ebollizione. Perché io vi dico in verità, ciò è disgustoso agli occhi del Signore.

"E non siate come il servitore avido, che finisce sempre di mangiare a tavola del suo padrone le porzioni degli altri e divora ogni cosa mescolando tutto insieme nella sua ingordigia. Vedendo ciò, il suo padrone si arrabbierà e lo cacerà dalla tavola. E quando tutti avranno finito il loro pasto, egli raccoglierà tutto ciò che è rimasto sulla tavola e chiamerà l'avidio servitore e gli dirà: - Prendi e mangia tutto questo con i maiali, perché il tuo posto è tra loro e non alla mia tavola.

"Fate attenzione, dunque, e non contaminate con ogni sorta di impurità il tempio dei vostri corpi. Accontentatevi di due o tre qualità di cibi che troverete sempre sulla tavola della nostra Madre Terra. E non desiderate di divorare tutte le cose che vi stanno intorno. Perché in verità vi dico, se voi mescolate insieme ogni sorta di cibo nel vostro corpo, allora la pace del vostro corpo cesserà e guerre senza fine combatteranno in voi. Il vostro corpo sarà distrutto, come le case e i regni divisi gli uni contro gli altri causano la loro stessa rovina."...

Sulla quantità di cibo ed il digiuno

"Quando mangiate, non mangiate mai fino a sazietà. Fuggite le tentazioni di Satana e ascoltate la voce degli angeli di Dio. Perché Satana e il suo potere vi tentano di mangiare sempre più e più. Vivete attraverso lo spirito e resistete ai desideri del corpo. Il vostro digiuno è sempre gradito agli occhi degli angeli di Dio. Fate attenzione così a quanto avete mangiato, quando siete sazi, e mangiate sempre meno di un terzo."

"Poiché il potere degli angeli di Dio entra in voi con il cibo vivente che il Signore vi dà dalla Sua tavola regale. E quando voi mangiate, abbiate con voi l'angelo dell'aria e l'angelo dell'acqua."

Sull'importanza della masticazione

Respirate a lungo e profondamente durante tutti i vostri pasti, affinché l'angelo dell'aria possa benedire i vostri pasti. E masticate bene con i denti il vostro cibo, affinché il cibo diventi liquido e l'angelo dell'acqua lo possa trasformare in sangue nel vostro corpo. E mangiate lentamente, come fosse una preghiera che voi elevate al Signore. Perché in verità vi dico, la potenza di Dio entra in voi, se voi mangiate in questo modo alla Sua tavola.

Ma Satana trasforma in un pantano in ebollizione il corpo di colui sul quale gli angeli dell'aria e dell'acqua non discendono durante i suoi pasti. E il Signore non lo ammette più alla Sua tavola. Poiché la tavola del Signore è come un altare, e colui che mangia alla tavola di Dio è in un tempio. Perché in verità vi dico, il corpo dei Figli dell'Uomo è trasformato in un tempio e il loro interno in un altare, se essi rispettano i comandamenti di Dio.

Non mangiare quando si è agitati

Perciò non mettete nulla sull'altare del Signore quando il vostro spirito è agitato, né nutrite pensieri d'ira verso alcuno nel tempio di Dio. Entrate nel santuario del Signore soltanto quando sentite in voi stessi il richiamo dei suoi angeli, poiché tutto ciò che mangiate nell'affanno, o nell'ira, o senza desiderio, si trasforma in veleno nel vostro corpo. Poiché l'alito di Satana contamina tutte queste cose. Posate con gioia le offerte sull'altare del vostro corpo e allontanate da voi tutti i pensieri cattivi quando ricevete nel vostro corpo il potere di Dio dalla Sua mensa. E non sedete mai alla tavola di Dio prima che Egli vi chiami con l'angelo dell'appetito.

"Gioite sempre, dunque, con gli angeli di Dio alla loro tavola regale, perché questo è gradito al cuore del Signore. E la vostra vita sarà lunga sulla terra, perché ogni giorno vi servirà il più prezioso dei servitori di Dio: l'angelo della gioia."

***** ALCUNI SUGGERIMENTI DI MICHIO KUSHI (4) *****

1. Il cibo dovrebbe essere presentato bene onde creare un'atmosfera pacifica.
2. Durante il pasto bisogna evitare il rumore eccessivo.
3. E' indispensabile masticare ogni boccone dalle 50 alle 100 volte mescolandolo bene alla saliva.

4. Prima e dopo ogni pasto bisogna esprimere gratitudine all'universo, alla natura, alle piante, agli animali e a coloro che hanno prodotto, trattato, cucinato e servito il pasto.
5. I pasti vanno presi 2-3 volte al giorno, talora una sola volta; l'ultimo va preso almeno 3 ore prima di andare a letto.
6. L'alimento principale - i cereali - va consumato dall'inizio alla fine del pasto, mentre i cibi supplementari vanno assunti insieme al cibo principale nel seguente ordine: brodo; verdure, legumi e piante di mare ben cotti; verdure di terra, legumi e piante di mare poco cotti; verdure crude fresche, se disponibili; frutta, se c'è.
7. Ad ogni pasto il volume di cibo ingerito non deve superare il 70 per cento della capacità dello stomaco.

***** CONSIGLI UTILI DI ALIMENTAZIONE E MEDICINA NATURALE (5) *****

Ci ritroviamo quasi sempre, dopo le festività di fine anno, con vaghi malesseri, dovuti sicuramente ai disordini alimentari e allo stress psichico accumulati in questo periodo.

Per rimettere ordine e armonia nel nostro intero organismo, per ritrovare e... dare la gioia di vivere, sarà utile seguire alcuni semplici consigli.

1. Al mattino appena svegli, prima di alzarci, facciamo alcune lente e profonde respirazioni, con il mantra: "Io sono la calma, la pace, la serenità" che ci servirà per armonizzare corpo e psiche.
2. Dopo alzati, beviamo lentamente a digiuno un bicchiere di acqua tiepida, con una spremuta di limone e 1 cucchiaino di miele (serve a liberarci dalle tossine accumulate in eccesso).
3. Se riusciamo, per 15 giorni almeno, a colazione mangiamo solo frutta cruda o cotta, masticandola lentamente e, se abbiamo ancora fame, prendiamo un vasetto di yogurt (se il gusto acidulo non piace, possiamo aggiungere un po' di miele). Questa colazione serve a nutrirci in modo giusto senza appesantire lo stomaco; lo yogurt, tra l'altro, sembra utile per le ossa.
4. Ai pasti principali, mangiamo solo se abbiamo fame, altrimenti è meglio saltare il pasto... mangeremo quando torna l'appetito. E' un grosso errore mangiare se non si ha fame. La mancanza di appetito ci indica che lo stomaco non è libero, e significherebbe peggiorare la situazione sovraccaricandolo con altro cibo. Quando saltiamo un pasto non accade nulla di male, anzi, il corpo si riposa e riacquista salute.
5. Per aiutare la digestione, dopo il pasto possiamo prendere una tisana di salvia o rosmarino o menta o alloro o anice. Si prepara mettendo in un pentolino di acqua bollente un pizzico di erba, quindi si spegne e si lascia riposare per 5 minuti. Si può addolcire con miele.
6. Prima di andare a letto, ancora una tisana di equisetto (coda cavallina). Questa umilissima ma importantissima pianta donataci dalla natura, veniva usata nel passato per curare moltissime malattie (purifica il sangue, pulisce fegato, reni, stomaco ed è utile per le persone anemiche).
7. Prendiamo la sana abitudine di concederci alcuni minuti di relax nei ritagli di tempo... facendo respirazioni lente e recitando il mantra: "Io sono la calma, ecc...".
8. Se abbiamo ottenuto effetti positivi, niente ci vieta di continuare con questo programma per ottenere sempre di più armonia nel corpo fisico, mentale e spirituale...

***** RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI *****

- 1) Brani tratti da: "La Nuova Terra", di Omraam Mikhael Aivanhov, pagg. 39-46, Edizioni Prosveta.

2) Brani tratti da: “La Nuova Terra”, di Omraam Mikhael Aivanhov,
pagg. 80-82, Edizioni Prosveta.

3) Brani tratti da: “Il vangelo Esseno della Pace”,
di Edmond Bordeaux Szekely, pagg. 28-30,
Edizioni Michele Mancha, via Pinetti 91/4, 16144 Genova, 1982.

4) Michio Kushi, “Il libro del DO-IN”, pag.36
Edizioni Mediterranee, Roma, 1979.

5) Volantino distribuito dal Centro Ghandi,
via Per Maggiana 32/g - Mandello del Lario (Lecco)

* * *