

Omraam Mikhaël Aïvanhov

HRANI YOGA

*Il senso alchemico
e magico della nutrizione*



Opera Omnia – Volume 16

EDIZIONI PROSVETA

Hrani yoga

Conferenza improvvisata (Note stenografate).

Il primo boccone – Importanza della masticazione e della respirazione – Mangiare nel silenzio con amore e riconoscenza per nutrire i nostri vari corpi – I benefici di uno yoga della nutrizione – Non mangiare a sazietà – Benedizione del cibo – **Saper mangiare è essenziale.**

Oggi vi dirò qualche parola riguardo alla nutrizione.

Pensate che questo non sia per voi interessante né importante né utile, poiché non avete mai smesso di mangiare da che siete nati. Non dubito che mangiate sin dal vostro arrivo in questo mondo, ma io vi presenterò la nutrizione sotto un aspetto che non conoscete ancora e che forse vi stupirà.

Al mattino, a mezzogiorno e alla sera tutti sono intenti ad alimentarsi per mantenersi in buona salute. Tuttavia, **durante i pasti si è abituati a parlare, a gesticolare e anche a litigare con gli altri e quindi, in fin dei conti, ad ammalarsi.** Tutti conoscono l'importanza del cibo e sanno che saranno salvi purché abbiano da mangiare, e per questo fanno guerre e rivoluzioni. Al tempo stesso, però, non sanno mangiare; allora, come comprendere gli esseri umani? Soltanto gli Iniziati si sono soffermati da parecchio tempo sull'importantissima questione della nutrizione, e sanno come conviene considerarla; oggi cercherò di farvi conoscere il loro punto di vista.

Supponete che, in seguito a determinate circostanze, siate rimasti privi di cibo per diversi giorni e che vi siate talmente indeboliti da non poter più camminare né fare un solo movimento: siete immersi nel torpore e deperate al punto di essere in pericolo di vita. Anche se foste uno studioso – quindi molto istruito – o aveste

poteri magici, né le vostre conoscenze né i vostri poteri varrebbero qualcosa in confronto a un pezzo di pane o ad un frutto che qualcuno vi porta per rianimarvi. Non è meraviglioso? Non vedete che quel pezzo di pane è un elemento magico straordinario? Un solo boccone ha messo in moto talmente tanti laboratori e forze che un'intera esistenza non basterebbe ad elencarli tutti.

Ma voi non vi siete soffermati a riflettere sugli elementi contenuti nel cibo, né sul fatto che per rimettervi in piedi, esso è stato più forte anche dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti o della vostra volontà. Quel cibo, al quale date solo un'importanza istintiva, e non un'importanza intellettuale consapevole, è il solo ad essere in grado di ridarvi forza e salute. Grazie ad esso potete di nuovo agire, parlare, sentire, pensare. Voi assumete alimenti che non sanno parlare né esprimersi né scrivere, eppure, grazie ad essi, quante cose accadono in voi! Proferite parole, date ordini, scrivete libri (buoni o cattivi), componete sinfonie, ottenete ogni cosa, la potenza, la ricchezza, la gloria, e tutto questo, grazie al cibo. . .

Fra i loro lavori, gli Iniziati hanno dato un posto di rilievo alle ricerche sulla nutrizione. Hanno trovato che **il cibo**, che viene preparato nei laboratori divini con una saggezza inesprimibile, **contiene elementi magici capaci di conservare o ristabilire la salute fisica e psichica e di portare le più grandi rivelazioni. È necessario però sapere in quali condizioni e con quali mezzi si possono estrarre tali elementi, e sapere inoltre che il mezzo più efficace per farlo è il pensiero.**

Non ci sono parole per esprimere il baccano, la cacofonia, **il rumore spaventoso che fanno attualmente le persone mentre mangiano insieme.** Si rimane frastornati assistendo a quei pasti. Soltanto gli animali preistorici possono sentirsi bene, perché si trovano nel proprio elemento; ma tutti coloro che aspirano alla pace e all'armonia sono completamente estenuati. Dopo un tale pasto, occorre andare a riposare o anche a dormire, perché ci si sente assonnati, appesantiti, e coloro che devono lavorare lo fanno senza gusto né entusiasmo. Invece, **chi ha saputo mangiare correttamente è lucido e ben disposto.**

Se si mangia in modo meccanico, inconsapevole, facendo **gesti rapidi, bruschi**, inghiottendo piuttosto che masticando, **lasciando che nella mente e nel cuore si agitano pensieri e sentimenti caotici**, forse anche litigando con qualcuno, **l'organismo viene turbato in tutte le sue funzioni: nessun processo si svolge più correttamente, né la respirazione né la circolazione né la digestione né le secrezioni né l'eliminazione delle tossine. Migliaia di persone si ammalano in questo modo, senza sapere che i propri mali provengono dal loro modo di nutrirsi.** Guardate cosa succede nelle famiglie. Prima del pasto, nessuno ha niente da dirsi, ciascuno rimane in disparte a leggere, ad ascoltare la radio, a cucire, ecc. . . Ma non appena ci si deve mettere a tavola, tutti hanno delle storie da



raccontarsi o anche conti da regolare, e parlano, discutono, litigano. Un simile atteggiamento è estremamente pericoloso per la salute, e se si è intelligenti si deve evitare di coltivarlo.

Adesso, prendiamo in esame un frutto. Senza dilungarci sul suo sapore, sul suo profumo, sul suo colore o sulla sua materia eterica (che riguarda ancora un'altro aspetto), consideriamo il frutto pieno di raggi di sole: si tratta di una lettera scritta dal Creatore, e noi dobbiamo decifrarla. Tutto dipende dal modo in cui leggeremo la lettera; se non sapremo leggerla, non ne trarremo alcun beneficio.

Chiederete: «Ma allora, **come si deve mangiare** ?...»

Al momento di mettersi a tavola, dopo essersi lavato le mani, un Iniziato si pone nelle migliori condizioni per ricevere gli elementi preparati nei laboratori della Natura. Si raccoglie, si lega al Creatore, dice una preghiera, breve o lunga, ed è nel silenzio e nella pace che egli inizia quello che è un processo della più alta magia bianca: la nutrizione. Prende un primo boccone cercando di masticarlo il più a lungo possibile fino a farlo scomparire in bocca, senza nemmeno doverlo inghiottire. **Lo stato in cui si prende il primo boccone è estremamente importante.** Bisogna dunque prepararsi a farlo nelle migliori disposizioni possibili, in quanto è proprio quel primo boccone che mette in moto interiormente tutti gli ingranaggi. Se iniziate in uno stato armonioso, tutto il resto avverrà armoniosamente.

È anche molto importante masticare bene, perché questo favorisce la digestione, certo, ma anche per un'altra ragione importantissima: la bocca, che è la prima a ricevere il cibo, è il laboratorio essenziale, in quanto è il più spirituale. **La bocca svolge su un altro piano il ruolo di un vero e proprio stomaco; essa assorbe le particelle eteriche del cibo, le energie più fini e più potenti, e sono i materiali grossolani ad essere in seguito inviati nello stomaco.** La bocca contiene degli apparecchi estremamente perfezionati, **delle ghiandole situate sopra e sotto la lingua, le quali sono incaricate di un lavoro speciale: captare le particelle eteriche del cibo.** Quante volte ne avete già fatto l'esperienza! Stavate quasi morendo di fame, eravate quasi esanimi, e avete cominciato a mangiare... Sin dai primi bocconi, ancor prima che il cibo fosse stato digerito, vi siete sentiti già ristabiliti, rinvigoriti. Come è potuto avvenire così in fretta? **Grazie alla bocca l'organismo ha già assorbito energie straordinarie. Essa ha assorbito gli elementi eterici che sono andati ad alimentare il sistema nervoso. Prima che lo stomaco riceva il cibo, il sistema nervoso è già nutrito.** Bisogna spogliare il cibo delle sue energie divine, e questo può essere fatto unicamente tramite la bocca.

Un Iniziato consuma i suoi pasti in modo da estrarre dal cibo gli elementi nutritivi che entreranno come materiali di costruzione, non solo nel suo organismo



fisico, ma anche nel suo organismo spirituale. Dato che l'uomo non possiede solo un corpo fisico, ma anche altri corpi più sottili (il corpo eterico, astrale, mentale, causale, buddhico e atmico), **la questione per lui è sapere come nutrire quei corpi sottili, che spesso sono denutriti a causa della sua ignoranza.** Egli sa più o meno quale cibo deve dare al suo corpo fisico (dico più o meno, perché la maggior parte degli esseri umani mangia la carne, il che è nocivo per la loro salute fisica e psichica), ma non sa alimentare gli altri corpi: il corpo eterico (o corpo vitale), il corpo astrale (sede delle emozioni), il corpo mentale (sede del pensiero), ecc. . .

Vi dicevo che occorre masticare bene gli alimenti, ma la masticazione è per il corpo fisico. **Per quanto riguarda il corpo eterico, occorre aggiungere la respirazione.** Voi sapete che l'aria ravviva la fiamma: si soffia sul fuoco per rianimarlo. Allo stesso modo, **il fatto di fare delle respirazioni mentre si mangia** permette alla combustione di essere più intensa. La digestione altro non è che una combustione, come lo sono anche la respirazione e la riflessione. Tuttavia, il grado di temperatura fornita e la purezza della materia differiscono da un processo all'altro. **Mangiando, dovete quindi fermarvi ogni tanto e respirare profondamente, affinché tale combustione permetta al corpo eterico di estrarre dal cibo particelle più sottili.**

Quando parlo di particelle più sottili che bisogna cercare di estrarre dal cibo, non dovete stupirvi. Un frutto, per esempio, è fatto di materia solida, liquida, gassosa ed eterica. Tutti conoscono bene le materie solide e liquide. Molte meno persone si soffermano sul profumo, che è già più sottile e appartiene al regno dell'aria. Quanto al lato eterico, che è legato ai colori del frutto e alla sua vita – vita che non può ancora essere pesata su una bilancia, ma che emana dal frutto e si diffonde nell'atmosfera – esso è totalmente ignorato e trascurato. **Il lato eterico è tuttavia della più grande importanza nella nutrizione, ed è nel silenzio e tramite la respirazione, che si può entrare in contatto con esso.**

Attualmente, a causa di certe regole di “buona educazione” che spesso non hanno altra origine se non l'ignoranza degli esseri umani, quando le persone si invitano tra loro, cominciano a parlare, a gesticolare, e **durante il pasto non fanno una respirazione ritmica e profonda;** non stupisce quindi che sia stato necessario fabbricare tanti medicinali per curare i problemi di digestione. Gli orientali sono più saggi: mettono **tutti i piatti in tavola e lasciano che gli invitati mangino tranquillamente in silenzio.** Non parlano, non li assillano di domande col pretesto di essere educati, gentili e benevoli, come avviene in occidente. Così sì, ci si può nutrire correttamente. **Se a me capita di parlare durante un pasto, anche se si tratta di una conversazione molto amichevole, alzandomi da tavola sento un vuoto, un'insoddisfazione, una sorta di tensione nervosa. . . Mi manca qualcosa, perché non ho mangiato come si deve.** Quante volte l'ho



constatato!

Quando avete mangiato nel silenzio e nella pace, siete poi in grado di mantenere quello stato per tutta la giornata. Anche se dovete correre su e giù, vi basta fermarvi un secondo per sentire che la pace è sempre presente, perché avete mangiato in modo corretto. Altrimenti, qualunque cosa facciate, pur riposando o parlando piano, siete agitati, turbati, ansiosi.

Dunque lo ripeto: **per alimentare il corpo eterico, bisogna respirare profondamente. Essendo il corpo eterico portatore della vitalità, della memoria e della sensibilità, beneficerete del suo corretto sviluppo.** Così come si sono alimentati il corpo fisico e il corpo eterico, si deve anche alimentare il corpo astrale. Dato che **il corpo astrale si nutre di sentimenti e di emozioni** – che sono di una materia più fine e più sottile rispetto a quella delle particelle eteriche – **lo si può nutrire provando sentimenti di amore verso il cibo, pensando che esso è stato preparato nei laboratori del Signore e che è una ricchezza, una benedizione.** Soffermandosi qualche istante con amore sugli alimenti, l'Iniziato prepara il suo corpo astrale ad estrarre dal cibo particelle ancora più preziose di quelle eteriche. **Quando il corpo astrale ha assorbito tali elementi, ha tutte le possibilità di suscitare sentimenti di un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici, in pace, e di vivere in armonia con la Natura.**

Quando il corpo astrale ha ricevuto il suo nutrimento durante il pasto, voi proverete un'indescrivibile sensazione di benessere, vi sentirete generosi, benevoli, indulgenti. Se dovrete regolare questioni importanti, vi mostrerete aperti, pazienti, saprete fare concessioni. Viceversa, se il corpo astrale non è stato nutrito, se avete mangiato brontolando, criticando gli altri, arrabbiandovi, dopo vi manifesterete con acredine, nervosismo e parzialità; e se avrete problemi difficili da risolvere, la bilancia penderà sempre dal lato negativo o ingiusto. In seguito, proverete a giustificarvi dicendo: «Che vuoi, amico mio, non posso farci niente, sono nervoso!» Per calmarvi, prenderete dei medicinali, ma continuerete a sentirvi nervosi finché nessuno vi avrà insegnato a mangiare e finché ignorerete che **è durante i pasti che potete migliorare lo stato del vostro sistema nervoso.**

Perciò, quando ci si trova davanti al cibo, si deve lasciare da parte tutto, anche gli affari più urgenti, sapendo che la cosa più importante è nutrirsi bene secondo le regole divine, perché tutto dipende da questo. Se si è mangiato correttamente, si potrà poi regolare il resto con grande rapidità. Mangiare correttamente permette quindi di guadagnare parecchio tempo e di avere un grande risparmio di forze. Non si creda di poter risolvere i problemi più facilmente e più rapidamente mantenendo in sé uno stato febbrile e di tensione; tutt'altro! Ci si lascerà sfuggire di mano gli oggetti, si diranno parole maldestre, si urteranno le persone e si provocheranno danni, per riparare i quali in seguito saranno necessari giorni interi. Il



discepolo, il quale sa di dover trovare il tempo per rispettare le leggi divine, può risolvere in pochi minuti ciò che avrebbe richiesto ventiquattro ore e più per essere risolto. Infatti, **nella lucidità e nella luce, i problemi possono trovare una soluzione chiara e impeccabile.**

Per nutrire il proprio corpo mentale, un Iniziato si concentra sul cibo e chiude persino gli occhi per concentrarsi meglio. Il cibo rappresenta per lui una manifestazione della Divinità, ed egli si sforza di studiarlo in tutti i suoi aspetti: da dove viene, cosa contiene, quali sono le qualità che gli corrispondono, quali entità se ne sono occupate... Sì, perché vi sono esseri invisibili che lavorano su ogni vegetale, su ogni pianta, su ogni frutto. Con la mente assorta in tali riflessioni, un Iniziato medita profondamente e riceve delle rivelazioni. Alimenta così il suo corpo mentale, estraendo dal cibo elementi superiori a quelli del piano astrale. Da questo fatto nascono in lui una chiarezza e una penetrazione profonda della vita e del mondo. Dopo un pasto consumato in simili condizioni, egli si alza da tavola con una comprensione così luminosa da essere capace di intraprendere i più grandi lavori del pensiero. La maggior parte delle persone – oltre agli intellettuali – crede che basti leggere, studiare e riflettere per essere mentalmente capaci. Questo è sicuramente necessario, ma è anche importante alimentare il corpo mentale per renderlo resistente e capace di sforzi prolungati.

Occorre capire bene che il corpo astrale e il corpo mentale sono dei supporti – il primo lo è del sentimento, l'altro del pensiero – e che questi due corpi devono ricevere un cibo appropriato se vogliamo essere in grado di assumere il nostro compito nei due campi, affettivo e intellettuale.

Come ho già detto, però, al di là del corpo eterico, astrale e mentale, l'uomo possiede altri corpi ancora più sottili (il corpo causale, il corpo buddhico e il corpo atmico) che devono ugualmente essere nutriti. Quindi, dopo aver respirato, dopo aver mangiato il cibo con amore e dopo aver meditato su di esso, lasciatevi penetrare da **un sentimento di riconoscenza verso il Creatore**, poiché così riuscirete a realizzare una vera comunione con Lui. Se saprete alimentare i vostri tre corpi superiori, vivrete dei rapimenti, delle estasi. Sì, perché **le particelle sottili da voi captate, vengono distribuite ovunque, nel cervello, nel plesso solare, in tutti gli organi, e comincerete a rendervi conto di avere altri bisogni, altri desideri, altre gioie e anche altre possibilità che si aprono a voi.** Prima, eravate come pietre, dormivate, mentre ora diventate vivi, sensibili, svegli.

Una volta terminato il vostro pasto, non dovete alzarvi subito per iniziare dei lavori o delle discussioni. Tuttavia, non va bene nemmeno andare a stendervi per un'ora o due su una poltrona o su una sedia a sdraio. **Quando avete finito di mangiare, restate tranquilli un momento facendo alcune respirazioni profonde, affinché il prana consenta una migliore ripartizione delle energie nell'orga-**



nismo. Vi sentirete estremamente ben disposti a intraprendere ogni genere di lavoro. Se invece vi coricate per riposare si fa per dire in realtà non vi riposare, ma diventate fiacchi e il vostro organismo si appesantisce.

Può darsi che non abbiate mai considerato la nutrizione sotto quest'angolazione. Nella nuova razza che sta per giungere, si insegnerà agli esseri umani che la nutrizione non è un processo così semplice, ordinario e disprezzabile come essi hanno tendenza a credere, ma che dietro l'atto quotidiano di mangiare, Dio ha nascosto per ognuno di noi la possibilità di fare un lavoro psichico della più alta importanza, in quanto la nutrizione concerne la totalità dell'essere umano.

Supponete che non abbiate il tempo di pregare perché siete oberati di impegni: vi nascondete dietro questo pretesto per non avere nessuna vita spirituale. In realtà, almeno tre volte al giorno avete le migliori condizioni per legarvi al Cielo, al Signore, perché tre volte al giorno siete obbligati a mangiare. Tutti sono costretti a mangiare ogni giorno; si trova sempre il tempo per mangiare. Non si ha tempo per pregare, per leggere, per meditare, d'accordo, ma si ha sempre tempo per mangiare. Non si può non mangiare, tutti lo capiscono. Anche le persone più crudeli, quelle che si trovano nelle prigioni o in qualsiasi altro luogo, vi daranno da mangiare; vi umilieranno, vi tortureranno, vi priveranno di tutto, ma vi daranno qualche crosta di pane e un bicchiere d'acqua. Tutti hanno capito che il cibo è indispensabile. Allora perché non approfittare del momento in cui prendete il cibo per aggiungere ad esso una preghiera, un pensiero di gratitudine e di amore? Nessuno può dire di non averne il tempo: non si mangia forse tre volte al giorno? È in quei momenti che il Cielo vi offre le migliori condizioni per fare un lavoro spirituale. Provate! Io ho provato a farlo sin da giovane, coscientemente, e ogni giorno ancora cerco di farlo, perché sono consapevole di mettere da parte così delle ricchezze, dell'oro, nelle banche del Cielo.

Lo so, ciò che vi ho appena detto non è per tutti. Ciascuno faccia come vuole, ma il discepolo della Fratellanza Bianca Universale, che ha un alto ideale, deve fare uno sforzo per conformarsi a queste regole magnifiche, e **resterà meravigliato delle possibilità che gli si offriranno di calmarsi, rafforzarsi e migliorare la sua salute fisica e spirituale. Sapendosi nutrire su tutti i piani, egli non avrà bisogno degli altri per rimediare a certi disturbi fisici e psichici.**

D'ora in poi, la nutrizione sarà considerata come uno dei migliori yoga che esistano, benché non sia mai stato menzionato da nessuna parte. Tutti gli altri yoga (Radja, Karma, Laya, Jnana, Kryia, Agni yoga) sono magnifici, ma occorrono anni per ottenere un piccolo risultato. Invece, con Hrani yoga¹ (è così che io lo chiamo), i risultati sono rapidissimi. E lo yoga più facile, più accessibile; è praticato da tutte le creature senza eccezione, anche se inconsciamente, per il

¹Dal bulgaro *hrana*, cibo.



momento. Tutta l'alchimia e la magia sono contenute in questo yoga che è il più misconosciuto, il più mal compreso fino ad oggi. È addirittura incredibile che esseri intelligenti non si siano mai resi conto dei segreti nascosti nella nutrizione.

Provate – fosse anche solo per una settimana – a mangiare secondo le regole che vi indico. Ovviamente, constaterete che è difficile tacere durante i pasti per concentrarvi unicamente sul cibo... Oppure, che se riuscite a tacere esteriormente, fate rumore interiormente... O ancora, se riuscite a calmarvi interiormente, i vostri pensieri vagano altrove. Per questo vi dico che la nutrizione è uno yoga, in quanto **saper mangiare richiede concentrazione, attenzione, padronanza di sé, ma anche intelligenza, amore e volontà.**

Sapendo mangiare nel silenzio e nel raccoglimento, create un'atmosfera di pace e di luce nella quale tutte le realizzazioni divine sono possibili. Avete delle rivelazioni, delle ispirazioni: a chi è poeta, vengono ispirate le migliori poesie; il musicista può udire nell'anima le più belle sinfonie; il pittore vede i quadri più belli presentarsi davanti a lui; il ricercatore trova la soluzione ai problemi che lo assillano. Coloro che hanno bisogno di condizioni propizie per ritrovare la pace e la salute trovano tali condizioni, e i nuovi venuti sono colpiti da questa atmosfera meravigliosa, esorcizzante. Ecco dei benefici dovuti semplicemente a un modo ragionevole e spirituale di mangiare. In realtà, la nutrizione deve essere compresa come un lavoro dello spirito sulla materia.

In generale **si crede che sia necessario mangiare tanto, per essere in buona salute e avere molte forze.** Niente affatto, anzi, mangiando molto si affatica l'organismo, si ostacolano e si bloccano tutti i processi digestivi, e questo porta a dei sovraccarichi, a depositi inutili e impossibili da eliminare. Così, compaiono malattie di ogni genere a causa dell'opinione erronea che si debba mangiare molto per essere in buona salute. **Mangiando troppo, accorciate la vostra vita. È la fame che prolunga la vita.** Non alzatevi mai sazi da tavola, altrimenti diverrete pesanti, vi materializzerete e non avrete più alcun impulso a perfezionarvi. Se invece **vi alzate da tavola con un leggero appetito**, avendo rifiutato quei pochi bocconi di cui avevate ancora desiderio, il corpo eterico riceve l'impulso di andare a cercare nelle regioni superiori degli elementi che colmeranno il vuoto così lasciato. Il corpo eterico trova quegli elementi sottili e li aggiunge, tanto che qualche minuto dopo, non solo non avete più fame, ma vi sentite più leggeri, più vivi e più in grado di lavorare, perché tali elementi sono appunto di una qualità superiore. Se invece, per il solo piacere di mangiare, **mangiate a sazietà o continuate a mangiare pur non avendo più fame, come fanno in molti, in realtà non sarete mai sazi e provocherete in voi un disequilibrio.**

Se mangiate troppo si produce un eccesso, e il vostro corpo eterico, che è sovraccaricato, non può più assicurare le sue funzioni: a quel punto, gli indesiderabili del piano astrale, vedendo quell'abbondanza di cibo, si precipitano per prendere



parte al banchetto che state dando inconsciamente; e dopo un po', sentite di nuovo un vuoto e provate il desiderio di ricominciare a mangiare per colmarlo... E ritornano anche gli indesiderabili. Ecco in che modo diventate una magnifica esca per attirare e nutrire i ladri e gli affamati del piano astrale, i quali si leccano i baffi a vostre spese.

È sbalorditivo vedere che gli esseri umani, i quali hanno la pretesa di sondare i misteri della Creazione e sono alla ricerca dei più grandi segreti, disprezzino e trascurino il processo nel quale Dio ha messo tutta la Sua Saggezza. Se si studiano le leggi della nutrizione, si constata che si ritrovano le stesse leggi ovunque nell'Universo (sono queste a reggere gli scambi fra il sole e i pianeti) e che tali leggi sono valide in tutti i campi, particolarmente in quello dell'amore. Sì, e anche il processo del concepimento, della gestazione... Che cosa conoscete della nutrizione? **Osservatevi quando mangiate e constaterete qual è il vostro grado di evoluzione.** Se non avete rispetto verso il cibo che Dio stesso vi ha dato, verso chi ne avrete? Soltanto quando rispetterete il cibo comprenderete i misteri della comunione e le parole di Gesù: «Mangiate, questa è la mia carne... Bevete, questo è il mio sangue...», «Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue avrà la vita eterna». Il cibo è già benedetto e consacrato dal Creatore. La prova più grande che il cibo è benedetto, è che esso dà la vita. Dio è nel cibo sotto forma di vita... Se credete che gli esseri umani debbano prima benedire il cibo affinché questo possa dar loro la vita, siete ancora lontani dalla verità! Prima che gli umani benedicano il cibo, esso è già stato benedetto dal Cielo. «Allora direte voi – la benedizione non serve a niente?» Sì, la benedizione è una sorta di cerimonia, un rito magico, se volete. Le parole, i gesti e i pensieri del sacerdote che benedice il cibo, avvolgono quest'ultimo di emanazioni e di fluidi che lo preparano ad entrare in armonia con coloro che devono consumarlo. In tal modo, si crea nei corpi sottili un contatto, un adattamento che permette di ricevere meglio la ricchezza nascosta nel cibo.

Così com'è, il cibo non è pronto per essere assorbito, assimilato e distribuito in tutto il corpo. Bisogna addomesticarlo, rendercelo amico, altrimenti resta una materia estranea, non vibra all'unisono con il nostro organismo. Se ripeto continuamente che dobbiamo **abituarci a consumare i pasti nel silenzio e nel raccoglimento, con amore e riconoscenza, è perché questo modo di mangiare riesce a cambiare così profondamente il cibo, che esso non contiene più alcuna particella estranea. Ogni particella che non vibri in accordo con l'organismo lo disturba. Se tante persone sono malate, è perché non sanno mangiare: hanno accumulato dentro di sé troppe sostanze che non sono state ben addomesticate, e in loro queste si trasformano in rifiuti.** Soltanto l'amore può trasformare la materia che assorbiamo. **Finché non mangiamo con amore, resta una gran parte di cibo che l'organismo non può trasformare, perché quel**



cibo non vibra in armonia con esso, e la materia che vi si accumula ostacola le funzioni del corpo. È estremamente importante saper mangiare, poiché a quel punto il corpo astrale e il corpo mentale lavorano sul cibo per renderlo perfettamente assimilabile, affinché le energie siano distribuite armoniosamente in tutto il corpo.

A volte occorre molto tempo prima che certe particelle siano accettate dall'organismo e digerite, semplicemente perché non si è saputo come fare a renderle docili, ed esse provocano malattie, tumori, cancri. . . Eh sì, non si sapeva mangiare correttamente! Esistono altre ragioni esterne, certo, come ad esempio il fatto che oggi giorno la maggior parte degli alimenti sia avvelenata da sostanze di ogni genere; non si trova più niente di puro, di fresco. I frutti e le verdure sono coltivati con concimi nocivi, e i pesci vengono pescati in fiumi o mari inquinati. . . Ben presto non si potrà più vivere sulla Terra. Purché facciano affari e guadagnino denaro, i più se ne infischiano che altri possano morire avvelenati!

Tuttavia, **dipende molto da noi che il cibo venga accettato dal nostro organismo, e le preghiere e le benedizioni prima dei pasti servono appunto ad influenzare il cibo favorevolmente e a prepararlo per essere ben assimilato.** Formule e preghiere non possono aggiungere la benché minima particella di vita, poiché Dio ha già immesso la vita nel cibo: prima di essere benedetto, esso contiene già tutti gli elementi utili alla nostra sussistenza. Se fosse possibile introdurre la vita divina mediante una semplice benedizione umana, perché non benedire dei pezzi di legno, di pietra o di metallo per poi mangiarli? Benedicendo una pietra, un pezzo di legno o di metallo, si introduce in essi una sorta di vita, certo, ma tale vita non può nutrire gli esseri umani; può avere un'altra utilità, ma non può servire a nutrirli.

Se ogni giorno imparate ad assorbire coscientemente la vita divina ovunque sia contenuta – nel cibo, nell'aria, nei raggi del sole, nello spazio infinito – avrete la vita eterna, conoscerete il Signore, Lo benedirete ogni giorno e diverrete degli esseri interamente nuovi.

Le Bonfin, 25 settembre 1954



*Conferenze improvvisate*²

²I capitoli seguenti conterranno ciascuno un passaggio tratto dalla prima conferenza di questo volume, seguito da testi destinati a completarne e ampliarne il significato.

Capitolo 1

Significato e dimensione spirituale della nutrizione.

Mattino, mezzogiorno e sera, tutti quanti sono occupati ad alimentarsi per mantenersi in buona salute. Tutti conoscono l'importanza del cibo e sanno che saranno salvi soltanto a condizione che abbiano da mangiare, e per questo fanno guerre e rivoluzioni. Al tempo stesso però, non sanno mangiare; allora, come comprendere gli esseri umani?

Il mondo intero mette la questione del cibo al primo posto: tutti cercano come prima cosa di regolare tale questione, lavorano e addirittura si battono per questo; molte guerre non hanno altra origine. Tuttavia, questo atteggiamento nei confronti del cibo ancora non è che un istinto, una tendenza che non è entrata nel campo della coscienza illuminata. Gli animali sono sempre impegnati a cercarsi il cibo: questa, in loro, è la prima delle preoccupazioni. Anche gli esseri umani lavorano solo per assicurarsi la sopravvivenza, e tutti pensano: «Certo che abbiamo capito l'importanza della nutrizione! A chi lo sta dicendo?» Ma in realtà non hanno capito niente, poiché la loro comprensione è rimasta a livello di istinto; non hanno ancora compreso l'importanza spirituale dell'atto di mangiare, e voi nemmeno. Quando la capirete, la nutrizione diverrà per voi una fonte di benefici e di prodigi, perché ad essa si aggiungeranno altri significati, altre conoscenze, altri lavori da eseguire, altre mete da raggiungere. In apparenza mangerete come tutti e tutti mangeranno come voi, ma in realtà ci sarà un'enorme differenza, enorme quanto quella esistente fra la terra e il cielo.

Non basta sapere che la nutrizione offre possibilità straordinarie. Se non fate niente per utilizzare quei materiali, per quanto grandi siano le vostre conoscenze, non vi serviranno a nulla. Molti fra voi si accontentano di belle teorie senza

mettere in pratica niente. Dicono: «Io so, io so...», e si fermano lì. Perché non utilizzate il vostro sapere per scatenare la vostra volontà e compiere prodigi?

Questa mattina, vi parlavo del nuovo cielo e della nuova terra... Ebbene, nella “nuova terra”, vale a dire **fra i nuovi comportamenti che gli esseri umani devono adottare, ci sarà un migliore atteggiamento nei confronti del cibo**. Tutti apprezzeranno i doni del Creatore e sapranno riceverli in armonia con le leggi dell’amore, della luce e della pace. Questi fattori psicologici sono elementi che trasformano realmente il cibo, e il cibo così trasformato, sublimato e illuminato contribuisce all’edificazione di un nuovo corpo.

Perciò, dimenticate tutto, lasciate tutto da parte; anche se avete delle difficoltà, delle preoccupazioni o dei dispiaceri, lasciateli fuori per qualche minuto mentre mangiate, e concentratevi soltanto su questo processo magico. Dopo il pasto, se ci tenete veramente, potete riprendere i vostri fardelli, ma mentre mangiate lasciateli da parte, altrimenti quegli stati negativi introdurranno in voi degli elementi estranei, tenebrosi, nocivi, che impediranno al vostro lavoro di trasformazione di svolgersi correttamente, e voi non riuscirete ad estrarre dal cibo quegli elementi molto spirituali da inviare al cervello, così da poter avere per tutto il giorno delle forze per le migliori attività.

Le Bonfin, 18 agosto 1971



Capitolo 2

Al momento di mettersi a tavola, dopo essersi lavato le mani, un Iniziato si pone nelle migliori condizioni per ricevere gli elementi preparati nei laboratori della Natura; si raccoglie, si unisce al Creatore, dice una preghiera, breve o lunga, ed è nel silenzio e nella pace che egli inizia quello che è un processo della più alta magia bianca: la nutrizione.

2.1 Meditazione prima dei pasti – Silenzio durante i pasti; silenzio e vita intensa

Ho sempre desiderato prolungare le meditazioni che facciamo prima dei pasti, perché questo darà risultati estremamente favorevoli. So che non ci siete abituati. In nessuna parte del mondo vedrete persone che prima di mangiare restano in silenzio tanto quanto noi (benché in realtà passiamo così solo qualche misero minuto!) Non dicono nemmeno una preghiera; si gettano immediatamente sul cibo e mangiano come animali. Ecco perché non ne traggono grandi benefici: infatti, assorbono soltanto gli elementi grossolani del cibo, mentre tutto ciò che è sottile, eterico, rimane loro estraneo, sconosciuto.

Non bisogna considerare il silenzio durante i pasti come un'abitudine da convento. Nei conventi si osserva il silenzio durante i pasti, è cosa risaputa, ma **il silenzio non appartiene ai conventi: appartiene a tutti i saggi, a tutti gli Iniziati, a tutte le persone sensate.** Nel silenzio noi prepariamo le condizioni favorevoli per la manifestazione di entità divine. Il fatto è che tali entità amano il silenzio; aspettano sempre quelle condizioni che gli esseri umani offrono loro solo raramente. Certo, coloro che vengono per la prima volta sono disorientati: si chiedono cosa sia questo strano silenzio a cui non sono abituati, e ne hanno per-

sino paura... No, non bisogna aver paura del silenzio, ma ci si deve abbandonare ad esso come un bambino fra le braccia di sua madre... Quanto a me, resterei ore intere in questo silenzio, in quanto è nel silenzio che si può sentire il soffio dell'eternità. **Più si è evoluti, più si ha bisogno di silenzio.** Nelle fiere e nei cortili delle scuole, il rumore è segno di vita, ma si tratta di una vita che non è di un grado superiore. **Nella vita intensa, il più delle volte, è come se non ci fosse niente, né suono né movimento. La vita intensa è il silenzio assoluto, e vorrei d'ora in poi che impariate ad amare il silenzio, perché è nel silenzio che si preparano le condizioni ideali per la venuta di esseri molto potenti.**

Le Bonfin, 21 settembre 1969

2.2 Influenza del canto sul cibo

Prima di ogni pasto, noi cantiamo per armonizzarci, e il cibo, che riceve quelle correnti magnetiche, ci dà la forza, la salute e la luce. Cercate quindi di capire che quello che facciamo qui è molto importante. Per il momento, voi cantate per abitudine. Certo, i canti sono magnifici, si vede che siete felici di cantarli e che lo fate con tutto il cuore, ma **non siete ancora consapevoli di quale influenza i canti possano avere sul cibo che dovete prepararvi a ricevere** come fosse un atto sacro, una cerimonia magica.

Voi fate tante cose, e cose magnifiche! Ma la vostra coscienza non è ancora abbastanza illuminata per sapere veramente l'importanza di ciò che fate, e io sono qui proprio per condurvi più lontano, affinché la vostra coscienza si espanda, si illumini. **Quando cantiamo, già impregniamo il cibo – e anche questa sala – di particelle celesti, e per giorni e giorni quel cibo vi spingerà a pensare e ad agire magnificamente.**

Vedete, il mondo intero non conosce niente di tutto ciò; si mangia fuori da questa luce, oppure si dicono due parole:

«Signore, benedici questo cibo...» e prima ancora di terminare la preghiera, si sta già mangiando. In queste condizioni, come può il pensiero elevarsi fino alle regioni sublimi?... Oppure ci si mette a tavola in uno stato di nervosismo e di collera: «Ah, la prossima volta che lo incontro, quel tipo se la vedrà con me!» Ed ecco in che modo si avvelena il cibo. Ma poi il cibo si vendica: quando entra nell'organismo dell'uomo, è già inquinato dai suoi pensieri negativi. Perciò, come potrà fargli bene?

Sèvres, 4 aprile 1971



2.3 Cantare, mangiare, meditare insieme

Nella Fratellanza abbiamo l'abitudine di cantare insieme, di mangiare insieme e di meditare insieme. Perché? Perché il nostro Insegnamento porta **nuovi metodi affinché gli esseri umani imparino a vivere più fraternamente**. La tendenza naturale degli umani è di individualizzarsi, di isolarsi e persino di essere ostili gli uni agli altri, la qual cosa crea molte anomalie. Sempre più, anche nelle famiglie, si constata questa tendenza ad allontanarsi: non ci si comprende più, non ci si sa più mettere nei panni degli altri. . .

Ci sono comunque tre momenti in cui gli esseri umani accettano maggiormente di stare insieme: per cantare, per mangiare e per pregare. Ma al di fuori di questi momenti, sono separati, isolati e perfino ostili. . .

Cantando insieme, si fa già moltissimo per vibrare all'unisono, per accordarsi, armonizzarsi. . . Le vibrazioni e le aure di tutti i fratelli e le sorelle si uniscono, si fondono. . . Le persone hanno sempre paura di perdere la propria libertà e indipendenza stando con gli altri; non sanno che così possono invece diventare ancora più libere! Ciò che manca di più negli insegnamenti degli spiritualisti, è proprio l'abitudine a cantare insieme. In loro è l'intelletto che predomina, è la ricerca delle conoscenze e dei poteri di cui sono tanto orgogliosi, ed essi sono sempre separati, isolati; non si sente amore fra loro, tutto è freddo, gelido. Ebbene, qui si fanno degli sforzi per mettere un po' di calore, per avvicinarsi gli uni agli altri. Quando tutti riusciranno a cantare insieme col cuore e con l'anima, si sentirà sempre più quell'armonia che porta la pace, la gioia e la salute. **Pochissimi sanno che i canti** (a patto però di non cantare meccanicamente, automaticamente, ma di far partecipare l'anima e lo spirito all'atto di cantare) **attirano delle entità luminose del mondo invisibile, degli angeli che ci portano le loro benedizioni**. Perciò è tanto importante cantare insieme come facciamo qui prima dei pasti, affinché gli spiriti che sono in alto vengano ad assistere a quel momento così importante in cui, attraverso il cibo, dobbiamo entrare in comunicazione con la carne e il sangue del Cristo.

E quando al mattino siamo insieme al levar del sole o nella sala per meditare e pregare, anche allora si verifica una fusione, un'unione. Molti diranno che non desiderano l'unità, che vogliono essere diversi dagli altri, separati dagli altri. . . Facciano come vogliono, ma devono sapere che si avviano verso la morte. In realtà noi siamo costruiti secondo un unico modello: abbiamo bisogno di comprendere, abbiamo bisogno di amare, abbiamo bisogno di creare. **Sono gli esseri umani ignoranti ad aver inventato questa filosofia perniciosa secondo la quale tutti devono essere diversi**. . . vale a dire tutti pazzi, tutti squilibrati! No, miei cari fratelli e sorelle. **L'Intelligenza cosmica ci ha creati per avere tutti gli stessi poteri, la stessa luce, la stessa bellezza, le stesse verità, le stesse gioie**. Per



raggiungere questo occorre avvicinarsi senza sosta gli uni agli altri, avvicinarsi non qui, no, ma in alto, dove abbiamo la nostra origine. Quindi, più ci si avvicina all'unità, più si vibra all'unisono, e più si è felici, luminosi.

Dopo ogni canto, restiamo qualche minuto in silenzio per fare un lavoro di creazione mediante il pensiero e l'immaginazione, inviando onde di luce a tutta l'umanità; perché qui impariamo a non restare neppure un minuto senza svolgere un'attività salutare per noi stessi e per il mondo intero. Ora ci sono migliaia di persone che condividono le nostre idee: queste, infatti, si propagano; sui giornali, alla radio, alla televisione, si sta cominciando a presentarle. Qualche anno fa non c'era niente di simile, e di queste idee ci si burlava pure. **Ma la Fratellanza invia delle onde ovunque nel mondo, e i cervelli che sono preparati le captano.** Quello che noi facciamo è un lavoro gigantesco per il bene dell'umanità.

Qui non è come nelle università, dove uno studente studia per quattro, cinque, sei anni, e poi se ne va. Qui non si viene per istruirsi, ma per lavorare insieme con la Fratellanza per il bene dell'umanità intera. Occorre partecipare al nostro lavoro che è talmente essenziale. Non c'è niente di più glorioso che lavorare per il Regno di Dio e la sua Giustizia sulla Terra, l'Età d'Oro fra gli esseri umani.

Le Bonfin, 5 agosto 1975

2.4 Formula da recitare prima e dopo i pasti – L'amore di Dio è diffuso ovunque; atteggiamento sacro per captarlo e assaporare la pienezza.

Oggi vi parlerò della formula che abbiamo l'abitudine di recitare prima e dopo i pasti: «*Bojiata lubov nossi pálnia jivot: l'amore divino apporta pienezza di vita*». È stato il Maestro Peter Deunov a darci questa formula, come tante altre del resto, ma è particolarmente su questa che vorrei soffermarmi.

Tutti hanno bisogno d'amore, tutti hanno bisogno di amare e di essere amati. Sotto forme e manifestazioni diverse, nessuna creatura fa eccezione. Si scrive, si parla, si canta a proposito dell'amore. Tutta la vita ruota attorno alla parola "amore": tragedie, commedie, vicende tragicomiche... A causa dell'amore si crea, si costruisce, si uccide, si fanno guerre... Ma lasciamo che siano gli altri ad occuparsi dell'amore umano, e soffermiamoci unicamente sull'amore di Dio.

L'amore che uomini e donne cercano esclusivamente gli uni negli altri è in realtà diffuso ovunque nella natura: si trova nel cibo, nell'acqua, nell'aria, nel sole, nelle stelle... Ed è questo l'amore di Dio. Esso è diffuso ovunque, ma in



una forma talmente eterica, sottile e luminosa che gli esseri umani non lo vedono, non lo sentono. Eppure, ciò che l'uomo cerca nella donna, e la donna nell'uomo, in realtà altro non è che quell'elemento impalpabile. Quando si baciano, che cosa ricevono? Non si sono tolti reciprocamente alcun elemento che si possa mangiare o bere; e poiché **non hanno capito che ciò che cercavano non era un corpo** – ossia qualcosa da tenere fra le braccia, da toccare e possedere – **bensì un elemento sottile, essi sono sempre delusi**. In realtà, l'elemento sottile che uomini e donne possono donarsi a vicenda, e che sanno donarsi in modo tanto imperfetto, è diffuso ovunque nella natura; ed è appunto questo l'amore di Dio. **Quell'amore che si può assorbire e respirare, e il solo che non lasci né impurità né insoddisfazione né tristezza**. Ecco perché **gli Iniziati** – i quali hanno dato tutto per avere quell'amore – **sono talmente felici, appagati, nella pienezza**: perché bevono alla sorgente di amore, di amore divino.

Sì, miei cari fratelli e sorelle, l'amore di Dio porta pienezza di vita. Quell'amore è diffuso in tutto l'Universo e anche nelle creature, ma bisogna sapere in quale stato captarlo e quale atteggiamento tenere per beneficiarne il più possibile. Si tratta di un totale cambiamento di mentalità, e richiede che si diventi sempre più sensibili al lato sottile delle cose, e non soltanto al lato materiale, tangibile. **L'amore di Dio è ovunque, e occorre sapersi nutrire di questo amore, in quanto i cambiamenti che esso produce nell'essere umano sono straordinari**. Egli non è più così debole, così schiavo delle circostanze; si nutre di quell'amore e si sente ricco, indipendente.

Che sia amato oppure no, egli s'innalza al di sopra di tutto, si sente ricco, appagato, possiede quell'amore dentro di sé. Direte che è difficile da capire. Sì, è difficile, perché gli esseri umani non cercano il lato sottile, vivo, profondo, invisibile delle cose, l'unico che possa dar loro ciò di cui hanno bisogno; e in seguito, ovviamente, diventano vulnerabili.

«*Bojiata lubov nossi pálnia jivot*». Da anni pronunciate questa formula senza rendervi conto che contiene tutto un insegnamento. L'amore di Dio è ovunque, ma per captarlo è necessario avere un atteggiamento particolare. Tale atteggiamento è quello dell'ago della bussola che guarda sempre verso la Stella polare. Questo significa che **l'uomo deve volgere verso il Signore lo sguardo, e non le spalle**, come attualmente fanno tutti. Non si sa più coltivare un atteggiamento sacro; non si rispetta niente, ci si burla di ogni cosa ed è così che si chiudono tutte le porte del vero amore e della vera vita. D'altronde, non si crede nemmeno che la questione dell'atteggiamento verso la Natura, verso la vita e verso il Signore possa essere d'una tale importanza. Si pensa che coltivando un atteggiamento qualunque, si possa comprendere tutto, ottenere tutto. Mio Dio, che ignoranza! Eppure si conosce la chimica e si sa che per ottenere la tal reazione, bisogna prendere determinati elementi in una certa quantità, portarli ad una certa temperatura... Se



non realizzate quelle condizioni, non succede nulla: tutti lo sanno; ma quando si tratta di rispettare le condizioni per avere dei risultati nella vita interiore, allora non si sa più niente, non si capisce più niente.

L'amore di Dio porta pienezza di vita. Sì, ma per avvicinarsi a quell'amore, bisogna almeno sentirne il bisogno e comprendere l'immensità di tale ricchezza. Finché non lo si capirà, si cercherà quel piccolo amore limitato che lascia sempre delle scorie e delle sofferenze, oppure si cercherà il cosiddetto "grande amore", il che è ancora peggio, perché quel tipo di amore è un fuoco che brucia tutto: è un incendio, e là dove passa non rimane più nulla. Certo, **l'amore umano vi dà comunque qualche briciola da rosicchiare, briciole che però andranno pagate a caro prezzo, mentre invece con l'amore divino siete appagati.** Non voglio dire che si debba rifiutare l'amore umano, no; bisogna amare la propria famiglia, la propria moglie (o il marito), i propri figli, ma al tempo stesso occorre avvicinarsi all'altro amore, l'amore divino, perché qualunque cosa facciate, non potete rendere gli altri felici senza questo amore. Potete dar loro l'amore umano, ma essi non saranno mai completamente soddisfatti. **Gli esseri umani sono i primi a non sapere cosa stiano cercando. Credono di cercare l'amore umano, ma in fondo è l'amore divino che essi cercano e di cui hanno bisogno:** l'immensità, l'infinito, tutta la bellezza della natura e degli esseri... Ma prima di giungere a questo, quante "botteghe" si andranno a visitare! «Dammi l'amore... Dammi la pienezza...» Ma non c'è bottega che li possieda. Solo il Signore stesso li possiede, e occorre andare a cercarli presso di Lui.

Guardate cosa accade a tutti gli esseri che si sono fermati presso una bottega. Per "bottega", ovviamente, s'intende una bella donna... o un bell'uomo! In breve, tutto si esaurisce, e ci si rivolge a un'altra bottega aperta più di recente: la merce è più fresca, la pubblicità è fatta meglio, la vetrina è più fornita, c'è più luce, ci sono più colori... Ma anche là, dopo qualche tempo tutto si sgretola, tutto crolla, perché non era divino. È divino soltanto ciò che è inesauribile ed eterno, ed è lì che gli esseri umani devono fermarsi: all'amore di Dio.

«*Bojiata lubov nossi pálnia jivot: l'amore di Dio porta pienezza di vita*». Vedete, questa formula che ripetiamo prima e dopo i pasti è di una potenza formidabile. Un giorno, gli esseri umani si accorgeranno che solo l'amore di Dio può portare loro la pienezza. Quindi, invece di pronunciare questa formula in modo meccanico, bisogna cercare di soffermarsi su di essa, e domandarsi: «Come posso avvicinarmi all'amore divino, come posso comprenderlo, sentirlo?»

Lione, 20 marzo 1966



Capitolo 3

Il primo boccone L'importanza dell'inizio

Lo stato in cui si prende il primo boccone è estremamente importante. Bisogna quindi prepararsi a farlo nel migliore stato possibile, perché è quel primo boccone a mettere in moto interiormente tutti gli ingranaggi. Se incominciate a mangiare in uno stato armonioso, tutto il resto si svolgerà armoniosamente.

Il momento più importante di un atto è il suo inizio, poiché è l'inizio a mettere in moto delle forze, e quelle forze non si fermano per via: vanno fino in fondo.

Baciate una ragazza. In principio è una cosa da nulla, un atto insignificante, ma al tempo stesso **voi mettete in moto tantissime altre forze più potenti, e quelle forze, aprendosi un varco, vi conducono molto lontano, tanto che non potete più fermarvi.** Siete su una montagna, e sopra di voi avete un enorme masso pronto a rotolare giù al minimo impulso: dipende da voi lasciarlo tranquillo oppure dargli una spinta. Se lo farete oscillare sarà impossibile arrestarlo: schiaccerà voi e con voi molti altri. Se aprite le porte di una chiusa, provate poi a fermare l'acqua!... **All'inizio siete voi il padrone, ma poi non più.** Quando degli agitatori scatenano una sommossa, nemmeno loro riescono più a dominarla. Per questo è stato detto: «Chi semina vento raccoglie tempesta». **Prima di proferire una parola, di gettare uno sguardo, di scrivere una lettera o di dare il segnale di guerra, si hanno tutti i poteri, ma in seguito è finita, non si è altro che spettatori, e spesso anche vittime.**

È scritto nella Bibbia: «*In principio, Dio creò il cielo e la terra...*», «*In principio era il Verbo...*» Gli Iniziati conoscono l'importanza dell'inizio. Se

inizialmente mettete in moto delle forze armoniose, positive, luminose, in seguito si verificheranno avvenimenti magnifici ai quali non potrete nemmeno opporvi. Sarete nuovamente spettatori e vittime delle forze che avrete scatenato, ma che “vittime”! Riceverete molto amore, molta luce, dolcezza e bellezza.

Raccogliendoci, cantando per qualche minuto prima di ogni pasto, noi creiamo un buon inizio affinché l’atto di mangiare sia un atto divino. Durante quei pochi minuti di meditazione, dovete prendere coscienza dell’importanza dei gesti che state per fare, così da poterli dominare durante tutto il pasto. In questo modo, potrete anche dominare i vostri pensieri e i vostri sentimenti. Coloro che, in quei pochi istanti di silenzio, prendono coscienza dell’importanza della nutrizione e dell’atteggiamento che occorre avere durante i pasti, saranno padroni della situazione e daranno ai propri gesti un’elasticità, un’armonia, una dolcezza e un amore straordinari, che si rifletteranno su loro stessi e li riavvicineranno al Signore.

Non dimenticate mai l’importanza dell’inizio. Anche prima di addormentarvi, bisogna essere vigili per ben cominciare quel passaggio dalla veglia al sonno. Un atto iniziato male rischia sempre di finire male. **Se cominciate compiendo un gesto brusco, in seguito tutti i vostri gesti saranno bruschi, disarmonici. In certi casi, si può sospendere l’azione per imprimere coscientemente un altro avvio, migliore del primo, ma è meglio realizzare una buona partenza sin dall’inizio.**

In realtà tutto è importante. **Alla fine del pasto, noi meditiamo di nuovo per terminarlo nel miglior modo possibile:** ringraziare il Signore e dare un buon avvio ai vari lavori che ci attendono. Quindi non dimenticate mai che ogni attività ha un suo inizio e che quell’inizio è il momento essenziale.

Le Bonfin, 12 settembre 1966



Capitolo 4

L'uomo più o meno sa quale cibo deve dare al suo corpo fisico. Dico "più o meno", perché la maggior parte delle persone mangia la carne, il che è nocivo per la loro salute fisica e psichica.

4.1 La nutrizione in tutti i campi – Alimentazione carnea e alimentazione vegetariana – Il massacro degli animali e la legge di giustizia

Si può essere filosofi e voler rimanere giorno e notte sui libri. . . Si può essere perdutoamente innamorati di un uomo o di una donna. . . ma viene sempre il momento in cui si è obbligati a lasciare i libri o la persona che si ama, per pensare a mangiare. Tuttavia, benché le persone mangino tre o quattro volte al giorno, e anche più, non hanno mai capito il senso della parola "cibo" in tutti i campi.

La questione del nutrimento è molto vasta, poiché non si limita soltanto agli alimenti o alle bevande che abbiamo l'abitudine di assorbire. **"Nutrimento" sono anche i suoni, i profumi, i colori.** Gli esseri del mondo invisibile in particolare si nutrono di odori. L'abitudine di bruciare incenso nelle chiese, per esempio, deriva dall'antichissima conoscenza del fatto che **gli spiriti luminosi sono attratti dagli odori puri, come quello dell'incenso, mentre gli spiriti infernali sono attratti dagli odori nauseabondi.** Anche i suoni e i colori sono un nutrimento per gli spiriti invisibili, e possono quindi servire ad attrarli. Ecco perché, il più delle volte, gli angeli vengono rappresentati mentre suonano strumenti musicali, e indossano vesti dei colori del cielo.

È stato detto: «*Voi siete templi del Dio Vivente*». **Non bisogna quindi insudiciare quei templi con alimenti impuri.** Se gli esseri umani sapessero in quali

laboratori spirituali e celesti sono stati creati, starebbero molto più attenti al cibo che entra nella costruzione del tempio in cui Dio deve venire ad abitare. Purtroppo, **mangiando carne, la maggior parte di loro somiglia più a dei cimiteri pieni di cadaveri che a dei templi.**

Ogni creatura, animale o umana, è spinta a scegliere un determinato cibo, e tale scelta è sempre molto significativa. Se volete sapere quali sono i risultati dell'alimentazione carnea, andate a visitare un giardino zoologico e sarete immediatamente informati. D'altronde, non è nemmeno necessario andare negli zoo per verificarlo. Nell'esistenza si trovano esemplari umani di tutte le specie animali, persino di quelle che non figurano più negli zoo, come i mammut, i dinosauri e altri mostri preistorici. Ma cerchiamo di essere caritatevoli e limitiamoci ai giardini zoologici. Si constaterà che **i grandi carnivori sono animali feroci che diffondono attorno a sé un odore spaventoso**, a differenza degli erbivori che hanno abitudini molto più pacifiche; il cibo che assorbono non li rende né violenti né aggressivi, mentre **la carne rende i carnivori irritabili. Allo stesso modo, gli esseri umani che mangiano carne sono sempre spinti a un'attività distruttrice.**

Dovete anche sapere che quando si conducono gli animali al macello, essi percepiscono il pericolo, sentono cosa li aspetta e hanno paura. Quella paura provoca un disordine nel funzionamento delle loro ghiandole, le quali secernono quindi un veleno. Non c'è niente in grado di eliminare il veleno che si accumula nell'organismo di chi mangia la carne, e questa sua presenza non è ovviamente favorevole alla salute dell'uomo né alla durata della sua vita.

La differenza fra un'alimentazione carnea e un'alimentazione vegetariana consiste nella quantità di raggi solari contenuti nei rispettivi cibi. I frutti e gli ortaggi sono talmente impregnati di luce solare che è lecito definirli una condensazione di luce. **Quando si mangia un frutto o un ortaggio, si assorbe quindi della luce solare che non lascia residui in noi.** La carne, invece, è piuttosto povera di luce solare, ed è questa la ragione per cui essa imputridisce rapidamente; ebbene, **tutto quello che marcisce rapidamente è nocivo alla salute. In più, dovete sapere che ciò che assorbiamo come cibo diventa dentro di noi un'antenna che capta onde ben determinate.** È così che la carne ci lega al mondo astrale. Il mondo astrale brulica di esseri che si divorano fra loro come fanno le belve, e così, mangiando carne, siamo in contatto quotidiano con la paura, la crudeltà e la sensualità degli animali. Chi mangia carne mantiene nel suo corpo un legame invisibile col mondo degli animali, e lui stesso sarebbe spaventato se vedesse il colore della propria aura.

Uccidendo gli animali per mangiarli, si toglie loro il diritto di vivere e di evolvere. Ogni uomo è quindi accompagnato da tutte le anime degli animali di cui



ha mangiato la carne. Benché l'anima degli animali non sia simile a quella degli umani, gli animali possiedono un'anima; chi ha mangiato la carne di un animale è costretto a sopportarne la presenza dentro di sé, e quella presenza si manifesta attraverso particolari stati che appartengono al mondo animale. Ecco perché molte manifestazioni degli esseri umani non appartengono in realtà al regno umano, bensì al regno animale. L'uomo vero non si è ancora manifestato.

Il cibo che mangiamo va nel nostro sangue, e da lì attira speciali entità. È detto nei Vangeli: «*Dove si trovano i cadaveri, là si radunano gli avvoltoi*». Questo è vero per i tre mondi, fisico, astrale e mentale. Perciò, se volete essere in buona salute sui tre piani, non attirate gli avvoltoi con dei cadaveri. Il Cielo non si manifesta attraverso coloro che si lasciano invadere da impurità fisiche, astrali e mentali.

La carne corrisponde dunque a un elemento speciale nei pensieri, nei sentimenti e nelle azioni. Se sognate di mangiare carne, dovete essere attenti, vigili, perché questo indica che sarete esposti a certe tentazioni ben precise, come ad esempio commettere atti di violenza, lasciarvi trascinare dal desiderio sensuale o avere pensieri egoistici e ingiusti, poiché **la carne rappresenta tutto questo: la violenza sul piano fisico, la sensualità sul piano astrale e l'egoismo sul piano mentale.**

In apparenza, la guerra è dovuta a questioni economiche o politiche, ma di fatto è il risultato di tutto il massacro che facciamo degli animali. La legge di giustizia è implacabile e obbliga l'umanità a pagare versando tanto sangue quanto quello che gli uomini hanno fatto versare agli animali. Quanti milioni di litri di sangue sparsi sulla terra gridano vendetta verso il Cielo! L'evaporazione di quel sangue attira non solo dei microbi, ma anche miliardi di larve e di entità inferiori del mondo invisibile.

Noi uccidiamo gli animali, ma la Natura è un organismo, e uccidendo gli animali è come se toccassimo certe ghiandole di quell'organismo; a quel punto, le funzioni si modificano, e dopo qualche tempo scoppia una guerra tra gli uomini. Sì, perché **si sono massacrati milioni di animali per mangiarli, senza sapere che essi erano legati a degli uomini, e quegli uomini devono quindi morire con essi.** Uccidendo gli animali, si uccidono gli uomini. Tutti dicono che deve regnare la pace nel mondo, che non devono più esserci guerre... Ma la guerra durerà finché noi continueremo a uccidere gli animali, perché uccidendoli, è in noi stessi che distruggiamo qualcosa.

Sèvres, 14 novembre 1945



4.2 Le impurità sul piano fisico e psichico – La purezza: base dell’Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale

Pochissimi hanno osservato che le leggi che agiscono nel mondo fisico, sono le stesse che agiscono nel mondo interiore. Se per esempio vi accade di mangiare, di bere o di respirare un prodotto nocivo, tossico, è il vostro intero organismo a sentirsi indisposto, tanto che a volte può seguire addirittura la morte. Gli organi del nostro corpo si accordano a lavorare insieme per l’unità, per il bene dell’uomo nella sua interezza. Perciò, nel momento in cui si introduce un elemento estraneo, anarchico, che non obbedisce a tale legge, si causano disturbi. Ebbene, perché non capire che la stessa cosa si verifica anche nel campo psichico, e che **con i nostri pensieri, i nostri sentimenti e i nostri desideri, possiamo anche introdurre elementi nocivi, discordanti, che sono contrari all’armonia di tutto il nostro essere interiore, e che da ciò derivano disordini, debolezze e sofferenze?**

Giorno e notte, gli esseri umani mantengono elementi estranei, nocivi, e per questo si sentono turbati, tormentati: perché hanno permesso ad alcune impurità di introdursi in loro. Si è tanto parlato di purezza e di impurità – lo hanno fatto soprattutto i religiosi – ma il più delle volte, tutto ciò che è stato detto è servito soltanto a ingarbugliare la questione. Le impurità sono molto semplicemente materiali estranei all’organismo umano, e quindi indesiderabili. Quei materiali forse non sono di per sé impuri, ma vengono considerati tali perché non entrano nella costruzione dell’essere umano, vale a dire nella costruzione del suo essere fisico e psichico. Sono quindi nocivi, e occorre sbarazzarsene. Non è difficile da capire, tutti possono capirlo, anche i bambini. Guardate, quando hanno giocato nel fango o si sono imbrattati di crema o di cioccolato, sanno che gli adulti non saranno contenti di vederli in quello stato e non osano tanto mostrarsi. Invece, quando indossano un bel vestitino o dei bei pantaloncini, fanno di tutto per mettersi in mostra, per farsi notare.

Non è difficile da capire; la cosa difficile è rimediare, conoscere la natura degli elementi che si assorbono e sorvegliarsi per non lasciare entrare niente di nocivo. **Senza rendersene conto, gli esseri umani introducono nella loro testa e nel loro cuore elementi spaventosi, e dopo qualche anno sono talmente sporchi interiormente, tutto in loro è talmente ammuffito e fermentato, che nessuno li può più sopportare.** Persino le loro famiglie e i loro amici cominciano ad allontanarsi: si tappano il naso, non li amano più. Sì, perché si ama sempre la purezza. Osservate: **quando una ragazza e un ragazzo sono puri, attirano tutti.** Anche il cristallo, il diamante, le pietre preziose... o anche i fiori e i frutti: quando sono freschi, tutti li amano, tutti ne sono colpiti.



Ma della purezza vi ho già parlato molto, in riferimento alla *sefirah Iesod*¹. La purezza riguarda tutta una scienza, perché è la base di tutte le altre acquisizioni: la salute, la bellezza, la forza, l'intelligenza... Sì, anche l'intelligenza; vi stupisce? In passato, quando non c'era l'elettricità ci si serviva di lampade a petrolio, e ogni giorno la donna di casa doveva pulirne il vetro, altrimenti, anche se la lampada era accesa non rischiava, perché il fumo che vi si era depositato fungeva da ostacolo alla fiamma. Ebbene, è esattamente ciò che avviene al cervello quando inizia a non vedere più in modo chiaro perché è saturo di impurità.

La purezza: ecco la base dell'Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale. E tutte le filosofie umane che contraddicono questa filosofia divina, saranno spazzate via un giorno, perché sono fondate su menzogne e su un'ignoranza che non saranno più tollerate. Quindi, lo ripeto, la purezza è la base dell'Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale, e **questo spiega perché si debba mangiare un certo cibo, circondarsi di certi oggetti, avere certe conversazioni, nutrire determinati pensieri e sentimenti. Fin tanto che le persone sono incoscienti e accumulano tutte le impurità mangiando qualsiasi cosa, leggendo qualsiasi cosa o parlando di qualsiasi cosa, saranno malate e infelici.** Quindi, meditate su ciò che vi ho detto.

Le Bonfin, 7 luglio 1972

4.3 Occorre evitare di essere in 13 a tavola? – Il numero 13 – A proposito del sapone – Tutto è numero – Il bene e il male, il lavoro con queste due forze – La purezza: condizione indispensabile alla discesa dello Spirito Santo in noi – La vera potenza dell'uomo – Il cerchio magico.

Domanda: «Spesso si sente dire che il numero 13 porta male, e che in particolare non bisogna mai essere in tredici a tavola. Maestro, vorrebbe dirci cosa ne pensa?»

Il numero 13 non ama le impurità, e le combatte. Essendo anche molto attivo, molto dinamico, può perturbare le creature che non possiedono le qualità femminili della bontà, dell'amore e della dolcezza per compensare la sua influenza. Bisogna essere molto puri e colmi d'amore per sentirsi bene col numero 13.

¹Vedere volume VII.



Secondo la Cabala, il calcolo delle lettere della parola ebraica *ahava* (amore) dà come somma 13, e quello della parola *ehad*, che significa 1, dà ancora 13. Non si tratta di un caso. Il 13 è un numero molto significativo: Gesù e i suoi discepoli, il Sole e le 12 costellazioni. . .

Sul piano fisico il numero 13 è legato alla croce, vale a dire alle sofferenze, alla prigione. La croce è lo sviluppo del cubo nello spazio a due dimensioni, e il cubo, schematicamente, rappresenta le limitazioni, la prigione. Quindi, per coloro che non sono puri, il 13 porta sofferenze, limitazioni, imprigionamento.

Tuttavia, se il numero 13 agisce in modo malefico sulle creature, questo non dipende da lui, bensì dalla maniera particolare in cui ciascuno riceve la sua influenza e le influenze di tutto ciò che lo circonda. Questo è vero altresì per l'acqua, per l'aria, per la luce e anche per il cibo. Ogni creatura li riceve in un modo particolare, e ciò dipende dalla sua salute, dalla sua struttura, dal suo grado di sviluppo e dalla sua elevatezza. Taluni sono stimolati, altri si ammalano, altri ancora si mettono a riflettere. Se avete male agli occhi, la luce vi disturba e dite: «Tirate le tende, la luce mi fa male!» Un altro invece grida: «Aprite, la luce mi fa bene». Se sente aria, chi è raffreddato dirà: «Chiudete le finestre, o prenderò freddo!» e il suo vicino, che non è raffreddato: «Aprite le finestre, soffoco».

Di per sé, i numeri, come molte cose nella vita, sono neutri, ma agiscono in modo diverso secondo gli individui che hanno a che fare con essi. In genere, per i santi, i profeti e gli Iniziati, il numero 13 è molto favorevole, mentre invece mette in crisi gli altri, li disturba, li punisce; può persino provocare avvenimenti molto gravi. Essendo un numero che pulisce e purifica, coloro che non possono resistere alla pulizia sono respinti o eliminati: ecco perché la maggioranza ha deciso di evitarlo. Gli Iniziati non ne hanno mai paura, poiché possono rimediare coscientemente alla sua influenza nociva, o anche chiamare col pensiero un'entità del mondo invisibile per poter fare 14. **Ma è meglio evitare di essere in 13 a tavola. La cosa curiosa è che spesso, a quel punto, le disgrazie o gli incidenti che capitano ricadono sul più giovane, che può persino morirne.** Sì, io stesso ho osservato simili avvenimenti, e ho visto che non si tratta di superstizioni.

Quanti fatti di questo genere ho osservato! Come riguardo al sapone, per esempio; sì, **non si deve mai passare a qualcuno il sapone direttamente dalle proprie mani.** . . Eravamo in Bulgaria, a Rila, ed ero molto giovane. Nella Fratellanza avevamo una sorella molto anziana che amavo tanto perché era molto mistica; spesso mi raccontava le sue esperienze e mi piaceva parecchio ascoltarla. Fra noi c'era un'armonia straordinaria, mai una discussione, mai un malinteso. . . Ma ecco che una mattina, in montagna, mi porse un pezzo di sapone e io lo presi per lavarmi, e in seguito, per tutto il giorno, non facemmo che litigare. Non capivo cosa fosse successo; mi sono posto la domanda, ho cercato, e finalmente mi sono ricordato di aver letto da qualche parte in un libro che non bisogna mai passarsi



di mano il sapone. Quindi non si trattava di suggestione. Era un caso?... Vi sto raccontando cosa è successo a me.

Ovviamente, se si dovessero studiare tutte le tradizioni e le prescrizioni di questo tipo, si riempirebbero parecchi volumi, perché ogni paese possiede le proprie, soprattutto i popoli primitivi con tutti quei costumi riguardo ai matrimoni, alle nascite o ai riti da osservare al momento della pubertà. Può darsi che in molti campi abbiano colto nel segno grazie alla loro chiaroveggenza, alla loro medianicità e alle comunicazioni che hanno con le entità del mondo invisibile. Ma io penso che non si possano seguire tutti questi dettagli, altrimenti si sarebbe talmente limitati e legati dalle piccole cose, da non poterne mai intraprendere di grandi. Prendiamo il caso dell'astrologia. Gli astrologi vi consigliano di avviare un dato lavoro a una certa ora del giorno o della notte, perché è in quel preciso momento che entrerete in comunicazione con il tal pianeta, il tale spirito o il tal genio planetario. Io credo nell'astrologia: essa risale ad epoche lontanissime, era conosciuta dai Caldei, dagli Indù, dagli Egizi, dagli Atlantidei, e parecchi esseri molto intelligenti e molto profondi hanno lavorato in questo senso. Ma nella vita corrente, **nella vita quotidiana, un Iniziato non può limitarsi a tal punto nel proprio lavoro:** se qualcuno è malato o si trova nel bisogno, per curarlo non aspetterà che giunga un'ora, un mese o un anno favorevole!

È preferibile che coloro i quali sono soltanto agli inizi nella Scienza iniziatica, si sottomettano e lavorino esattamente secondo certe regole e certi calcoli, altrimenti non riusciranno nelle loro imprese; ma si tratta di una vera schiavitù, e gli Iniziati vanno oltre queste prescrizioni, poiché **per loro qualsiasi momento del giorno o della notte è propizio per fare il bene, anche in luna calante, anche in inverno.** Per gli apprendisti è diverso, perché devono imparare a rispettare le regole. Comunque, devono sapere che certi libri contengono prescrizioni inverosimili: "Prendete un dente di lupo!"... e attenzione, di lupo, non di lepre! "Trovate una rondine che..." non una qualsiasi ovviamente... "e di quella rondine prendete questa o quella parte". O ancora: "Cercate il tal pesce..." che troverete Dio solo sa dove, ma mai nel mare... E sempre cose introvabili con parole incomprensibili. Quegli autori volevano prendersi gioco delle persone, oppure volevano lasciarle senza fiato, così da impedire che continuassero le loro ricerche? In ogni caso non vi consiglio di occuparvi di cose simili.

Per la luce, per il bene, per il lavoro divino, è sempre il momento favorevole, lo ripeto affinché lo sappiate bene. Tuttavia, per la maggioranza delle persone, le possibilità di successo o di insuccesso sono determinate in anticipo. Avete per esempio una particolare richiesta da fare: se non conoscete personalmente il re, il ministro o il direttore, dovete andare di ufficio in ufficio, e anche così, forse la vostra richiesta non andrà mai in porto. Se invece conoscete il direttore, se è vostro



amico, vi recate direttamente da lui per fare la vostra domanda e siete immediatamente esauditi. Per voi, non esistono più regolamenti e non dovete passare ore di attesa nei corridoi.

Lo stesso accade nella scienza esoterica: **tutto dipende da ciò che voi siete. Il numero 13 porta ad alcuni i successi, e ad altri le disgrazie.** È il numero 13 il colpevole? No, tutto dipende da chi siete voi e dal fatto che lo sappiate utilizzare o meno. Quando ci sono delle nuvole e il sole non vi può raggiungere, dovete comunque arrangiarvi per essere riscaldati o illuminati. Ma supponete di trovarvi al di sopra delle nubi: il sole è là, e voi non dovete più preoccuparvi. Al di sopra delle nubi le condizioni sono diverse: vi trovate in una regione dove altre forze entrano in azione. Lo stesso vale per il lavoro: finché si è troppo in basso nella materia, ci saranno sempre delle condizioni da assolvere, delle regole da rispettare. Se invece ci si trova più in alto, questo non sarà più necessario.

Ma torniamo ai numeri. Esiste tutta una scienza sulla combinazione dei numeri, e coloro che la conoscono la utilizzano a volte per distruggere o per nuocere agli altri. Al di fuori di ogni combinazione, i numeri base (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) non sono di per sé né buoni né cattivi. È combinandoli fra loro che si possono formare dei numeri distruttivi e malefici, oppure favorevoli e benefici. **Scrivete anche solo un numero sulla porta di qualcuno, o dategli un numero da portare, e tutto comincia a riuscirgli o a nuocergli.** Io ci credo; ci credo perché so che **i numeri sono delle forze.**

In alto, all'origine, i numeri sono dei principi, delle entità, ed è in seguito che si materializzano sul piano psichico. È soltanto a livello dei principi che i numeri sono astratti, immateriali, assoluti, ideali, ma in seguito scendono per incarnarsi. **Tutta la natura, le montagne, i fiumi, gli alberi, i cristalli, i metalli, tutti gli esseri, compresi gli umani, non sono altro che numeri materializzati. Approfondendo l'argomento, si scoprirà che non esiste nulla al di fuori dei numeri. Tutto è numero.** La Natura e l'intero Universo sono costruiti su dei numeri che formano una struttura geometrica, astratta, indistruttibile, paragonabile, per esempio, alla struttura ossea del corpo umano. Unica fra tutte le scienze, la matematica è assolutamente staccata dalla materia. Quando si lavora sulla matematica, sui numeri, si lavora su puri principi, pure forze, ma non sapendo decifrare, non si comprende gran che.

Un giorno, quando gli esseri umani riusciranno a interpretare i numeri, comprenderanno tutto l'Universo. Per il momento, i matematici lavorano senza sapere a cosa corrispondano in realtà i risultati dei loro calcoli. Un giorno scopriranno che tutti i processi fisici, psichici, spirituali e cosmici sono là, spiegati nei numeri, nelle operazioni, nelle addizioni, nelle sottrazioni, nelle moltiplicazioni, nelle divisioni, nelle radici quadrate, ecc. . . Il momento non è ancora arrivato, ma quando



si sapranno interpretare i numeri, si raggiungerà l'apice della conoscenza umana. Sì, **il massimo della conoscenza sarà comprendere i numeri e lavorare con essi, perché i numeri rappresentano il mondo più puro.** Ogni numero rappresenta una realtà, una potenza straordinaria. Se si hanno la fede e il sapere, solo con un numero si può cambiare il destino di un uomo. Tutti gli Iniziati, i maghi e i cabalisti l'hanno affermato. Anch'io ho voluto verificarlo, e so che è la pura verità.

Direte: «Ma allora, perché nella vita corrente i numeri non ci influenzano maggiormente?» Perché siamo troppo lontani da essi. Fra tutte le realtà che conosciamo, i numeri rappresentano quelle più astratte; e mentre reagiamo immediatamente alle realtà sensibili, come il caldo, il freddo, il sapore degli alimenti, il profumo dei fiori, i suoni, ecc. . . . i numeri restano realtà così sottili, così lontane da sembrarci inaccessibili. Per questo non agiscono su di noi. Ma se ci si avvicina ad essi spiritualmente, si sentirà immediatamente la loro influenza. E come per gli odori o i suoni: quando siete troppo distanti, essi non possono giungere fino a voi, ma avvicinatevi e ne sarete spaventati o trasportati in paradiso.

Nel loro principio, nella loro essenza, i numeri sono lontanissimi da noi. Eppure, i fiumi, gli alberi e le montagne sono numeri, ma talmente ben dissimulati che non è possibile udirli, sentirli o comprenderli. Bisogna avvicinarsi a loro, penetrarli, e ci si accorgerà che parlano, cantano, emanano profumi. Per voi, questo è senza dubbio ancora difficile da accettare, ma per me è così. Lo so perché l'ho toccato con mano, l'ho assaporato.

Non bisogna dunque aver paura del numero 13, ma come vi ho detto, questo è un numero che non ama le impurità, e sarebbe meglio evitare di essere in 13 a tavola. . . perché non si sa mai. È possibile che a subirne le conseguenze sia un'unica persona oppure più persone. Gli apostoli con Gesù erano in 13, e guardate com'è finita! Perché? Perché è bastato uno solo per rovinare tutto. Se Giuda fosse stato puro, nessun male si sarebbe verificato. È sempre l'impurità a rovinare tutto. In Bulgaria diciamo: «La legna verde brucia accanto alla legna secca». Vale a dire che accanto a persone ingiuste, anche i giusti bruceranno. Che male aveva fatto Gesù perché fosse crocifisso? E gli altri discepoli? . . . Eppure, sono stati tutti massacrati, ad eccezione di San Giovanni.

Studiate bene la questione e considerate che **tutto dipende da noi. Tutto è ben fatto nella natura, tutto è magnifico, perfetto, ma siamo noi a doverci pulire, lavare, purificare.** Ho già spiegato molte cose su questo argomento².

Spesso vi ho detto che per fare un buon lavoro, bisogna conoscere ciò che è in alto e ciò che è in basso, il bene e il male. Se non volete conoscere il male, e volete lavorare unicamente col bene, sappiate che il bene da solo non potrà affatto

²Vedere volume VII: "I misteri di Iesod".



salvarvi. Bisogna conoscerli entrambi. Molti occultisti e spiritualisti non hanno studiato bene la questione, e io vi devo dare qualche chiarimento.

Immaginate per esempio che per tutto il giorno supplicate il sole di venire a illuminarvi; se dimenticate di scostare le vostre tende, malgrado tutta la sua potenza il sole non potrà entrare nella vostra casa. Allo stesso modo, se non togliete certe “tende” in voi stessi, il bene e la luce non potranno mai venire a salvarvi. Si crede che a forza di invocare il bene, questo verrà a stabilirsi in noi. No, non è possibile. Finché non si sono fatti sparire certi elementi impuri, nocivi, il bene si aggira fuori, ma non può entrare. Ecco perché i veri Maestri, i veri Maghi che hanno studiato i due aspetti della Natura – il bene e il male – hanno compreso che prima di consacrare e di santificare un oggetto o un essere, bisogna anzitutto espellere, allontanare e far scomparire tutte le particelle impure, gli strati fluidici depositi su quell’oggetto o su quell’essere. Ovviamente, è giusto entrare in comunicazione col Cielo e con le forze del bene, ma bisogna sapere che, sul piano della materia, la prima cosa da fare è esorcizzare, liberare gli oggetti da tutte le impurità, per poter in seguito colmarli di bene. È così che si deve procedere per poter impregnare talismani e oggetti magici di una potenza formidabile, o per introdurre in se stessi la perfezione del Cielo.

Quanto a coloro che non osano pronunciare le parole: «Che il male scompaia!... Che tutti gli elementi negativi, nocivi, tenebroso e diabolici scompaiano!», questi non possono avere successo nel loro lavoro. Il bene è là, ma le impurità, come mura, come strati opachi, gli impediscono di penetrare. Gli Iniziati sanno che **affinché il bene venga ad insediarsi, bisogna prima preparargli il terreno. Ecco perché hanno tramandato certe preghiere e certe formule destinate ad allontanare il male. È possibile che tali formule scandalizzino taluni, ma quando si è ignoranti ci si scandalizza spesso.** Invece di essere scandalizzati, occorre studiare.

Vi darò un’immagine. Riempio d’acqua un recipiente, ritaglio un pesce di carta, sistemo alle due estremità del pesce due pezzettini di canfora, e lo metto nell’acqua: ecco che il pesce inizia a muoversi. Ma se a quel punto verso nell’acqua una goccia di olio, il pesce smette di muoversi. È bastata dunque una quantità infinitesimale di olio per arrestare il movimento. Si tratta di una legge chimica. Interpretatela nel mondo spirituale, e vedrete che potete mettere in voi tutta la “canfora” che volete – vale a dire delle preghiere, dei buoni pensieri – ma ciò non produrrà nessun effetto finché il sottile strato di “olio”, ossia di impurità, sarà presente. E come vi ho appena detto, il sole, che pure fa muovere tutti i pianeti e li nutre, non può entrare nella vostra stanza se non scostate le tende. Ma apritele, e immediatamente il sole si infila. Ecco perché coloro che non hanno ben studiato tale importante questione non ottengono risultati.

Supponete ancora di dover dare degli ordini a un esercito. Se non precisate il



luogo esatto dove deve recarsi a combattere, l'esercito andrà altrove. Anche nel lavoro spirituale bisogna precisare tutto, pure ciò che è negativo, per poter offrire un bersaglio alle forze benefiche. In caso contrario, esse attaccheranno in un altro punto e voi resterete in presenza di tutte le forze malefiche. Ecco perché nelle formule e nelle preghiere bisogna impiegare dei termini negativi per allontanare il male, e in seguito aggiungere termini positivi per attirare il bene. Bisogna lavorare con le due forze. Lavorando soltanto col bene non si è onnipotenti. Viviamo in un mondo polarizzato, quindi bisogna lavorare con le due forze, il bene e il male³.

Oggi vi do una chiave. Senza questa chiave, quanti errori e quante anomalie! Perciò, occupatevi anzitutto di eliminare tutto ciò che si è ammassato, accumulato da millenni e che finisce per ostruire tutto in voi. L'uomo è immerso nell'oceano cosmico dove può trovare tutto ciò di cui ha bisogno. Ma invece di bere, grida: «Ho sete, ho sete!» Perché non può bere? Perché in lui tutto è ostruito. Quando si sbarazzerà delle proprie impurità, l'acqua cosmica si riverserà immediatamente in lui.

Tutte le cerimonie religiose iniziano con riti di purificazione: abluzioni, fumigazioni, formule magiche... Quei riti presuppongono la conoscenza del bene, ma anche quella delle proprietà del male e della sua potenza. Si sa che il bene è paralizzato finché esistono presenze ostili; allora ci si lava, ci si purifica, e quando si è puri, le virtù dello Spirito Santo entrano immediatamente. Lo Spirito Santo è onnipotente, ma solo quando tutto è puro.

Il bene è potente... Ovvio, a chi lo dite! Se c'è qualcuno che crede nella potenza del bene, quello sono io. Ma allora perché il bene non viene a salvare gli esseri umani, a guarirli, a renderli intelligenti? Perché questi non aprono né il proprio cuore né la propria anima, e il bene non fa che girar loro attorno, senza poter entrare. Il bene va soltanto da coloro nei quali tutto è aperto, da coloro che lo accettano. Il bene, il bene... Sì, d'accordo, ma **il male? Non si pensa a scacciarlo, e non sarà certo il bene a incaricarsene al nostro posto.** Ecco, miei cari fratelli e sorelle, cosa ci hanno insegnato tutti i grandi esseri istruiti nella scienza esoterica. Non vi rivelo nulla che non sia veritiero, che non provenga dalla sorgente. Ciò che vi do è assolutamente conforme alla grande tradizione che proviene da quegli esseri eccezionali. Essi mi hanno confidato il loro Insegnamento, e io ne sono l'erede.

Non dimenticatelo mai: **il bene e il male sono potenti soltanto se date loro un appiglio, se li lasciate entrare.** Un giorno vi ho detto che **l'uomo è potente come Dio, ma solo quando si tratta di dire "no". Quando l'uomo non vuole, nessuno lo può obbligare, né il Cielo né l'Inferno.** Ma se soccombe, se accetta di legarsi al male, è finita: neppure il Cielo può più aiutarlo. Avendo egli aperto

³Leggere le conferenze: "Il bene e il male" e "Come confrontarsi col drago" (volume V).



le porte al male, questo diventa molto potente in lui. Ma finché la porta è chiusa, il male può minacciare quanto vuole: l'uomo è come in un cerchio magico che lo protegge. Quando un mago si accinge ad eseguire una cerimonia, si circonda di un cerchio che nessuno può violare. Quel cerchio è il simbolo della sua onnipotenza. Tutti i demoni sono là fuori che minacciano, ma non possono nulla. Se però il cerchio è malfatto o se il mago è imprudente ed esce un po' dal cerchio, è finita: viene folgorato. Anche l'uomo ha un cerchio attorno a sé, all'interno del quale non deve lasciare entrare niente di impuro. Quando è in quel cerchio spirituale – ossia nella propria aura, fatta di tutte le sue virtù e di tutte le sue qualità – e resta là, irremovibile, egli è onnipotente. L'uomo deve imparare dove si trova la sua potenza, e deve sapere che **il bene e il male possono entrare in lui solo nella misura in cui egli lo consente.**

Vi ricordate che un giorno vi ho detto: «Mi presento: avete davanti a voi...» E tutti i fratelli e le sorelle si aspettavano che dicessi qualcosa di formidabile: un angelo, un arcangelo, una divinità... Invece ho detto: «Avete davanti a voi *il traditore numero uno*». Erano stupefatti! Sì, proprio così, io sono un traditore; ma affinché non vi spaventiate, vi spiegherò. **La Terra è come una fortezza tenebrosa circondata da enormi mura; le forze del bene sono là fuori – l'armata degli Angeli – ma non può penetrare. Occorre quindi un traditore che si trovi in quella fortezza e apra una porta o una finestra affinché tutta l'armata possa introdursi. Ebbene, quel traditore sono io! L'armata celeste entrerà, sconvolgerà tutto e ristabilirà un altro ordine sulla Terra: l'ordine divino.** Consiglio anche a voi di diventare dei traditori, perché il bene non potrà entrare se gli esseri umani non tradiranno quella fortezza che è l'umanità, la quale tiene testa persino al Cielo. Studiate la storia e constaterete che spesso è così che si procedeva per impadronirsi di una fortezza: non la si prendeva dall'esterno, perché era impossibile, bensì dall'interno. Quindi fate una breccia e vedrete: tutto il Cielo entrerà, e il Regno di Dio si instaurerà sulla Terra.

Vidélinata (Svizzera), 24 febbraio 1969



Capitolo 5

Il cibo: una lettera d'amore inviata dal Creatore – Mangiare in silenzio per poter udire la voce del cibo.

Prendiamo un frutto. Senza soffermarci sul suo sapore, sul suo profumo, sul suo colore o sulla sua materia eterica, consideriamo il frutto pieno di raggi di sole; esso è una lettera scritta dal Creatore, che dobbiamo decifrare. Tutto dipende dal modo in cui leggeremo la lettera. Se non sappiamo leggerla, non ne trarremo alcun beneficio.

Osservate: qualunque ragazza o ragazzo, quando riceve una lettera dal suo beneamato, la legge, la rilegge e la conserva preziosamente! La lettera del Creatore, invece, la si getta nel cestino: non merita di essere letta! L'uomo è l'ultimo che si soffermerà a decifrare quella lettera; gli animali sono più attenti di lui. Sì, guardate i buoi e le mucche: quando non hanno ben decifrato la lettera, la leggono di nuovo. Direte: «Ma cosa ci racconta? Rileggono la lettera?... Ciò che sta dicendo non è affatto scientifico!» Sì, rileggono la lettera che prima non avevano letto bene... Chiamatelo scientificamente “ruminare”, se volete, ma io vi dico che rileggono la lettera...

Il cibo è una lettera d'amore inviata dal Creatore e deve essere decifrata. Secondo me, è la lettera d'amore più potente e più eloquente, poiché ci dice: «Voi siete amati... Ecco, vi viene data la vita, la forza...» Il più delle volte, gli esseri umani ingoiano tutto senza decifrare niente di quella lettera in cui il Signore scrive pure: «Figlio mio, voglio che tu divenga perfetto, che tu sia come questo frutto: saporito. Per il momento sei aspro, acido, coriaceo, non sei ancora pronto per essere gustato, e perciò ti devi istruire. Guarda questo frutto: se è giunto a ma-

turazione, è perché è stato esposto al sole. Anche tu ti devi esporre di più al sole spirituale, ed esso si occuperà di trasformare tutto ciò che in te è acido, indigesto, e ti aggiungerà anche dei bei colori». Ecco ciò che ci dice il Signore attraverso il cibo. Voi ancora non l'avete udito, ma io sì.

È importantissimo **imparare a mangiare nel silenzio, concentrandosi sul cibo**, perché durante i pasti il cibo ci parla. Gli alimenti sono luce condensata, suoni condensati. Se avete sempre il pensiero occupato altrove, non potrete decifrare quella luce del sole condensata. La luce non è separata dal suono; la luce è una musica, miei cari fratelli e sorelle. Bisogna giungere a sentire la musica della luce. Essa parla, canta, è il Verbo divino. Nel frastuono del mondo contemporaneo non si può udire nulla, ed è un vero peccato! Il silenzio, invece, prepara le condizioni affinché noi possiamo udire la voce del cibo.

Le Bonfin, 30 luglio 1965



Capitolo 6

L'importanza del lavoro spirituale; fare questo lavoro almeno durante i pasti.

Supponete di non avere tempo per pregare perché siete oberati di impegni. Voi vi nascondete dietro questo pretesto per non avere alcuna vita spirituale. In realtà, almeno tre volte al giorno avete le migliori condizioni per legarvi al Cielo, al Signore, perché tre volte al giorno siete costretti a mangiare.

Certo, bisogna mangiare, vestirsi, avere un alloggio, non essere un fardello per nessuno, ma bisogna anche trovare qualche minuto per nutrire l'anima e lo spirito. Siamo venuti sulla terra per compiere grandi lavori. Molti hanno dimenticato l'impegno preso, hanno finito per pensare unicamente alla propria riuscita sociale, e si ritengono dei modelli. **Ma quali modelli? Nessuna luce si sprigiona da loro; essi non hanno offerto un solo minuto alla propria anima e al proprio spirito per farli brillare e irradiare come soli.** . . . neppure un minuto per lavorare alla realizzazione de Regno di Dio e della sua Giustizia. . . D'ora in poi è necessario lavorare per raggiungere uno scopo più elevato, e non dimenticare perché si è venuti sulla terra. Avete talmente tante possibilità! Il Cielo non vi lascia mai camminare senza tendervi la mano, senza mostrarvi tutto il lavoro da svolgere sulla terra; e invece di fare quel lavoro, restate lì, a mettere radici. Starete sulla terra per pochissimo tempo, e non porterete dall'altra parte le vostre automobili o le vostre case. Tutte quelle cose rimarranno qui, e voi **ve ne andrete completamente nudi, soltanto con ciò che avrete acquisito interiormente come virtù, qualità, certezze, conoscenze.** Questo solo non vi lascerà. Ecco ciò

che non avete ancora veramente compreso, ed è questa la ragione per cui lavorate tutta la vita senza sosta. Ma perché? Per lasciare tutto dietro di voi e partire, alla fine, nudi, poveri e miserabili.

Quindi, miei cari fratelli e sorelle, tutto ciò che potete fare come lavoro spirituale, fatelo, almeno durante i pasti. Anche se è qualcosa che non si vede, anche se nessuno apprezza queste cose, datevi da fare, accumulate quelle ricchezze, e vedrete che **più tardi ritornerete con quelle medesime qualità e virtù. Nelle incarnazioni successive non vivrete più nelle stesse condizioni deplorabili, ma il Cielo vi darà le migliori condizioni per svilupparvi, per elevarvi e diventare delle divinità, semplicemente perché avrete cominciato a lavorare oggi.**

Se vedete che non riuscite ancora ad acquisire una qualità, a vincere un difetto o a trionfare su una cattiva abitudine, ditevi con decisione: «Significa che in passato non ho svolto il mio lavoro come dovevo, e ora tutto è difficile». Ecco, dovete dirvi questo e **mettervi al lavoro sin da oggi. Sì, anche se vi resta un solo anno da vivere, dovete iniziare. Vedrete quanti cambiamenti seguiranno.** Sappiate infatti che si portano con sé tutte le acquisizioni spirituali fatte, se si è perseverato nel perfezionarsi.

Le Bonfin, 4 agosto 1971



Capitolo 7

Approfittare dei pasti per imparare l'autocontrollo e ritrovare la calma.

Se avete mangiato brontolando, criticando gli altri o arrabbiandovi, vi manifesterete poi con acidità, nervosismo e parzialità. In seguito, cercherete di giustificarvi dicendo: «Che vuoi vecchio mio, non posso farci niente, sono nervoso!» Per calmarvi, prenderete delle medicine, ma continuerete a sentirvi nervosi fin tanto che nessuno vi avrà insegnato a mangiare, e finché ignorerete che è durante i pasti che potete migliorare lo stato del vostro sistema nervoso.

Vi sono giorni in cui siete nervosi... Allora, provate a prendere i pasti come una magnifica occasione per imparare a calmarvi. Fate attenzione ai vostri gesti, **masticate il cibo lentamente**, e qualche minuto dopo sentirete che il vostro nervosismo sta scomparendo. Quando le persone sono nervose, non si sanno fermare per calmarsi; se iniziano a parlare o a lavorare nell'agitazione, continueranno così per tutto il giorno e tutte le loro forze e le loro energie se ne andranno, perché hanno dimenticato di “chiudere i rubinetti”. Eppure il rimedio è semplicissimo: **bisogna fermarsi un minuto, non camminare più, non parlare più, non fare più alcun gesto e prendere un altro ritmo, un'altra direzione.**

È durante i pasti che bisogna cominciare a imparare l'autocontrollo, la padronanza di sé. Quindi, **esercitatevi a mangiare senza fare alcun rumore.** So che quello che vi chiedo è pressoché la cosa più incredibile, la più irrealizzabile, ma voi ci riuscirete e tutti coloro che verranno qui saranno stupefatti. Diranno: «Ma non è possibile, non credo ai miei occhi!» E io risponderò: «Ebbene, credete almeno alle vostre orecchie!»

Se si cerca un rimedio contro il nervosismo, **si cominci col controllare i pro-**

pri gesti durante i pasti. Penserete: «Ma è tutto quello che ha da dirci? Siamo venuti qui per ascoltare delle verità sostanziali sull'Universo e sulle gerarchie celesti, e Lei ci parla di cose minuscole: non fare rumore a tavola, dominare i propri gesti...» Ebbene, se è questo che pensate, significa che non avete capito niente. Non chiedetemi di rivelarvi grandi cose; **le grandi cose un giorno si realizzeranno istantaneamente grazie alla realizzazione di quelle piccole.** E siccome si sono sempre trascurate le piccole cose, le grandi non si realizzeranno. E quando si incomincia ad occuparsi delle piccole cose che le grandi giungono rapidamente.

Le Bonfin, agosto 1961



Capitolo 8

Cercate di mangiare secondo le regole che vi indico. Ovviamente, constaterete che è difficile tacere durante i pasti per concentrarvi unicamente sul cibo... Oppure, che se riuscite a tacere esteriormente, fate rumore interiormente... O ancora, se riuscite a calmarvi interiormente, il vostro pensiero vagabonda altrove. Per questo vi dico che la nutrizione è uno yoga, perché saper mangiare richiede attenzione, autocontrollo, ma anche intelligenza, amore e volontà.

8.1 Il pasto, cerimonia magica e sacra.

È difficile lasciare da parte tutte le preoccupazioni durante i pasti, per concentrarsi soltanto su soggetti sublimi. Se non si è già presa l'abitudine di sorvegliarsi, di dominarsi, come ci si potrà staccare da tutti i turbinii e gli scompigli interiori che si sono scatenati, e concentrarsi? **Bisogna prepararsi molto prima, vale a dire essere già attenti nella vita quotidiana a non lasciarsi invadere da pensieri e sentimenti negativi. A quel punto, il terreno è preparato, ed è facile.** Direte: «Ma allora bisogna prepararsi tutta la vita soltanto per mangiare convenientemente?» Sì e no... Non tutti i problemi possono essere risolti soltanto perché si sa mangiare correttamente. Saper mangiare è un esercizio, ma non è tutto. **Bisogna abituarsi ad essere attenti durante tutta la giornata, sorvegliare le proprie parole, i propri gesti, il proprio atteggiamento, per non avere in seguito nulla da rimproverarsi, nulla da riparare.** Allora, certo, anche durante i pasti tutto andrà meglio; e non solo durante i pasti, ma in ogni altra attività della vita!

Noi prendiamo i pasti come punto di partenza, ma questo non significa che non ci sia nulla di più importante e che durante tutto il resto della giornata ci si possa lasciare andare. Non fraintendetemi, non pensiate che l'unica cosa che

conta qui siano pasti. No, bisogna essere attenti e vigili durante tutta la giornata, perché se ci lascia andare il resto del tempo, venendo qui per il pasto il disordine e l'agitazione continueranno.

Durante i pasti, **occorre che il pensiero sia concentrato su soggetti sublimi**, perché il pasto è una cerimonia magica grazie alla quale il cibo deve trasformarsi in salute, pace, forza, luce. Osservatevi: quando avete mangiato in uno stato di collera, di rivolta o di odio, per tutto il giorno non potete più calmarvi perché avete influenzato negativamente il cibo; i vostri pensieri e i vostri sentimenti hanno finito per riflettersi in quel cibo: avete mangiato nel disordine, non siete stati dei buoni alchimisti e dovete subirne le conseguenze.

Si è ritenuti responsabili del modo in cui si mangia, perché tutto è sacro nella vita, tutto è intelligente, tutto ha un senso, e introducendo vibrazioni nocive nel cibo che è stato preparato da tutte le entità e da tutte le intelligenze della Natura allo scopo di donarci la vita, ci si comporta con negligenza e mancanza di rispetto. Il solo fatto di aver mangiato male si registra da qualche parte come una prova che non ci si è mostrati intelligenti, e i risultati non sono un gran che. Non ci deve poi lamentare se la salute ne risente. Vedete, bisogna cominciare dal principio per istruire gli umani. Sicuramente i più non saranno d'accordo, poiché non sono affatto convinti che vi siano entità che presiedono a tutte le attività della Natura, che tutto sia sacro e che ci sia un senso in ogni cosa. E così, per tutta la vita, saccheggeranno tutto e distruggeranno quell'ordine intelligente.

Le Boniin, 13 agosto 1971

8.2 Essere attenti a tutto ciò che si fa; saper guardare.

Osservate con quale attenzione una madre che ama molto il suo bambino lo solleva o lo posa quando è addormentato: tutti lo capiscono. Perché allora non capire che anche i vostri gesti sono figli vostri, e che bisogna impostarli correttamente? Perché lasciate cadere i vostri figli?... Avete visto anche come una donna tocca il suo amato?... Se per caso si è posata un po' di polvere sul suo viso, con che attenzione e con che gentilezza gliela toglie! **Quando si ama qualcuno o qualcosa, si diventa teneri, delicati. Allora perché non agire allo stesso modo con il cibo?** Fate come se aveste di fronte a voi la vostra beneamata e non voleste fare nulla per turbarla o urtarla...

Vi piace che si sia attentissimi nei vostri confronti, vero? Lo trovate normale; allora perché non date la vostra attenzione a ogni essere, a ogni cosa? Anche quando dovete piantare o innaffiare un fiore, mostrategli attenzione. Direte che il



fiore non sente nulla, che non capisce nulla. Ma non è tanto per lui che dovete farlo, è per voi stessi, perché siete voi a guadagnare una virtù, una qualità. **Fate un gesto d'attenzione, di rispetto, e quel gesto si rifletterà su di voi.**

Purtroppo, si può parlare di attenzione all'infinito, ma gli esseri umani non capiranno mai quanto sia importante fare attenzione. Si getteranno su tutte le facoltà per svilupparle, ma mai sull'attenzione! Eppure, **la maggior parte dei successi vengono riportati grazie all'attenzione, perché le persone sono attente a ciò che fanno.**

Mi ricordo di una storia che ho sentito quando ero in India. Un uomo era stato condannato a morte per una colpa che aveva commesso. Poiché supplicava che lo lasciassero in vita, gli dissero: «Ecco, riempiamo questa coppa con un liquido; se riesci a fare il giro della città senza versarne una sola goccia, ti lasceremo in vita, altrimenti ti taglieremo la testa». L'uomo partì con la coppa colma e fece il giro della città... Quando ritornò, non una sola goccia era stata versata. Gli chiesero: «Allora, cosa hai visto in città, cosa hai sentito? – Nulla! » **Non aveva visto e non aveva sentito niente: tutta la sua attenzione era concentrata sulla coppa. Ecco cos'è l'attenzione!** Si fa attenzione quando è una questione di vita o di morte, altrimenti no. E quando si tratta di mangiare, allora, perché si dovrebbe fare attenzione?

Il segreto del successo sta nella capacità di vedere. Quando uscite da un locale o da un negozio, dovete essere in grado di dire quante persone e quanti oggetti c'erano, com'erano, dove si trovavano... Sì, bisogna esercitarsi. Le persone non vedono niente; c'è addirittura chi ha abbracciato per anni la persona amata, ma se gli chiedete di che colore sono i suoi occhi, non lo sa, non l'ha mai notato. Eh sì, ci sono energumeni così. E lì, sul tavolo, non ci sono tantissime cose, e sono tutte visibili, ma nonostante ciò le si urterà perché non si è visto niente... Le persone guardano soltanto quando devono attraversare la strada? No, nemmeno allora. Eppure, la prima cosa è saper guardare. Che si tratti di persone, di oggetti o di una situazione, bisogna saper vedere. Le persone non vedono e tutto va storto... Se chiedete loro il perché, accuseranno i genitori, i vicini, il Signore, il governo... Non troveranno mai che i colpevoli sono proprio loro stessi!

Dovete applicarvi per anni a tutte queste piccole cose, anche se non capite dove vi conduco. Dopo anni, ne sentirete i benefici. Non cercate altrove, lontano, ciò che è qui, vicinissimo. Non troverete mai la soluzione ai vostri problemi al di fuori delle attività della vita quotidiana, e se le trascurate il mondo invisibile vi rimanderà sulla terra per istruirvi fino a che non avrete compreso questa verità.

Agosto 1961



8.3 Considerare i pasti come un'occasione per sviluppare l'intelligenza, l'amore e la volontà.

Gli esseri umani non vedono che i minimi atti e i minimi gesti della vita quotidiana sono di un grande significato. A maggior ragione, nessuno crederà mai che mangiando come facciamo qui, si possano sviluppare l'intelligenza, il cuore e la volontà.

Tutti pensano che l'intelligenza si sviluppi con lo studio (o al limite, attraverso le difficoltà e le prove: quando siete nei guai, si risveglia finalmente una facoltà che vi spinge a riflettere e a trovare il mezzo per uscirne)... Sono convinti che il cuore si sviluppi quando si ha una moglie e dei figli da proteggere, da aiutare. Sviluppare il cuore qui, durante i pasti? Figuriamoci!... E infine credono che la volontà si sviluppi facendo degli sforzi fisici, dello sport, ecc... Eh, no, chi ragiona così non ha capito niente. È durante i pasti che bisogna cominciare ad occuparsi dell'essenziale, ossia sviluppare il cuore, l'intelligenza e la volontà. Sì, non è detto che tutti possano andare nelle biblioteche o all'università, né che tutti abbiano una moglie e dei figli (ci sono tanti scapoli sulla Terra!) e neppure che tutti abbiano l'occasione di rafforzare la volontà con esercizi di ogni genere; ma mangiare, sì, tutti sono obbligati a mangiare. La Natura ha riflettuto bene e guardando gli umani si è detta: «Come faccio a tenere questi furfanti?... Creerò in essi un bisogno, lì, nel loro stomaco, per fare in modo che abbiano sempre fame: questo li obbligherà a diventare intelligenti e buoni». E la Natura ha creato l'appetito!

Allora, guardate: volete sviluppare la vostra intelligenza? Ebbene, ne avrete l'occasione ogni volta che vorrete servirvi degli oggetti che stanno sulla tavola: cercate di prenderli e di posarli senza urtarli e senza sbatterli contro gli oggetti vicini. Sarà l'occasione per dar prova di attenzione, di destrezza, di concentrazione e di accortezza. È straordinario quanto possa guadagnarci l'intelligenza soltanto durante i pasti! **Io, quando vedo come le persone sbattono le posate o le lasciano cadere, riconosco già i difetti della loro intelligenza.** Potranno anche essere diplomate o avere più lauree, ma io trovo che abbiano ancora grandi lacune intellettuali. Ma sì, a cosa servono i diplomi se non si sa ancora vedere, calcolare e valutare le distanze? Supponiamo che si voglia spostare un bicchiere, ma non si è visto a che distanza si trovava da un altro oggetto, e... toc! lo si urta. È un piccolissimo dettaglio, ma rivela un difetto che si manifesterà molto più in grande nella vita. **Quei piccoli gesti maldestri durante i pasti annunciano che nella vita corrente quelle persone provocheranno molti danni; sono indice che manca loro una certa attenzione interiore, e si può già vedere su piccola scala cosa faranno negli avvenimenti importanti dell'esistenza: si vede come parleranno, come agiranno senza attenzione, disturbando e urtando gli altri,**



e passeranno anni a riparare i loro errori e a soffrire. E già previsto. Anche solo guardando qualcuno mangiare, dal modo di toccare gli oggetti, di afferrarli brutalmente o di non tenerli abbastanza saldamente, potete trarre delle conclusioni sul suo avvenire.

Osservate cosa faccio prendendo questa bottiglia appena uscita dal frigorifero: prima di servirmene, devo pensare che è umida e che se non l'asciugo mi può scivolare dalle mani e rompere il bicchiere o il piatto. Devo quindi asciugarla se voglio afferrarla bene ed essere certo che non mi scapperà di mano. Lo stesso vale per ogni cosa, a tavola e nella vita. . . **Se un oggetto sfugge alla vostra visione, alla vostra coscienza, non ne siete più il padrone ed esso non vi obbedirà. Per dominare quell'oggetto, dovete prima dominarlo col pensiero; se vi sfugge, non ne sarete mai padroni.**

Inoltre, prima di mettervi a tavola, cercate di vedere che non manchi nulla, in modo da non dovervi alzare più volte per andare a cercare un coltello, un piatto, il sale. . . Quante volte l'ho osservato quando ero invitato! Venti volte la padrona di casa si alzava perché aveva dimenticato qualcosa. . . Molti sono così. Eppure si sa benissimo cosa occorre, visto che ogni giorno la cosa si ripete. Eh no, neppure ci si rende conto, e tutta la vita continua allo stesso modo, tutta la vita si dimentica qualcosa e si devono interrompere i pasti per andare a cercare ciò che si era dimenticato. C'è sempre qualcosa che manca, e questo è il segno che anche in altri campi della vita si è disattenti e negligenti. Allora, come si può credere di poter avere successo?

Dovete mettere molta attenzione nei vostri gesti; in più, evitando di fare rumore e di disturbare gli altri fratelli e sorelle che si concentrano e meditano, mostrate di amarli. **Poi, prendete il cibo e lo mangiate pensando ad esso con molto amore. A quel punto, il cibo si apre. . .** Basta osservare i fiori, la vegetazione, tutta la natura: quando il sole riscalda i fiori, questi si aprono, e quando scompare si richiudono. **E il cibo? Se non l'amate, non vi donerà quasi nulla: si chiuderà; ma amatelo, mangiatelo con amore, dategli calore, ed esso si aprirà, esalerà il suo profumo e vi offrirà tutte le sue particelle eteriche.** Gli esseri umani mangiano senza amore, automaticamente, solo per riempire un vuoto. **Ma provate a mangiare anche una sola settimana con amore, e vedrete in che stato meraviglioso vi sentirete.** So bene che è inutile parlare di amore alla maggior parte degli esseri umani. Non sanno nemmeno cosa sia l'amore: salutare con amore, camminare con amore, parlare con amore, guardare con amore, respirare con amore e persino dormire con amore. . . non lo sanno! L'amore, lo conoscono soltanto quando vanno a letto con qualcuno; ma quello non è amore, sono solo porcherie! Se si amassero veramente come si deve, tutto il Cielo sarebbe con loro.

Mangiando, dunque, potete sviluppare la vostra intelligenza e il vostro amore. . . ma anche la vostra volontà, perché siete costretti a controllare i vostri gesti, a



prendere gli oggetti senza stringerli troppo o troppo poco, altrimenti, o vi si rompono in mano, oppure vi scappano di mano e vi cadono. **Misurare, controllare e dominare i propri gesti è un esercizio della volontà, perché la volontà si esprime attraverso i gesti;** e se pensate ai gesti che fate, soprattutto se vigilate affinché siano misurati e armoniosi, la vostra volontà si svilupperà. Fate anche soltanto un movimento della mano, e già state agendo sulla volontà. Infatti, per mettere anche un solo dito in movimento, devono entrare in gioco parecchie forze. Di questo non si è coscienti, non ci si rende conto e si dice: «Non è nulla, ho soltanto mosso una gamba, un braccio o gli occhi», ma si ignorano tutte le forze che sono state messe in moto soltanto per eseguire quel piccolo movimento. Si comincia a dubitarne solo quando si ha da qualche parte un dolorino, un indolenzimento, un foruncolo: ci si accorge allora che tutto l'organismo è legato a quella piccola parte e che soffre con essa. Sì, anche la più piccola cellula è collegata a tutto il corpo.

Le Bonfin, 20 luglio 1971





Figura 8.1: Le Bonfin

Capitolo 9

In genere, si crede che sia necessario mangiare molto per essere in buona salute e avere tante forze. No, tutt'altro; mangiando molto si affatica l'organismo, si ostacolano o si bloccano tutti i processi digestivi, il che porta a dei sovraccarichi, a depositi inutili e impossibili da eliminare. Ecco come compaiono malattie di ogni genere: a causa dell'opinione erronea che si debba mangiare molto per essere in buona salute.

9.1 Non mangiare a sazietà.

L'essenziale è il modo di mangiare. Mangiate qualsiasi cosa, ma mangiatela come si deve. **Se sapete mangiare, anche assumendo pochissimo cibo potrete constatare che il vostro organismo si incarica da sé di trovare i materiali che gli mancano, di captare ed estrarre energie inimmaginabili.** Avrete mangiato tre volte meno che d'abitudine, ma avrete forze per tutta la giornata.

Ho constatato spesso che se si mangia un po' più del necessario, non solo si appesantisce il proprio organismo, ma tutto il sangue del cervello affluisce verso lo stomaco per poter far fronte all'eccesso di lavoro della digestione, ed è questa la ragione per cui si avverte sonnolenza. Ma la cosa più sbalorditiva, quando si è mangiato troppo, è che poco dopo si ha di nuovo fame. Se mangiate troppo, certe entità inferiori del piano astrale, attratte da quel banchetto, arrivano per beneficiarne, prendendo così una parte delle forze che vi appartengono. Ecco perché pochissimo tempo dopo, avete ancora fame. **Se invece smettete di mangiare giusto qualche boccone prima di essere sazi, l'organismo avrà ancora bisogno di un altro po', ma siccome non glielo avete dato, si darà da fare per trovarlo tramite il corpo eterico, il quale capta nell'atmosfera gli elementi che gli mancano, e qualche minuto dopo vi sentirete sazi.**

Provate e vedrete; **non mangiate mai a sazietà perché questo accorcia la vita**. Naturalmente non vi consiglio di vivere avendo sempre fame; parlo semplicemente di una misura da osservare quando siete a tavola. Quante volte ho fatto l'esperienza di mangiare un pochino meno rispetto alla fame che avevo! Mi direte: «Ma si è tentati, si ha voglia di continuare!» Sì, so bene che si è tentati! Ma che ne fate della ragione e della volontà? È l'occasione per esercitarle! Anche nei più grandi banchetti, feste, ricevimenti, bisogna saper rifiutare. Io rifiuto spesso; ovunque mi si inviti, mi vengono presentati piatti di ogni genere, eppure avviso sempre prima: «Non fate niente di straordinario, datemi un po' di insalata, qualche verdura, qualche frutto». Ovviamente non mi credono, preparano comunque un piatto fantastico, e quando vedono che **ne prendo pochissimo**, restano delusi. Molti fra voi che mi hanno invitato sanno che ciò che dico è vero: **non mi si può far mangiare quando non ho più fame, anche se mi venissero presentati i piatti più rari, i dolci più deliziosi. Ormai è da molto tempo che ho compreso quanto faccia male lasciarsi andare a mangiare oltre la propria fame, perché lo si paga con la perdita di un elemento sottile ben più prezioso del sapore dei migliori piatti.**

Dunque, mettete in pratica ciò che vi dico. Vi viene data una scienza, ma se la lasciate dormire in un armadio, se non mettete al lavoro la vostra volontà per applicarla, a cosa vi serve quella scienza? Sarete sempre vittime della vostra debolezza, il che vi porterà continuamente fastidi e malattie. **Molte cose dipendono dal vostro modo di mangiare. La qualità del cibo e la natura degli alimenti che si sceglie di mangiare, sono secondarie.** So che taluni che si occupano di dietetica – per così dire – consigliano certi alimenti e ne sconsigliano altri. Su alcuni punti possono avere ragione, certo, ma è soprattutto il modo di mangiare che occorre sorvegliare. **Mangiate qualunque cosa, ma mangiatela come si deve e sarete in buona salute.** Ho visto moltissime persone che seguivano regimi macrobiotici, o non so che altro, ma molto spesso quei regimi non le guarivano. Non ho nulla contro la macrobiotica, riconosco che contiene qualcosa di vero; ma **su un punto non sono d'accordo, e cioè sul fatto di dare il primo posto all'alimentazione senza tener conto del modo di vivere, vale a dire dei pensieri, dei sentimenti e di tutti gli stati psichici nei quali gli esseri umani sono immersi.** «Questo non conta – dicono; per la salute, l'essenziale è ciò che si mangia!» Eh no, **il cibo è soltanto un mezzo. Ciò che importa di più è la vita psichica, la vita spirituale; il cibo viene dopo.**

Le Bonfin, 18 agosto 1971



9.2 Conoscere la misura nella nutrizione – II

corpo astrale – Pensare a condividere la propria felicità – Il modo di mangiare: qualità e quantità

La natura degli alimenti e la loro quantità sono determinate per tutte le creature. Non potete imporre a un elefante di nutrirsi come un'ape. Ho visto negli zoo il cibo che veniva dato agli animali, ai leoni, agli elefanti, ai serpenti. . . Ho osservato in loro le manifestazioni della fame: i movimenti rapidi o lenti, le espressioni tranquille o inquiete, e ne ho tratto certe conclusioni. Ma tralasciamo questo, per il momento. Ciò che è importante sapere è che, **come gli animali, gli uomini hanno bisogno soltanto di una certa quantità di un determinato cibo. Quando mangiano più del necessario, questo produce un sovraccarico che provoca delle complicazioni, dei disordini dapprima nel sistema digestivo, e in seguito in tutti gli altri sistemi** (circolatorio, eliminatorio, respiratorio, nervoso) ai quali il sistema digestivo è collegato. Occorre dunque sorvegliarsi, **osservarsi, per sapere la quantità di cibo che si deve assumere quotidianamente.** Per la maggior parte, gli esseri umani non si sorvegliano, mangiano esageratamente, la qual cosa risveglia in seguito altri desideri che essi devono soddisfare, e in questo modo vivono una vita squilibrata, una vita più animale che intelligente.

Mangiando più di quanto sia necessario, si prende ciò che era destinato ad altri, e se sono in molti a fare la stessa cosa, certi avranno troppo e altri non abbastanza, e ne conseguirà un disequilibrio nel mondo. I malintesi, le rivoluzioni e le guerre hanno come origine la bramosia, l'avidità, la mancanza di misura; questo perché la coscienza non è abbastanza risvegliata per comprendere e pensare alle conseguenze lontane e alle perturbazioni che tali tendenze possono provocare.

Questo bisogno appunto di prendere, di assorbire più del dovuto, spinge gli esseri ad asservire gli altri e persino a sopprimerli alla minima resistenza od opposizione. Per quanto minuscolo, questo desiderio è il punto di partenza di grandi cataclismi. Ecco perché, sin dall'inizio occorre dominarlo, misurarlo, regolarlo. Se tale istinto non è sorvegliato, può prendere proporzioni talmente gigantesche in tutti i campi dell'esistenza, da diventare fonte di tutti i mali.

Il discepolo deve quindi imparare a non superare la misura nel cibo. Deve sapersi fermare prima di essere sazio. **Quando non ci si sa fermare, si alimentano in sé desideri che non sono naturali;** si diventa come quei ricchi che hanno un bisogno morboso di accaparrarsi tutto. Sono già ricchi, ma le loro ambizioni e le loro bramosie sono talmente gigantesche che vogliono fagocitare il mondo intero.

Gesù ha detto che è più facile per un cammello passare per la cruna di un ago, che per un ricco entrare del Regno di Dio. Questo perché nel ricco, il corpo del de-



siderio (il corpo astrale) è talmente gonfio e dilatato a causa di tutti i suoi desideri, da diventare come un immenso tumore che gli impedisce di passare attraverso la porta del Regno di Dio. Invece **il corpo astrale del cammello è piccolissimo, perché questo animale è sobrio e si accontenta di poco**. Per questo può percorrere i deserti; là dove tutti soccombono, il cammello prosegue. Coloro che non ci pensano e mangiano a dismisura, si preparano ad avere nel proprio corpo astrale dei tumori che impediranno loro di passare per le porte dell'Iniziazione. Al tempo stesso si indebitano, perché prendono qualcosa che appartiene ad altri, il che è contrario alle leggi del mondo spirituale dove esiste un'organizzazione, una ripartizione equa e armonica delle cose. Quindi, in quanto discepoli, non dovete aumentare il vostro desiderio di accumulare beni esteriori.

Se gli esseri di lassù vedono che avete una mentalità egoista e grossolana, dicono: «Ah no, il Cielo non è per voi! Restate in basso, nella giungla, dove le bestie si divorano fra loro: quello è il vostro posto!», e voi vi lamenterete di essere derubati, di ricevere morsi e punture. Finché non ragionerete secondo la filosofia della Fratellanza Bianca Universale soffrirete, e le porte del Cielo per voi saranno chiuse. Infatti, **la questione del cibo non si limita soltanto al cibo fisico. Per i sentimenti e i pensieri vigono le stesse leggi**. Gli innamorati che mangiano sino ad essere saturi poiché non conoscono la misura, finiscono anch'essi per avere dei tumori nel proprio corpo astrale, e la porta del Cielo viene chiusa loro. La prova è che in seguito sono completamente nauseati, disgustati, senza ispirazione.

Bisogna quindi abbandonare l'idea che si debba mangiare molto per stare bene. **Ci sono mamme che rimpinzano i propri figli affinché siano in buona salute. Ecco delle madri stupide!** Invece di rimpinzare il bambino col pretesto di amarlo, bisogna insegnargli come mangiare e **mostrargli la misura, poiché è essenziale conoscere la misura. Prendendo per sé più del necessario, si privano gli altri in un modo o nell'altro, se non sul piano fisico, sul piano astrale, mentale...** Ebbene, **bisogna pensare agli altri**. Quanti fra voi pensano a condividere le proprie ricchezze quando sono nell'abbondanza? Sto parlando di sentimenti, di pensieri... Ci sono giorni in cui vivete nell'incanto, vi sentite ricchi, felici... In quei momenti, pensate un poco a distribuire parte della vostra felicità a tutti coloro che sono nella sofferenza e nella desolazione? No, tenete tutto per voi. Occorre saper donare un po' di quell'abbondanza, di quella felicità che non si riesce nemmeno a contenere, e dire: «Cari fratelli e sorelle del mondo intero, ciò che possiedo è talmente magnifico che voglio dividerlo con voi. Prendete un po' di questa gioia, di questa luce!» Se avete la coscienza abbastanza sviluppata per farlo, sarete iscritti nei registri in alto come esseri intelligenti e pieni d'amore. Inoltre, ciò che avete così distribuito va ad aggiungersi sul vostro conto nelle banche celesti, e potrete attingervi più tardi se ne avrete bisogno; e la vostra gioia



resterà in voi, nessuno potrà prendervela, perché l'avrete depositata nei serbatoi in alto.

Se invece tenete la vostra gioia per voi senza volerla condividere, sappiate che ci sono esseri malefici del mondo invisibile che vi spiano, e tramite una persona vicina a voi, vi inviano qualcosa che vi farà perdere quella gioia. Anche quando siete l'essere più felice, accade qualcosa di imprevedibile che vi toglie la vostra gioia. È matematico. E tutto perché non avete pensato a dividerla, ad offrirla al Signore o alla Madre Divina dicendo: «Io non so a chi distribuirla, sono talmente ignorante! Questa gioia appartiene a Te, Signore, a Te, Madre Divina; Ve la offro affinché possiate distribuirla». E il Signore e la Madre Divina distribuiscono la vostra gioia, mentre una parte di essa viene depositata nei serbatoi del Cielo. Ve lo dico affinché possiate approfittarne per il bene vostro e del mondo intero.

Sì, miei cari fratelli e sorelle, **dovete sviluppare la vostra coscienza al fine di dedicarvi ad attività fantastiche delle quali la maggior parte degli esseri umani non ha alcuna idea.** Dormono di un tale sonno!... Gli Iniziati invece sono coscienti, sono svegli.

Vi dicevo che non bisogna nutrire eccessivamente il corpo astrale, altrimenti vi sovraccaricate talmente da non poter più avanzare. Siccome il cammino è lungo e ci si deve arrampicare per arrivare fino in cima, come pensate di riuscirci con tutti quei fardelli? Sarete senza fiato e dovrete fermarvi. Con **un po' di pane, un po' d'acqua e qualche frutto**, gli altri camminano, avanzano, mentre voi rimanete là ad ansimare. Ma viene la notte, escono le belve e vi divorano. Occorreva essere leggeri per avanzare.

Anche sul piano mentale bisogna saper conservare l'essenziale e prendere solo il bagaglio necessario per sostenersi, aiutarsi, illuminarsi e guarirsi. Perché sovraccaricarsi e ingombrarsi di filosofie inutili, di conoscenze inverosimili? Quando si è equipaggiati in modo leggero, si cammina, si avanza, si fanno progressi, e ogni progresso porta con sé acquisizioni, qualità, virtù, nuove forze, e la vita diventa bella, divina.

Perciò, lo ripeto, non è la quantità del cibo che vi porterà qualcosa di meglio; anzi, spesso sarà molto nociva. È la qualità ad essere importante e proficua. **Se mangerete meno ma meglio, con maggior coscienza e amore, vedrete che la vostra salute migliorerà. Ecco perché qui noi mangiamo in silenzio, concentrandoci sul cibo.** Inoltre, spesso dovete saper rifiutare ciò che vi viene offerto. Se non rifiutate, sarete incapaci di svolgere un lavoro prezioso. Sarete saturi, vi addormenterete da qualche parte, mentre invece c'è un lavoro spirituale che vi attende. Non dovete addormentarvi, perché quel lavoro va fatto!

Pur diminuendo la quantità di cibo della metà o di un quarto, potrete stare ancora meglio, a condizione di mangiare quel cibo con amore e consa-



pevolezza, perché allora, sì, attingerete veramente delle forze. L'energia che un solo boccone può sprigionare è in grado di far percorrere ad un treno un intero giro attorno alla Terra. Sì, un solo boccone!

Vi parlerò ancora e ancora su questo argomento, perché so che questo tema non è a punto. Si mangia troppo rapidamente senza pensare al cibo. **Se sapeste che gioia vi può procurare un boccone quando mangiate coscientemente!... Ma invece no, si inghiotte, si ingurgita, e non si è percepita alcuna delizia, alcuna felicità: si è mangiato automaticamente.** Queste sono esperienze che dovete incominciare a fare qui. **Masticate a lungo e più volte, respirate molto profondamente; constaterete che questo calma il sistema nervoso come nessun altro rimedio.**

Per oggi rammentate soprattutto che dovete controllarvi per il cibo fisico, al fine di essere capaci di controllarvi per il cibo astrale e mentale. È necessario avere la misura in tutto.

Le Bonfin, 18 agosto 1971

9.3 Il digiuno.

Quando mangiamo, il nostro organismo assorbe gli elementi utili e si sbarazza degli elementi estranei o nocivi. Ma l'organismo non è sempre in grado di fare questa pulizia, sia perché è stato reso saturo, sia perché il cibo assorbito ha lasciato troppe scorie. Ecco perché è consigliabile digiunare.

Ovviamente bisogna praticare il digiuno in condizioni appropriate, per esempio **non digiunare mentre si svolge un lavoro faticoso. Bisogna organizzarsi per digiunare durante le vacanze, in modo da essere liberi e poter soltanto leggere, meditare, pregare, ascoltare musica...** In più, dato che **quando si digiuna è l'aria a sostituire il cibo, è anche preferibile poter respirare aria pura.**

Moltissimi constateranno che durante il digiuno hanno dei dolori alla schiena, o delle palpitazioni o dei mal di testa... Essendo questo un linguaggio speciale della natura che non viene compreso, si dice: «Non ricomincerò mai più a digiunare». Ecco un pessimo ragionamento. **Quei malesseri sono avvertimenti della natura, la quale vi avvisa che un giorno o l'altro dovrete soffrire negli stessi organi in cui ora avvertite un dolore. Perciò, se volete sapere quali sono i vostri punti deboli, digiunate qualche giorno, e là dove proverete un malessere, sappiate che la malattia può sopraggiungere.** Il digiuno non è pericoloso e non può mai farvi male. Prova ne è che i malesseri compaiono soprattutto nei primi due giorni, e in seguito scompaiono. Se quei malesseri provenissero dal digiuno dovrebbero aumentare, mentre invece **sono la pace e la tranquillità a invader-**



vi. Inoltre, se avevate deciso di vendicarvi di qualcuno, dopo qualche giorno di digiuno ci rinuncerete, perché troverete che non valga la pena di uscire da quella pace.

La questione del digiuno va molto più in là di quanto immaginate, miei cari fratelli e sorelle. **Ad attirare a noi i mali, sono le scorie delle nostre antiche vite. Ogni peccato, ogni errore, ha lasciato in noi qualcosa che si è depositato come un residuo. I nostri mali sono il risultato di tutte le scorie che si sono accumulate e che non sono state espulse. Quando si digiuna, ci si sbarazza di tutti quegli elementi nocivi, ci si libera, la luce appare e si è felici.** Ecco perché il digiuno è sempre raccomandato in tutte le religioni e in tutti gli insegnamenti spirituali.

Digiunare non significa rinunciare, privarsi. Tutt'altro! Il digiuno serve anzitutto a nutrirsi. **Quando si priva il corpo fisico di nutrimento, sono gli altri corpi sottili – l'eterico, l'astrale e il mentale – che iniziano a nutrirsi.** Sì, perché in noi si trova un principio che si difende, che non vuole morire. Essendo il corpo fisico privato di nutrimento, viene lanciato un allarme, e siccome nell'organismo vi sono entità che vegliano sulla sicurezza dell'uomo, a quel punto, da una regione più elevata, quelle entità vengono a procurare al corpo ciò che gli manca, e **quest'ultimo comincia ad assorbire degli elementi che si trovano nell'atmosfera. Ecco perché la respirazione migliora, e dopo qualche tempo si sente di avere assorbito un nutrimento che non proviene dal piano fisico.** E anche nel caso in cui si sospenda la respirazione per qualche istante, ci sono altre entità più elevate, nel piano astrale e mentale, che si occupano di nutrire l'uomo.

Il primo uomo si nutriva di luce. In seguito, quando è sceso nella materia, via via che procedeva nell'involutione, ha avuto bisogno di un nutrimento sempre più denso, sino ad essere costretto a nutrirsi come fa ora. Per questo gli Iniziati, sapendo che il modo attuale di nutrirsi è un risultato dell'involutione, cercano di ritornare verso lo stato iniziale dell'umanità, imparando a nutrirsi grazie ad elementi sempre più sottili. È come se si escludesse prima lo stomaco, poi i polmoni... Si diventa così sempre più leggeri, e il pensiero si libera. Ma si tratta di un addestramento lungo e difficile, e in India pochissimi yogi giungono a dominare la respirazione. Coloro che ci riescono, possono allora nuotare nell'Akasha e possedere la conoscenza totale, poiché hanno ottenuto la libertà dello spirito.

L'uomo è disceso dalle regioni celesti attraverso un processo che viene chiamato "involutione". Nel corso di questa discesa nella materia, mentre si allontanava sempre più dal fuoco primordiale per entrare nelle regioni fredde della periferia, si è caricato di corpi sempre più densi... fino al corpo fisico; esattamente come quando, essendo costretti ad affrontare il freddo dell'inverno, dobbiamo indossare ogni genere di indumenti pesanti, a partire dalla maglia e dalla camicia fino ad arrivare al cappotto.



Per riprendere ora il cammino verso l'alto, l'uomo si deve svestire – simbolicamente parlando – ossia si deve sbarazzare di tutto ciò che lo appesantisce; e il digiuno è appunto un mezzo. Ma digiunare, non significa soltanto astenersi dall'assumere un nutrimento fisico. **Digiunare significa rinunciare a certi sentimenti e a certi pensieri che ci appesantiscono. Bisogna imparare a rinunciare, a liberarsi, invece di accumulare sempre.** È l'accumulo che favorisce la discesa. **Ogni pensiero, ogni sentimento o desiderio che non sia assolutamente spirituale viene ad incollarsi a noi come il gelo sui rami degli alberi in inverno.** Occorre che venga il sole della primavera affinché il gelo si sciolga e ridiventiamo noi stessi. **Solo quando ci saremo sbarazzati di tutti gli elementi inutili che abbiamo accumulato in noi, ci sentiremo attraversati dal soffio divino. Ma se si vuole avere di tutto nella testa o nel cuore, non resterà più posto per poter essere visitati dal Signore o dagli angeli.**

Ora, non fraintendetemi. Non dico che ci si debba sbarazzare dei polmoni, dello stomaco, ecc... perché non è distruggendo il corpo che si comprende la verità. Dovete restare col vostro corpo, col vostro cuore e con la vostra testa, ma senza conflitti, senza agitazione. È questo il vero senso del digiuno.

Sèvres, 15 aprile 1947



Capitolo 10

Ritrovare il sentimento di fiducia verso la Natura.

Soffermandosi per qualche istante con amore sugli alimenti, l'Iniziato prepara il suo corpo astrale ad estrarre dal cibo particelle ancora più sottili di quelle eteriche. Quando il corpo astrale ha assorbito tali elementi, ha tutte le possibilità di suscitare sentimenti di un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici e in pace, e di vivere in armonia con la Natura.

Grandi tesori sono nascosti nel cibo, tesori ai quali non tutti hanno accesso. Se pensate che tutti abbiano uno stomaco, dei polmoni e un cervello in grado di captare ciò che è divino, vi sbagliate. Per farlo occorre tutta una preparazione; ma il giorno in cui si è pronti, si è immersi nella luce, ci si sente in pace, protetti, cullati fra le braccia di Madre Natura. A quel punto, Essa ci riconosce come figli suoi, e ci accarezza, ci dona la sua gioia. Non si sa nemmeno da dove provenga tale gioia, e ci si sente felici come se il cielo e la terra ci appartenessero. Non lo si può spiegare; possono comprendermi soltanto coloro che sono riusciti a sentire che in ogni luogo qualcosa li sostiene, li protegge, ed essi si sentono leggeri, fiduciosi, come lo è il bambino che si addormenta accanto alla madre, senza timore che gli venga fatto del male. È la stessa sensazione. Purtroppo, **gli esseri umani iniziano sempre più a perdere questa sensazione; non avvertono più la protezione, la sollecitudine, l'amore e l'amicizia degli oggetti, della natura, degli alberi, delle montagne, delle stelle.** Sono sempre più inquieti, turbati, angosciati, anche quando sono al riparo a casa loro, e persino durante il sonno, si sentono sempre minacciati ovunque, perché non percepiscono più la protezione della Madre Natura. È un'impressione soggettiva, poiché in realtà non sono così minacciati, ma

interiormente qualcosa si sgretola ed essi non si sentono più protetti.

Grazie all’Insegnamento, il discepolo della Fratellanza Bianca Universale può riuscire a ritrovare la sensazione di fiducia. Quindi, se mi ascoltate, se imparate a mangiare il cibo con amore, nuovi orizzonti si apriranno davanti a voi.

Le Bonfin, 25 luglio 1971



Capitolo 11

Per nutrire il suo corpo mentale, un Iniziato si concentra sul cibo e addirittura chiude gli occhi per concentrarsi meglio. Il cibo rappresenta per lui una manifestazione della Divinità, ed egli si sforza di studiarlo sotto tutti gli aspetti: da dove viene, cosa contiene, quali sono le qualità che gli corrispondono, quali entità se ne sono occupate. . . Sì, perché vi sono esseri invisibili che lavorano su ogni vegetale, su ogni pianta, su ogni frutto. Con la mente assorta in tali riflessioni, l'Iniziato medita profondamente e riceve delle rivelazioni.

11.1 Il cibo ci mette in relazione con l'Universo.

Mangiando coscientemente potete ritrovare tutte le meraviglie della Creazione, poiché il cibo vi racconta la sua storia: vi parla del sole, delle stelle, degli Angeli, di Dio stesso. La nutrizione è una sorta di radioestesia. Ogni essere, ogni oggetto, emette radiazioni particolari e il radioestesista è colui che sa captare e interpretare quelle radiazioni. Il cibo ha ricevuto radiazioni dall'intero cosmo; il sole, le stelle, l'atmosfera e i quattro elementi hanno lasciato su di esso impronte invisibili ma reali; lo hanno impregnato di ogni sorta di particelle, di forze, di energie. Se gli esseri umani fossero coscienti, se sapessero della ricchezza e del valore del cibo, se pensassero a ringraziare il Cielo e a mostrarsi pieni d'amore e di riconoscenza, potrebbero scoprire, captare, ricevere e decifrare tutti quei messaggi celesti.

La natura ha ben visto che gli esseri umani, per la maggior parte, sono addormentati e ignoranti, ma è talmente generosa che dice: «Bah! Che siano intelligenti, consapevoli, svegli oppure no, farò in modo che il cibo dia loro delle forze, affinché possano restare in vita». Come gli animali, tutti gli individui incoscienti riescono a sopravvivere grazie al cibo, è ovvio, ma quel cibo non li fa crescere

spiritualmente: essi avvertono unicamente un benessere fisico. Quando si tratta di ricevere dal cibo le sue particelle più divine, se non si è coscienti, svegli e pieni d'amore, non si riceve nulla.

I discepoli della Fratellanza Bianca Universale non devono somigliare agli animali o agli uomini comuni che agiscono meccanicamente; essi devono invece mangiare con una coscienza illuminata, meravigliandosi del cibo, pensando che tutto l'Universo ha lavorato per produrre tutti quei frutti e quegli ortaggi che traboccano di ricchezze. Gli esseri umani dovrebbero vergognarsi di mettere all'ultimo posto qualcosa che è talmente essenziale per loro. Non mi si venga poi a dire che sono così intelligenti, colti ed evoluti. Soltanto il loro modo di mangiare basta già a dimostrarmi che sono ancora lontanissimi dalla vera intelligenza, dalla vera cultura. Per me si tratta di un test.

Voi non ve ne rendete ancora conto. Da anni vi parlo della nutrizione e questo tema non è ancora compreso: voi mangiate pensando ad altro, a tutt'altro. . . Certo, ora mangiate in silenzio, gentilmente, senza far rumore, ma siete sempre distratti, sfiorate appena la questione. **Provate a concentrarvi per qualche minuto sul cibo che state mangiando, pensando di comunicare con tutto l'Universo, e capirete che non esiste operazione magica più potente, perché, immediatamente, vi sentite ristabiliti, forti e pronti per eseguire tutti i lavori.**

So che le mie parole suoneranno strane alle orecchie degli studiosi della scienza ufficiale. Essi si limitano ad un campo dal quale non vedranno mai la verità. Si fermano all'involucro, alle scorie, non vedono la vita che circola in ogni cosa, perché non studiano la vita; studiano i cadaveri, la malattia, la morte, ma non studiano mai la vita né la purezza né la luce né i raggi del sole. Studiano l'oscurità, vogliono conoscere le tenebre, l'inferno, le fogne. . . Ebbene, li conosceranno. Non hanno ancora trovato il cammino che conduce verso le altezze.

Le Bonfin, 26 settembre 1973

11.2 La nutrizione è magia bianca – Piante e frutti sono spiriti venuti ad incarnarsi nella materia – Saper lavorare con la materia e con lo spirito.

Si, miei cari fratelli e sorelle, **tutti questi frutti e questi ortaggi sono stati illuminati dal sole e impregnati dell'influenza delle stelle, dell'aria, dell'acqua, degli animali e degli uomini; se saprete mangiarli coscientemente, essi deporranno in voi tutte le particelle e le energie che hanno captato e accumulato,**



e vi riveleranno tutto ciò che conoscono. Sicuramente, qualcuno rimarrà stupito da queste parole... Chi pensa che il cibo ci porti delle rivelazioni? Nessuno dubita del fatto che esso ci dia delle forze, e tutti hanno sentito parlare di calorie, di vitamine e di ormoni... Ma non si è andati oltre per vedere quello che il cibo ci procura sui piani sottili. Se si sa come concentrarsi, prepararsi e mettersi in uno stato ricettivo, si potranno udire persino le melodie suonate e cantate dal cibo. Essendo stato influenzato da tutto l'Universo, esso è pieno di tutte le particelle del cosmo. Il cibo è qualcosa di straordinariamente complesso e ricco. I più mangiano troppo meccanicamente, troppo rapidamente, a volte anche senza masticare; ricevono quindi dal cibo unicamente le particelle più grossolane e mai le energie eteriche che qui noi impariamo a captare mangiando.

Se saprete mangiare in modo consapevole, il cibo vi rivelerà un mondo incredibile, vi dirà come tutte le particelle che lo compongono hanno attraversato l'Universo per venire ad organizzarsi insieme, al fine di portarvi la vita. Quali cerimonie magiche, quali talismani sono capaci di darvi energie simili? Per me, la magia bianca più perfetta che pratico ogni giorno consiste nel saper mangiare.

Il cibo è impregnato di tutte le energie del cosmo; ha anche registrato le impronte lasciate su di esso dagli uomini che hanno camminato o lavorato nei campi dove è cresciuto. Può quindi raccontarvi la sua storia, può rivelarvi quali esseri abbiano lavorato per farlo crescere, quali entità si siano occupate costantemente, giorno e notte, di infondergli l'una o l'altra proprietà che fosse utile agli esseri umani, ai figli di Dio.

Il cibo è riempito di forze, di particelle che non provengono solo dalla Terra, bensì dall'intero cosmo, e sono proprio quegli elementi venuti dal cosmo ad essersi materializzati sulla Terra, sotto forma di fiori, di ortaggi e di frutti. In realtà il cibo si materializza sulla Terra esattamente come i bambini si materializzano nel grembo della madre. In origine, le piante e i frutti erano degli spiriti, ma per poter agire efficacemente qui sulla Terra, hanno dovuto conformarsi alle leggi del piano fisico. Non si può lavorare sul piano fisico se non si ha un corpo fisico; allo stesso modo, non si può lavorare sul piano spirituale se non ci si è liberati degli ostacoli del corpo fisico. L'uomo che non può liberarsi del corpo fisico non ha accesso alle regioni celesti. Per agire sul piano divino, bisogna essere puro spirito; ma per agire sulla materia, bisogna sapersi materializzare. Ecco perché l'uomo – che è spirito – viene ad incarnarsi e a prendere un corpo fisico: per poter lavorare sulla materia.

I frutti sono dunque degli esseri, delle energie molto spirituali che vengono ad incarnarsi sulla Terra. L'albero da frutto, che svolge lo stesso ruolo di una madre, li riveste di materia: si tratta della polpa che noi in seguito mangiamo, e grazie alla quale riceviamo elementi che giungono da molto lontano. Il cibo ha un significato molto più vasto di quanto si creda. Grandi misteri vi sono nascosti.



Prima della stagione, l'albero non porta frutti, ma qualche mese più tardi eccoli là, materializzati. Com'è possibile? Cosa c'era nella pianta? Quale schema era nascosto nel seme prima che questo crescesse e diventasse visibile, tangibile?

Tutto ciò che esiste al mondo, è lì per rivelare i grandi misteri dell'Universo, ma di questo non ci si accorge; si mangia e si beve automaticamente e non si vede nulla, non si comprende nulla. Supponete di avere pensieri e sentimenti molto elevati... Se essi non danno alcun risultato tangibile, è semplicemente perché non sapete come materializzarli. Gli alberi lo sanno, le madri lo sanno, benché nemmeno in loro questo processo sia cosciente. **Bisogna imparare a concretizzare i propri pensieri. Se c'è una cosa da ammirare nei materialisti, è il fatto che essi realizzano.** Invece, gli spiritualisti, i quali non sanno lavorare sulla materia perché non la conoscono, la rifiutano e quindi non realizzano niente. Un vero Iniziato è al tempo stesso uno spiritualista e un materialista, ma è anche qualcosa di più, perché sa spiritualizzare la materia, sa affinarla sempre più sino a portarla a quello stato sottile che le è proprio nel mondo divino, e al tempo stesso egli sa far scendere le realtà del mondo dello spirito, fino a farle diventare tangibili. Ecco cosa può fare un grande Iniziato, un grande Maestro.

Quanto poi agli spiritualisti e ai mistici... Non me ne parlate! Nulla è chiaro nella loro testa. Credono che la spiritualità consista nel mostrarsi avversari della materia. Eh no, bisogna servirsi di essa, non soccombere alle sue seduzioni e non diventare suoi schiavi, ma saper lavorare con essa per compiere realizzazioni spirituali gigantesche. Ecco l'ideale del discepolo della Grande Fratellanza Bianca Universale: essere capace di lavorare bene con la materia come con lo spirito, senza rifiutare nessuno dei due. I materialisti abbandonano il lato spirituale, gli spiritualisti rifiutano la materia, e sia gli uni che gli altri hanno una visione incompleta delle cose. La pienezza è nella filosofia iniziatica, l'unica vera, poiché essa abbraccia spirito e materia.

Su questo tema avete di che riflettere per giorni e giorni, per comprendere ciò che vi ho detto oggi. Lo spirito e la materia: è un lavoro per tutta l'esistenza. D'ora in poi, quando mangiate, pensate a introdurre lo spirito nella materia per plasmarla, modellarla, darle una forma, un orientamento, un impulso... È questo il vero lavoro! In seguito vi sentirete in una pienezza straordinaria. Avete notato che certi giorni, dopo aver mangiato, vi sentite distesi, ben disposti, lucidi, mentre altre volte, invece, il pasto non fa che colmare un vuoto in voi, senza portare altro? Quei diversi stati sono un linguaggio. **Bisogna raggiungere lo stato di benessere, ma un benessere che sia spirituale, e ci riuscirete imparando a mangiare con amore.**

Le Bonfin, 18 agosto 1971



Capitolo 12

Oltre il corpo eterico, astrale e mentale, l'uomo possiede altri corpi più sottili: il corpo causale, il corpo buddhico e il corpo atmico, che pure devono essere nutriti. Quindi, dopo aver respirato, dopo aver mangiato il cibo con amore e dopo aver meditato su quel cibo, lasciatevi pervadere da un sentimento di riconoscenza verso il Creatore, perché è così che giungerete a realizzare una vera comunione con Lui. Se saprete alimentare i vostri tre corpi superiori, vivrete dei rapimenti, delle estasi.

12.1 Mangiare con riconoscenza; l'atteggiamento sacro.

Gli esseri umani sono così negligenti, incoscienti e abbrutiti che mangiano senza neppure ringraziare; sì, senza rendersi conto di tutto ciò che devono al cibo. Non danno due soldi per sapere come sia stato preparato e da chi, anzi non vogliono nemmeno saperlo. Ma esiste una giustizia sulla Terra: **agite alla leggera, e non guadagnerete quasi nulla; agite coscientemente e sarete appagati.**

Ringraziate dunque per questa benedizione di avere il cibo, grazie al quale otterrete tutto: la vita, la salute, la comprensione, la gioia. Vale comunque la pena ringraziare, visto che le conseguenze sono così straordinarie! In un semplice pasto, come possono degli ortaggi e dei frutti, che sono materie inanimate, darci simili ricchezze e renderci capaci di camminare, parlare, leggere, cantare, pensare, creare? È incredibile! Se non mangiamo, non possiamo fare nulla; perché dunque non prestare al cibo la massima attenzione? Se la sua comprensione si è talmente oscurata, l'uomo non merita di ricevere le grazie del Cielo. Come volete che il Cielo si apra di fronte a creature che non hanno né rispetto né riconoscenza? Il Cielo non distribuisce le sue ricchezze a chiunque. **Mangiando con**

riconoscenza, si possono aprire le porte celesti attraverso le quali arriveranno benedizioni straordinarie.

Se volete evolvere, considerate i pasti come un atto sacro, una cerimonia magica nella quale dovete mettere tutta la vostra anima, tutto il vostro pensiero, tutto il vostro cuore. In certe famiglie di contadini, si considera il cibo come qualcosa di sacro; soprattutto il pane: guardate come i contadini si comportano nei confronti del pane, quanto ringraziano per quel pane!... La maggior parte delle persone attualmente non ha invece alcun rispetto per il pane. Ma al Cielo questo non piace, **e per farli riflettere, può darsi che tolga il pane agli esseri umani.**

Quando avete un sentimento sacro verso tutto ciò che Dio ha creato, anche verso gli alberi, le stelle, i fiumi, le montagne e le pietre, a quel punto tutto si apre, tutto si scopre davanti a voi, e voi vedete, sentite, vivete!

Le Bonfin, 17 settembre 1968

12.2 La riconoscenza e il pensiero elevato permettono di captare gli elementi sottili contenuti nel cibo – Il male o il bene che fate a voi stessi, li fate anche all’umanità intera.

Lettura del pensiero del giorno:

«Mentre mangiate, fate sì che il vostro cuore sia colmo di riconoscenza verso il Creatore! Con questo atteggiamento, metterete in moto delle forze che vi permetteranno di svolgere un lavoro straordinario dentro e fuori di voi».

Vi ho già parlato diverse volte della riconoscenza. Si tratta di una forza la cui importanza non è stata ancora scoperta dalla psicologia. Gli esseri umani approfittano di tutto senza provare il minimo sentimento di riconoscenza, e quando mangiano, in particolare, pensano ad altro, oppure, anche se apprezzano, non si sentono mai spinti a ringraziare il Signore per il cibo che ricevono. Se soltanto conoscessero la potenza di questo sentimento! In realtà, **la riconoscenza è capace di trasformare la materia grossolana in luce e in gioia, e occorre imparare ad utilizzarla.**

Cercate quindi di mangiare con riconoscenza. Direte che anche mangiando senza riconoscenza si ricevono delle forze, ci si sente bene e si può lavorare. Sì, ciò è vero in campo fisico, ma voi non avete studiato bene la questione. Ogni regione dell’Universo è fatta di diversi tipi di materiali. Prendete per esempio la



regione del pensiero, della coscienza, oppure quella dei sentimenti, delle emozioni: la materia di cui tali regioni sono composte è molto più sottile di quella del piano fisico. I pensieri non possono essere toccati e neppure fatti a pezzi, eppure sono reali, agiscono, e tutto ciò che accade nell'esistenza è prodotto dai pensieri. Di che natura sono dunque i materiali di quelle regioni? Ecco ancora un argomento che non è stato studiato, ed è un peccato.

L'Universo è composto da numerose regioni la cui materia è sempre più fine e sottile. Si può già constatare questa gradazione sul piano fisico, con i quattro stati della materia: solido, liquido, gassoso e igneo. Essendo di natura diversa, questi elementi producono anche effetti diversi; la terra, l'acqua, l'aria e il fuoco hanno ciascuno proprietà particolari, e quando mangiamo, tutti i vari elementi sono all'opera nello stomaco. Come in un laboratorio alchemico, si verificano trasformazioni e combinazioni di ogni tipo. **Ora occorre studiare quali trasformazioni subirà la materia che è stata introdotta nello stomaco e che verrà digerita, se ad essa si aggiungono riconoscenza, pensieri luminosi, e anche un sentimento sacro verso tutte le ricchezze nascoste nel cibo. Non appena il discepolo cerca di mangiare in modo intelligente e armonioso, concentrandosi su temi elevati, il cibo si trasforma... o piuttosto, egli risveglia nel proprio sistema digestivo altri apparecchi che entrano in funzione e captano le particelle sottili del cibo. Tali elementi spirituali si mettono al lavoro e producono fenomeni di un'altra natura: grazie alla loro attività, il discepolo può meditare, avere delle rivelazioni, delle estasi, e può produrre emanazioni luminose che proietta nel mondo intero, diventando così un benefattore dell'umanità.** Molti si sono comunque resi conto dell'influenza dei pensieri e dei sentimenti sul funzionamento del proprio organismo, ma il più delle volte lo hanno osservato unicamente nel caso di pensieri e sentimenti negativi: l'odio, la collera, la paura, l'angoscia, le emozioni causate da una cattiva notizia. Le ghiandole endocrine funzionano male, le loro secrezioni si fanno irregolari, l'organismo è perturbato e ci si sente avvelenati. Tutti sanno che le emozioni negative rovinano la salute, ma quanti fanno qualcosa per evitarle, per dominarsi e migliorare il proprio stato psichico? Eppure è facile da capire: se è vero che si può essere avvelenati da pensieri o sentimenti negativi, è altrettanto vero che si sarà liberati, rafforzati, vivificati e resuscitati quando si lavorerà con stati di coscienza positivi.

A causa del loro deplorabile modo di vivere, molti sono diventati dei malfattori, dei nemici dell'umanità. Ovviamente, non se ne rendono conto e dicono: «Ma io faccio del male soltanto a me stesso!», e si sentono innocenti, irreprensibili. Non sanno che in realtà quando se ne vanno in giro ed entrano in contatto con gli altri, stanno sempre portando disturbi, disordini... Sì, perché per il male come per il bene, non ci sono frontiere fra sé e gli altri. Quando fate del male a voi stessi, lo fate all'intera umanità poiché il male si propaga, e **quando fate del**



bene, è all'umanità e all'Universo intero che lo fate, perché anche il bene si propaga.

Questa è una scuola dove si impara come fare meglio le cose: come mangiare meglio, come amare meglio, lavorare meglio, ecc. . . **e se non si vuole imparare, sappiate che ci si romperà la testa. Ci saranno incidenti, disgrazie, perché ci si sarà rifiutati di conoscere la verità. L'ignoranza non porta mai la felicità.**

Ormai dovete sapere quanto vi potete sviluppare mangiando coscientemente con amore e riconoscenza: altre facoltà si risvegliano, e voi beneficiate veramente in profondità di tutta la ricchezza che vi circonda. Cercate quindi di fare sempre più attenzione al vostro modo di mangiare, anche quando siete a casa. Certo, quando siete qui, nella Fratellanza, fate il possibile per rispettare le regole che vi ho dato: mangiare in silenzio, non fare rumore con le posate e pensare al cibo; ma una volta rientrati a casa, ricominciate a mangiare senza criterio, in mezzo al rumore e alle discussioni. Quando poi ritornate alla Fratellanza, si vede immediatamente che per molto tempo non vi siete più esercitati. Perciò vi dico questo: **allenatevi senza sosta** per poter veramente comprendere, un giorno, la quintessenza, il senso magico della nutrizione.

Le Bonfin, 18 agosto 1971

12.3 Il silenzio durante i pasti, formazione dei corpi sottili e del corpo di gloria.

Avrete certamente notato, miei cari fratelli e sorelle, che nella maggior parte delle circostanze della vita, occorre fare una scelta. Quando andate al mercato, non comperate tutto: vi accontentate di prendere soltanto ciò di cui avete bisogno. Così, qualunque sia il lavoro che dovete fare, avete bisogno di determinati materiali; perciò prendete esclusivamente quei materiali, lasciando da parte tutto il resto. Ora vedrete quanto è importante questo fenomeno e quale conclusione se ne può trarre.

Si incontrano sempre gli stessi principi: lo spirito e la materia. Lo spirito – che è intelligenza – ha i suoi progetti, le sue opinioni, e perciò cerca e sceglie i suoi materiali, ossia la materia sulla quale lavorerà. È lo spirito che va verso la materia per prendere da essa ciò di cui ha bisogno. Quanto alla materia, essa non si sposta ma resta in attesa. . . in attesa dello spirito. La materia diffusa nell'Universo è di un'estrema varietà di forme, colori, densità, e per poterne utilizzare tutti gli elementi, è necessario essere intelligenti, attivi, dinamici.

Nel silenzio che osserviamo qui, durante i pasti, dobbiamo creare i pensieri più elevati, perché in tal modo il silenzio diventa talmente potente e magico



da possedere tutti gli elementi necessari alla formazione di tutti i nostri corpi sottili, sino al corpo di gloria. L'uomo che è consapevole e possiede lo spirito dentro di sé, deve scegliere per il suo lavoro spirituale i pensieri e i sentimenti della materia migliore, vale a dire luminosi, puri, perfetti. Sì, il silenzio non è un vuoto, poiché nella natura il vuoto non esiste: tutto è pieno di forze, di materiali, di elementi sempre più sottili, e questo silenzio potente e magico è una miniera di ricchezze. Ecco perché è proprio durante i pasti che, tramite il pensiero e il sentimento, possiamo preparare le condizioni migliori per trovare i materiali che entreranno nella costruzione del nostro corpo di gloria.

Il corpo di gloria è un seme, un seme minuscolo, un elettrone che noi tutti riceviamo in eredità e che attende di essere formato, nutrito, sviluppato. È esattamente come il seme dato dal padre, e che la madre porta in sé per mesi, aggiungendo ad esso i materiali necessari per giungere alla formazione di un essere vivente, capace di smuovere il mondo intero. È precisamente quello che avviene in noi stessi. Noi possediamo in germe il corpo di gloria, e dobbiamo formarlo. Ma nessuno ci pensa, nessuno se ne occupa, e quel germe rimane lì, trascurato, seppellito, quasi. Per fortuna, quel seme non può morire, e aspetta il momento in cui il discepolo diverrà cosciente e lavorerà per svilupparlo, per renderlo potente e luminoso. Egli **diverrà allora onnisciente, sarà capace di lavorare nello spazio, di guarire i malati e di profetizzare.**

Il corpo di gloria è il corpo del Cristo, il corpo della luce, dell'eternità. Sì, è il corpo dell'eternità poiché non muore mai. Del corpo di gloria ci si può occupare unicamente nel silenzio, vale a dire nella pace, nell'armonia, nell'intelligenza e nella luce, là dove si trovano i materiali più celesti. È nel silenzio che si può fare un lavoro gigantesco sul proprio corpo. Soltanto il sapere iniziatico darà all'uomo i mezzi per ricostruire se stesso e avere un futuro straordinario di luce, di felicità e di splendore.

Le Bonfin, 20 agosto 1971

12.4 Il cibo e gli Angeli dei 4 elementi

Formula agli Angeli dei 4 elementi.

I quattro elementi, che corrispondono ai quattro stati della materia, sono contenuti nel cibo che assorbiamo tutti i giorni. Mangiando, possiamo dunque entrare in relazione con gli Angeli dei quattro elementi: l'Angelo della terra, l'Angelo dell'acqua, l'Angelo dell'aria e l'Angelo del fuoco, per chiedere loro di aiutarci a edificare il nostro corpo fisico, a renderlo talmente puro e sottile affinché possa diventare la dimora del Cristo, del Dio vivente.



Ogni Angelo rappresenta determinate qualità e virtù: l'Angelo della terra rappresenta la stabilità; l'Angelo dell'acqua, la purezza; l'Angelo dell'aria, l'intelligenza; l'Angelo del fuoco, l'amore divino. Imparando a ricevere gli elementi dei quattro Angeli, quelle che l'uomo riceve sono particelle più sottili, e grazie ad esse egli costruisce gli altri suoi corpi, fino al corpo di luce. **Quando è riuscito a costruire il suo corpo di luce, che viene anche chiamato "corpo di gloria", l'uomo diventa immortale.** Il corpo fisico non può resistere a lungo, perché è costretto a rendere tutti gli elementi che lo compongono alla Madre terra da cui è scaturito; ma essendo la luce immortale, nel suo corpo di luce l'uomo può vivere eternamente. Il corpo di luce è fatto di elementi della più grande purezza e della più grande intensità, e tali elementi si oppongono al processo della malattia e della morte: dislocazione, fermentazione e disgregazione. Le vibrazioni intense della luce mantengono e alimentano la vita. Per questo, quando la luce trionfa nell'uomo, egli diventa immortale grazie al suo corpo di gloria, il corpo del Cristo.

I discepoli del nuovo Insegnamento comprendono l'importanza della luce; comprendono che hanno bisogno di mangiare e di bere la luce ogni giorno, senza sosta, con una pazienza instancabile e con la convinzione assoluta che ciò che fanno porta la nuova vita, la potenza, la salute e lo splendore del Cielo. Quando il discepolo approfondirà tutta questa scienza, capirà in che modo, attraverso la nutrizione, l'Angelo del fuoco, l'Angelo dell'aria, l'Angelo dell'acqua e l'Angelo della terra possano diventare suoi amici, collaborare con lui, e persino parlare con lui.

Per potere vivere la nuova vita, **bisogna purificarsi, pulirsi, far scomparire tutti gli strati che si sono accumulati in noi a causa del nostro modo di vivere difettoso. Si è talmente ingombri e sovraccarichi da non accorgersi nemmeno che si trascina con sé un'atmosfera densa e ripugnante, la quale prepara le condizioni per il crollo e la malattia. Ecco perché ci si deve purificare legandosi agli Angeli dei quattro elementi.**

Perciò, miei cari fratelli e sorelle, quando mangiate, dimenticate le vostre preoccupazioni, i vostri rancori, i vostri cattivi pensieri che avvelenano il cibo e vi fanno ammalare; legatevi agli Angeli dei quattro elementi. Dite: «**Angelo della terra, Angelo dell'acqua, Angelo dell'aria e Angelo del fuoco, datemi le vostre qualità: la stabilità, la purezza, l'intelligenza, l'amore divino**». E così che evolverete, farete luce in voi e vi nobiliterete.

Le Bonfin, 18 agosto 1960



Capitolo 13

Fra i loro lavori, gli Iniziati, hanno dato spazio alle ricerche sulla nutrizione. Essi hanno trovato che il cibo, il quale viene preparato nei laboratori divini con una saggezza inesprimibile, contiene elementi magici in grado di conservare o ristabilire la salute fisica e psichica, e portare le più grandi rivelazioni. È però necessario sapere in quali condizioni e con quali mezzi si possono estrarre tali elementi, e sapere che il mezzo più efficace è il pensiero.

13.1 Tramite il pensiero, estrarre l'energia solare condensata nel cibo — Il pensiero è la respirazione dell'anima — La nutrizione è una guerra tra l'organismo e gli alimenti

L'energia solare è condensata nei frutti e negli ortaggi di cui ci alimentiamo. Occorre dunque saper estrarre quell'energia e distribuirla in determinati centri del nostro essere. Questo però è possibile unicamente grazie a un lavoro del pensiero. Solo il pensiero cosciente che si concentra sul cibo è in grado di aprire quest'ultimo per liberare l'energia in esso imprigionata.

Sèvres, 9 aprile 1951

Il pensiero è un elemento essenziale che restituisce al processo della nutrizione tutto il suo valore. Per estrarre le quintessenze contenute nel cibo, occorre che il pensiero agisca. Pensare equivale a respirare nel mondo spirituale; il pensiero è la respirazione dell'anima. Coloro che non pensano e non meditano, non respirano

spiritualmente. Quando mettete il pensiero in azione – esattamente come il fabbro che attizza la fiamma con il mantice – potete realizzare tutto ciò che desiderate dentro di voi: fondere, saldare, dare forma.

Sèvres, 24 marzo 1968

La nutrizione è una guerra fra l'organismo umano e gli alimenti che devono diventare materia assimilabile, e ciò che non può essere accettato viene espulso. Quindi, per essere assorbito correttamente, il cibo deve essere frantumato, distrutto. L'organismo è obbligato a distruggere per poter ricostruire, e ciò avviene automaticamente, al di fuori della nostra coscienza. Ma attraverso il pensiero, noi possiamo anche agire sul cibo per animarlo e farlo vibrare all'unisono, non solo col nostro corpo, ma anche con la nostra anima; a quel punto, il cibo ci aiuta enormemente nel nostro lavoro spirituale.

Sèvres, 23 dicembre 1973

13.2 Con il cibo che assorbe, l'uomo forma il proprio corpo — «L'importante non è ciò che entra nell'uomo, bensì ciò che ne esce» — La vita interiore è più potente del cibo

Il pensiero è in grado di attirare particelle d'una natura più sottile, le quali entrano nella costruzione del corpo fisico, e a poco a poco l'uomo si trasforma, non è più lo stesso. Con il cibo che assorbe, l'essere umano forma il proprio corpo, e perciò **non si deve credere che ingurgitando qualsiasi cosa si sarà sempre intelligenti, belli, espressivi. È necessario vedere che esiste un rapporto fra il cibo che si mangia e gli stati che si vivranno in seguito. Se i materiali assorbiti non sono puri, andranno ad accumularsi nell'organismo il quale non saprà più come eliminarli, ed ecco la malattia. Bisogna essere sempre attenti a ciò che si lascia entrare nel proprio corpo.**

Sicuramente, qualcuno citerà il passo del Vangelo in cui Gesù dice che *non è importante ciò che entra nell'uomo, bensì ciò che ne esce*. È necessario saper interpretare queste parole di Gesù. Ritenete ragionevole pensare che introducendo immondizie da qualche parte, uscirà qualcosa di puro? Certo, se siete un Iniziato, grazie alla vostra purezza, qualunque cosa mangiate, la sublimerete e la trasformerete in luce. Sì, ma occorre essere un Iniziato, un grande Maestro. **Per tutti gli altri, se si ingurgitano sporcizie, usciranno sporcizie, è un fatto.**



Guardate tutte le sporcizie che escono attraverso la bocca o gli occhi delle persone, perché esse non sanno trasformare, sublimare il cibo! Hanno ingerito sporcizie e da loro escono sporcizie. Come potrebbero trasformare qualsiasi cosa, quando non hanno intelligenza né luce né purezza né amore né bontà? Gli Iniziati possono persino assorbire dei veleni, poiché hanno fatto un tale lavoro spirituale per mettere a punto i propri apparecchi interiori, che a loro nulla può resistere: tutto è purificato, tutto è trasformato grazie al loro amore, alla loro volontà e alla loro luce.

Un uomo molto puro può permettersi parecchie cose perché non insudicia gli altri; un uomo comune, invece, qualunque cosa faccia e pur con le migliori intenzioni, imbratterà tutto, perché non ha imparato l'arte della sublimazione. Vedete com'è chiaro! È in questo senso che bisogna comprendere le parole di Gesù. Gesù non può aver consigliato di mangiare e bere qualsiasi cosa, e d'altronde nessun Iniziato darà questo consiglio. Soltanto nel caso in cui abbiate realizzato un grande lavoro spirituale capace di neutralizzare i veleni e di trasformare le impurità in luce, siete liberi di fare ciò che volete.

Si può andare ancora oltre e dire che **pur assumendo gli alimenti più puri e della migliore qualità, finché non avrete deciso di fare un lavoro spirituale, quel cibo non vi trasformerà**. L'essenziale è la potenza della vita interiore, del pensiero, del sentimento. Taluni, come i macrobiotici, contano enormemente sul potere degli alimenti. Sapete, il cibo non renderà gli esseri umani degli Iniziati; può portare molte cose, s'intende, ma a condizione che lo spirito sia presente, che si occupi di quel cibo. Se lo spirito manca, potete mangiare tutto ciò che volete, ma non cambierete nulla. Se migliorate soltanto la qualità del cibo senza che lo spirito, l'anima, il pensiero e il sentimento aggiungano qualche cosa della loro luminosità, della loro limpidezza e del loro amore disinteressato, ebbene, vi dico questo: potete mangiare tutto ciò che volete, ma il sudiciume continuerà, la malattia continuerà, l'ignoranza continuerà, perché anche se Dio ha messo molte ricchezze negli alimenti, i poteri del cibo sono limitati.

Il miglior cibo non ha mai impedito a taluni di essere cattivi, viziosi e di voler devastare il mondo intero. Neppure il vegetarianismo è onnipotente. Hitler era vegetariano! Altri, invece, pur mangiando anche la carne o un cibo pessimo, sono diventati santi e profeti. Non avevano un'istruzione, mangiavano qualunque cosa, abitavano dove capitava ma avevano dato la preminenza allo spirito, e con le poche verità che conoscevano, con un amore immenso per quelle verità e una volontà inflessibile per realizzarle, riuscivano a compiere prodigi.

La trasformazione dell'essere umano non può avvenire senza l'acquisizione di nuove particelle di un'altra qualità. Tutti possono trasformarsi, ma a condizione di andare a cercare un nutrimento celeste. Quel cibo celeste lascia delle tracce, dei sigilli, delle impronte che parlano della sua origine. Ogni particella luminosa



possiede altre vibrazioni, e le tracce che lascia nell'uomo riescono a poco a poco a trasformarlo completamente.

Le Bonfin, 3 settembre 1971

13.3 La vera medicina: basare la propria esistenza sulla legge dell'amore — Dare il primo posto alla vita — Cercare i medicinali allo stato sottile — Saper preservare la propria vita e spenderla unicamente al servizio del mondo intero — Un Maestro fornisce i materiali, sta al discepolo fare il lavoro — Contare unicamente sui propri sforzi — Ogni essere è un laboratorio farmaceutico.

Lettura del pensiero del giorno:

«Lo stomaco non digerisce solo per sé, il cuore non batte solo per sé, e neppure i polmoni, le gambe, gli occhi, le orecchie e il cervello lavorano per se stessi, bensì per tutto l'insieme, per il benessere dell'uomo nella sua interezza. Affinché l'essere umano sia in buona salute, forte, bello e potente, le cellule sono obbligate a lavorare secondo le leggi dell'amore e del sacrificio. È su queste leggi formidabili che si deve costruire la propria esistenza. Perciò, **invece di avvelenarvi con medicinali di ogni tipo, voi pure dovete introdurre in voi stessi il principio dell'amore.** A quel punto guarirete senza prendere nulla. Certo, si tratta di prescrizioni che i medici non danno mai ai malati; prescrivono piuttosto delle iniezioni, delle fiale, dei gargarismi, delle supposte, e non la legge dell'amore. Eppure, questa è la vera medicina: capire che si deve basare la propria esistenza su questa legge, perché **a quel punto tutte le cellule cominciano a lavorare nell'armonia, e voi acquistate la salute, la forza, la gioia, la felicità e la pace. Altrimenti, potete trangugiare tutti i farmaci possibili, ma sarete sempre più malati perché non avete introdotto in voi nessun elemento vivo, divino: avete contato troppo su rimedi esteriori che non hanno vita**».

Da secoli e millenni, gli esseri umani sono abituati a contare su tutto ciò che è esteriore. Questo non significa che si debbano assolutamente rifiutare tutti i mezzi esteriori, no, ma non dovete metterli al primo posto; siccome ciò che è esteriore



non dipende da voi, non raggiungerete mai il vostro obiettivo. Perciò vi dico che, **anche trangugiando intere farmacie, non guarirete. Un medicinale, infatti, è una materia morta;** contiene alcuni elementi chimici che possono stimolare, produrre uno stato di eccitazione o di calma, ma non porta la vita. Se non avete la vita, quegli eccitanti non produrranno alcun effetto. Date a un cadavere tutti i medicinali possibili, ma non si alzerà, non parlerà: gli manca la vita. Quindi, è la vita che conta e perciò bisogna occuparsi della vita: purificarla, intensificarla, arricchirla, e a quel punto non si avrà nemmeno più bisogno di medicine. I medicinali sono utili, certo, ma a condizione che abbiate la vita. Se siete già completamente rattrappiti e intorpiditi, le medicine non potranno aiutarvi, anzi, serviranno unicamente ad ostruire il vostro organismo. **Invece di prendere dei farmaci, è meglio digiunare, purgarsi, ecc... per sbarazzarsi di tutte le impurità,** e in seguito prendere un medicinale che può comunque stimolare l'organismo.

Consideriamo il caffè: è un eccitante, ma non porta la vita. Quando bevete caffè, vi sentite stimolati e parlate, scrivete, ma ciò non significa che il caffè vi abbia portato la vita. No, ha eccitato il cervello, ma non vi ha portato la vita.

Ci sono persone che non prendono mai medicine e sono in perfetta salute, mentre altre assumono medicinali giorno e notte, ma non stanno meglio: vanno verso la tomba. **Si fa una pubblicità incredibile ai medicinali, ma è solo per guadagnare denaro. Inoltre, molti di quei medicinali non sono soltanto inutili, ma anche nocivi, e sono i medici stessi a dirlo.** Io non ho mai negato l'efficacia di certi medicinali. Le piante, per esempio, hanno proprietà curative che gli Iniziati cercano di conoscere mediante la loro chiaroveggenza; e gli animali, che hanno fiuto, sanno istintivamente dirigersi verso l'una o l'altra pianta per guarirsi. Gli antichi Rosa-Croce, raccomandavano dodici piante che corrispondevano ai dodici segni dello Zodiaco oltre che a dodici minerali. Io, però, non l'ho verificato; non ne ho il tempo.

Per quanto mi riguarda, **io amo soprattutto andare a cercare i medicinali nelle regioni eteriche,** sottili. Vi ho già detto in altre conferenze che la materia del nostro Universo è passata successivamente attraverso i quattro stati: igneo, gassoso, liquido, solido; quindi, **tutti gli elementi che si trovano ora allo stato solido nell'elemento terra, si trovano anche ad uno stato sempre più sottile nell'acqua, nell'aria e nell'etere. Attraverso la respirazione si possono captare certe particelle che si trovano nell'aria ad uno stato estremamente diluito; le più alte diluizioni omeopatiche si trovano nell'atmosfera, e non nell'acqua.** Se poi si è in grado di andare a cercare ancora più in alto, per poter captare gli elementi allo stato eterico, si troveranno tutti i medicinali di cui si ha bisogno. **Vi concentrate, meditate, e attraverso il pensiero riuscite a captare una quantità infinitesimale di sostanze curative; ma quella quantità infinitesimale agisce potentemente, dapprima sul corpo mentale, e poi, successivamente, sul corpo**



astrale, sul corpo eterico e infine sul corpo fisico.

Purtroppo, nessuno pensa ad andare a cercare i medicinali allo stato sottile. Li si cerca sempre sul piano fisico, allo stato condensato. **Ma ciò che è condensato non è tanto potente, perché non è puro.** Tutto ciò che è condensato è fatto di miscugli. Se vi abituate ad andare a cercare i farmaci molto in alto, nel campo eterico, avrete risultati straordinari; ovviamente, non subito. Dovete esercitarvi a lungo, ma quando ci sarete riusciti, i risultati saranno definitivi.

Il modo migliore di guarire gli esseri consiste nel metterli in condizioni che possano rafforzare i sistemi di difesa dell'organismo, ossia che rafforzino la vita. Infatti, soltanto la vita è onnipotente. Osservate come essa si dà da fare per cicatrizzare una piaga, per far scoppiare un ascesso, per far ricrescere le unghie, i capelli o una nuova pelle. Ma proprio la vita, che è onnipotente, è la più trascurata. Le persone vivono in modo talmente disordinato e caotico che sprecano la propria vita, e si impoveriscono a tal punto che essa non è più in grado di rimediare a nulla. Così, per guarirsi, fanno ricorso a qualcosa di morto: una compressa, una pillola. . . E se si dice loro: «State spendendo stupidamente la vostra vita!» si stupiscono: «Ma come? La vita è fatta per essere spesa!» Benissimo, ma se è vero che è fatta per questo, perché si sono ammalati?

Come far capire agli esseri umani che tutto è collegato? **Stanno massacrando la propria vita disperdendola nelle occupazioni più grossolane e stupide, nelle passioni, nelle eruzioni vulcaniche, e non vedono che la stanno perdendo.** Credono che la vita sia sempre lì, eterna, inesauribile; possono fare qualunque cosa, ed essa sarà sempre a loro disposizione: non perderanno nulla. In seguito, si meravigliano di aver esaurito le proprie forze. Hanno fatto di tutto per giungere a questo, e si stupiscono, si lamentano. **Almeno non si lamentino, e dicano invece: «Che volete, ho fatto delle esperienze e ora vedo dov'è la verità».** Perciò, miei cari fratelli e sorelle, attenti alla vostra vita, preservatela come è detto nel canto *Siné mo pazi jivota*: «Figlio mio, conserva la tua vita. . . scintilla nascosta dentro di te, dono prezioso».

Soltanto i veri Maestri sanno come preservare la propria vita e anche arricchirla per poterla donare agli altri. Se si ha bisogno di una scienza, la sola, la vera, è proprio di questa: come conservare la vita il più a lungo possibile e metterla al servizio del mondo intero, piuttosto che spenderla solo per se stessi in idiozie e stoltezze.

Solo la vita è in grado di guarirvi. Bisogna quindi pensare alla vita e liberarla da certi elementi che la paralizzano, l'avvelenano. A quel punto, grazie a quella vita, si possono intraprendere realizzazioni utili, grandiose, celesti, ci si sente appagati e si è colmi di una gioia che nemmeno si può esprimere.

Pensate a lavorare per il bene del mondo intero. Grazie a questa idea attin-



gerete particelle di vitalità alla sorgente dell'abbondanza, la sorgente inesauribile che è lassù, e porterete agli altri quella vita abbondante; così, accanto a voi, tutti si sentiranno vivificati. Altri, invece, che hanno sprecato la propria vita, diventano come vampiri che hanno bisogno di attingere la vita dagli altri.

Ci sono persino dei discepoli che anziché fare un lavoro spirituale, anziché rafforzare la propria volontà, cercano un Maestro per attingere forze da lui, nella speranza che entrando in contatto con lui miglioreranno. **Invece di fare degli sforzi e purificarsi, si concentrano sul loro Maestro, sulla sua foto, senza rendersi conto che così diventano dei vampiri e che sfiniscono il Maestro.** Vi ho dato dei metodi per avanzare nella vita spirituale, e di più non posso fare. Un Maestro non è onnipotente, non può, per esempio, farvi mangiare. Siete voi a doverlo fare. Egli vi darà il nutrimento, ma sarete voi a dover mangiare. E se dite: «No, no, è lui che deve mangiare», ebbene, sarà lui a ricevere delle forze, mentre voi deperirete. I discepoli credono sempre che sia il Maestro a dover fare il loro lavoro. No, il Maestro vi darà tutti i materiali necessari alla costruzione del vostro palazzo, vi darà anche cemento, legno, assi e chiodi, ma siete voi che dovete mettervi al lavoro, poiché non sarà lui a costruire il palazzo. Se fosse il Maestro ad eseguire il lavoro, sarebbe lui a guadagnarci e a rinforzarsi, mentre voi non guadagnereste nulla: vi indebolireste. Dovete capire bene che un Maestro non può tutto. Nemmeno il sole è onnipotente: se lasciate le tende tirate, non potrà mai entrare nella vostra stanza.

Si conta sempre troppo sugli altri, come si conta troppo anche sui medicinali. **Invece di concentrarsi, invece di visualizzare il miglioramento che si desidera e di pronunciare qualche parola per mettere in moto dentro di sé elementi benefici...** eh no, non si farà nulla, si cercherà una medicina... È talmente più facile aprire la bocca e ingoiare! **Si evitano gli sforzi, si vuole la facilità. Ecco perché si è eternamente nello stesso stato di debolezza.** Il medicinale ha arrecato un piccolo sollievo, ma l'indomani si ricomincia, e occorre aumentare la dose. Quando si tratta di sforzi spirituali, le persone sono talmente pigre! Fisicamente, per ottenere qualche cosa, allora sì: cercheranno, si sposteranno, faranno chilometri... In quel caso non sono pigre. Per recarsi fino al bar, anche se dovessero trascinarsi, ci andranno, e faranno degli sforzi per bere. Ma non sono quelli gli sforzi che bisogna fare!

Non dico che non si debbano mai prendere medicine. Visto che siete talmente abituati a farlo, prendetene pure, ma per prima cosa prendete l'altra medicina, quella celeste, dopo di che prendete pure la vostra pillola: sarà dieci volte meglio.

Ora, prima di terminare, aggiungerò una cosa alla quale non avete mai pensato: **gli esseri umani sono dei laboratori farmaceutici che hanno tutti i medicinali, ma anche tutti i prodotti nocivi.** Quando si dice: «Oh, ecco che arriva quella peste!» si allude a una *virago* che si avvicina con tutti i suoi veleni. Altri esseri



invece, basta appena scorgerli, che già si è guariti. La vostra amata, per esempio, è una farmacia che contiene i rimedi più efficaci. Non appena compare, anche se siete estenuati o malati, subito vi rialzate con gli occhi che vi brillano, e siete guariti. Eh sì, perché **le emanazioni degli esseri umani possono contenere elementi curativi o veleni**. La medicina non si è mai occupata di tale questione, eppure è una realtà. Certi medici, per esempio, con la loro sola presenza agiscono in modo così benefico sui malati che non appena entrano nella camera, il malato si sente quasi guarito. Questi uomini sono veramente nati per **emanare particelle eteriche curative**.

Quindi, vedete miei cari fratelli e sorelle, quante cose ancora da studiare, e soprattutto quanti esercizi da fare per svilupparsi e diventare un esempio, un modello della nuova vita.

Le Bonfin, 16 agosto 1976



Capitolo 14

Nella nuova razza che sta per giungere, si insegnerà agli esseri umani che la nutrizione non è un processo così semplice, comune e trascurabile come essi tendono a credere. Verrà insegnato che dietro questo atto quotidiano, Dio ha nascosto per ciascuno di noi la possibilità di fare un lavoro psichico della più alta importanza, perché la nutrizione concerne la totalità dell'essere umano.

14.1 Nutrirsi attraverso la pelle

Al livello più basso della scala delle creature, si trovano i microorganismi unicellulari, i protozoi, le amebe... E cosa fanno? Si nutrono; tutto qui, non fanno altro... Si nutrono attraverso tutto il corpo: non avendo essi bocca e neppure stomaco né intestino, gli elementi nutritivi attraversano la loro membrana e penetrano nel citoplasma. **Come i microorganismi, anche l'essere umano possiede una membrana (la pelle) attraverso la quale riceve gli elementi di cui ha bisogno. Tuttavia, se la sua pelle è impermeabile, egli non riceverà gran che in quanto a forze, energie e nutrimento essenziale da parte dell'Universo.**

Si tratta quindi di imparare a nutrirsi pienamente, non soltanto mangiando, ma **anche captando attraverso la pelle tutte le energie e le emanazioni provenienti dal cosmo. Ecco perché occorre mantenere la pelle in uno stato di grande purezza, non solo fisica, ma anche spirituale.** Molti uomini e donne si lavano ogni giorno, e anche più volte al giorno; sono puliti, certo, ma non sono puri. La purezza è un'altra cosa... Ma oggi non tornerò su questo argomento.

La pelle è disseminata di una moltitudine di piccoli fori (i pori) che sono come quelle piccole bocche chiamate "stomi", che si trovano sulla faccia anteriore delle foglie degli alberi. **L'albero infatti non si nutre unicamente attraverso le**

radici, ma anche attraverso le foglie... Quando la pelle lascia penetrare tutti gli elementi eterici del cosmo, l'uomo si nutre pienamente.

Se studiate le varie forme di nutrizione nell'Universo, orizzonti straordinari si schiuderanno dinanzi a voi. Questo tema mi ha sempre appassionato, perché ho compreso che sotto l'una o l'altra forma, tutti devono mangiare, nessuno fa eccezione. Anche il Signore si nutre, anche Lui mangia...

Vi invito quindi a prendere sempre più in considerazione questo processo talmente importante, per la vita fisica in primo luogo, ma anche per la vita psichica, spirituale. **Consacrate un po' più di tempo ad osservare, ad analizzare quale sia il cibo migliore per voi, quello che non solo vi dà delle forze fisiche, ma anche delle forze psichiche.** Studiate anche qual'è il cibo che non vi conviene, e cercate di prendere l'uno e di rifiutare l'altro.

Le Bonfin, 30 luglio 1965

14.2 La vita è fatta unicamente di scambi — Nutrirsi di luce, di particelle solari

Dopo un buon pasto pensate che la vita sia bella, mentre se non avete nulla da mettere sotto i denti, trovate che essa non abbia più senso. Sì, perché la nutrizione è la base della vita. La vita è fatta solo di scambi; che questi si chiamino nutrizione, respirazione o amore, se non avvengono è la morte.

La Natura ha creato quei due poli (maschile e femminile) che sono gli uomini e le donne, affinché questi possano avvicinarsi e **fare degli scambi attraverso la parola, il pensiero, lo sguardo.** Tali scambi sono altrettanto indispensabili della nutrizione o della respirazione, ma lo sono in campo psichico. Se si sapessero fare questi scambi, si vivrebbe la vera vita, ma poiché non si sa come farli ci si avvelena; se poi si smette di farli, si muore psichicamente e spiritualmente. È necessario fare degli scambi, ma esattamente come li si fa col sole. Il sole è distante, alto nel cielo, e con lui gli scambi avvengono sul piano sottile col suo calore e la sua luce. Se andaste ad abbracciare il sole (ammettendo che ciò sia possibile!) brucereste; dovete quindi abbracciarlo solo con lo sguardo, col pensiero. Anche per amare gli uomini o le donne, **ci si dovrebbe accontentare di abbracciarli da lontano, perché si vivrebbe allora una vita luminosa, sottile.** Gli altri modi di amare creano complicazioni e mettono gli esseri umani in situazioni dalle quali in seguito non sanno più come uscire. **Non bisogna rinunciare all'amore, perché sarebbe la morte; bisogna soltanto rendere l'amore più sottile.**

Gli scambi sono la base della vita: scambi con il cibo, con l'acqua, con l'aria, con gli esseri umani, ma anche con tutte le creature dell'Universo, con gli angeli,



con Dio. “Fare degli scambi” non significa soltanto nutrirsi, mangiare o bere. O meglio, sì, fare degli scambi equivale a mangiare e a bere, ma in tutti i campi, non solo sul piano fisico. Pertanto, quando dico che la nutrizione deve essere al primo posto, parlo della nutrizione su tutti i piani, parlo degli scambi che dobbiamo fare con le diverse regioni dell’Universo per alimentare tutto in noi, a partire dal nostro corpo fisico, sino ai nostri corpi più sottili. Dobbiamo quindi purificarci fisicamente e psichicamente per ristabilire le comunicazioni, affinché le correnti e le energie possano circolare fra l’Universo e noi.

La nutrizione, lo ripeto, deve essere compresa su tutti i piani. La preghiera e l’estasi sono anch’esse una nutrizione, la migliore, la più sublime, poiché in esse si può assaporare un nutrimento celeste: l’ambrosia. Tutte le religioni parlano di una bevanda dell’immortalità che gli alchimisti hanno chiamato “elisir della vita immortale”. Ed è vero che si può trovare tale elisir anche sul piano fisico, ma solo nelle sue regioni più elevate, più pure. Se andiamo al sorgere del sole, è proprio per bere l’ambrosia che il sole distribuisce ovunque; le rocce, le piante, gli animali e gli esseri umani – insomma tutta la Creazione – raccolgono particelle di quell’ambrosia. D’altronde, le piante sono più intelligenti degli umani: ogni giorno si legano al sole per poter dare dei frutti. Gli esseri umani, invece, dormiranno fino a mezzogiorno oppure andranno a vedere il tramonto. Invece di guardare ciò che sale, cresce e si espande, preferiscono guardare ciò che scende, ciò che si perde e si cancella. E poiché **esiste una legge secondo la quale si finisce per assomigliare a ciò che si guarda, a ciò che si ama**, ecco che anch’essi iniziano a tramontare interiormente. In autunno, poi, quando cadono le foglie, vanno a passeggiare nelle foreste e ritornano malinconici, stanchi... perché hanno smosso tutte le loro tristezze e le loro delusioni: pensano a come hanno lasciato il loro amato bene, a come sono stati abbandonati... L’autunno è particolarmente indicato a ricondurre verso questo genere di ricordi. In seguito si scrivono poemi sulle delusioni d’amore...

Sul piano fisico, tutti fanno mangiare; ma sugli altri piani assorbono continuamente alimenti densi, grossolani, i quali producono scorie che avvelenano. **Occorre nutrirsi di luce, perché soltanto la luce è assolutamente pura. Tutto il resto lascia dei residui di cui ci si deve sbarazzare.** Quando bruciate del carbone in una stufa, dovete poi togliere le scorie, la cenere, altrimenti non potrete accendere di nuovo la stufa. È ciò che avviene anche nell’organismo: **cibo e bevande producono degli scarti, e se non li eliminate potete morire. Per la maggior parte, le malattie sono dovute a materiali estranei che non è stato possibile evacuare.** La salute invece è il risultato di scambi talmente rapidi e sottili che l’organismo viene sbarazzato da tutte le impurità. Non so come la medicina definisca la salute, e non voglio saperlo. Quanto a me, io sono istruito dall’Intelligenza Cosmica che mi mostra le cose esattamente sono. Sulla terra, la



più alta manifestazione di quell'Intelligenza è il sole, e bisogna quindi istruirsi presso di lui.

Il senso della vita è nascosto nella nutrizione, e dovete perciò occuparvi di introdurre in voi – e su tutti i piani – unicamente particelle pure e luminose, quintessenze celesti, eterne; ed è nel sole che troverete tali particelle. **Ogni mattina, concentratevi sul sole e cercate di respirare, di assorbire, le quintessenze che esso propaga. Vedrete come la vostra salute migliorerà, la vostra intelligenza diverrà più chiara, il vostro cuore gioirà e la vostra volontà si fortificherà.** Direte che da anni andate al sorgere del sole e non avete ancora sentito nulla... È perché non sapete come guardarlo. È il modo in cui fate le cose, è l'intensità del vostro amore, del vostro pensiero, a dare dei risultati, e non il tempo che ci mettete. Se oggi vi sentite talmente vivificati e appagati, è semplicemente perché avete bevuto qualche sorsata di quell'inesauribile sorgente che è il sole. È tanto difficile da capire? Vi vengono date prove su prove, ma non serve a niente. Ecco perché spesso sono triste: perché non si vuole vedere questa verità che illumina il mondo e che salta agli occhi.

Tutti cercano al di fuori della vita, al di fuori del sole, al di fuori della divinità, al di fuori della purezza, al di fuori dell'amore... È straordinaria questa testardaggine! **Come aiutare gli esseri umani? Non hanno alcun criterio, non vedono alcuna relazione fra il modo di nutrirsi e lo stato in cui si trovano. Come per la gestazione: non vedono alcun rapporto fra i pensieri e i sentimenti della madre e il bambino che deve venire al mondo.** E chi forma quel bambino, allora? È la madre o è qualcuno d'altro? Come si è ignoranti!

Ma voi, cercate di comprendermi, e la vostra vita sarà completamente trasformata.

Sèvres, 2 aprile 1970

14.3 Saper mangiare su tutti i piani per avere la vita eterna — Nutrimento fisico e nutrimento spirituale.

Lettura del pensiero del giorno:

«Ci si può conquistare la vita eterna soltanto sapendo mangiare, perché Dio ha messo la vita eterna nel cibo».

Questo pensiero meraviglierà molti di voi, perché non si è abituati a sentir dire che per ottenere la vita eterna si deve saper mangiare. Occorre però andare più



lontano per cercare di capire ciò che è il nutrimento dal punto di vista iniziatico, sul piano divino; perché c'è nutrimento e nutrimento... Dio ha messo la vita eterna nel nutrimento, ma non in un nutrimento qualsiasi. Amore, luce, saggezza, bontà: è in questo nutrimento che sono deposte particelle di eternità. La vita eterna non si trova nel nutrimento fisico, benché questo contenga degli elementi che possono aiutarci a comprendere **l'altro nutrimento, quello celeste**. Se si parla di elisir della vita immortale, è proprio perché quell'elisir è un nutrimento. Ma di quale nutrimento si tratta? Quando dico che si conquista la vita eterna soltanto sapendo mangiare, bisogna comprendere che **se non si nutrono l'anima, lo spirito e il cuore, essi moriranno. Lo spirito, l'anima e il cuore devono mangiare idee, pensieri, sentimenti. Dunque, nutrendo l'anima e lo spirito coi migliori pensieri e i migliori sentimenti, e nutrendo ugualmente il corpo fisico con gli alimenti più puri, si conquista la vita eterna.**

Sì, miei cari fratelli e sorelle, per avere la vita eterna occorre mangiare su tutti i piani; ecco il significato del pensiero che vi ho appena letto. Saper mangiare è un'arte straordinaria, e non solo saper mangiare fisicamente. D'altronde, anche sul piano fisico le persone non sanno mangiare, quindi a maggior ragione non lo sanno fare sugli altri piani.

Quante volte vi ho detto che in realtà gli esseri umani sono come gatti! Il gatto ingoia i topi con la pelle e le interiora, e gli umani fanno altrettanto: sul piano dei pensieri e dei sentimenti, ingoiano i topi con pelle e visceri, perché non sanno cosa stiano mangiando. Bisogna imparare a mangiare su tutti i piani, perché su tutti i piani si può trovare un nutrimento. Nell'aria, per esempio, si trova il *prana*... Che cos'è questo *prana* che gli indù affermano essere diffuso ovunque nell'atmosfera e che insegnano ad assorbire mediante la respirazione? **Il prana è un nutrimento che accresce la vitalità, la lucidità, l'equilibrio, la salute...** Ovviamente, la vita eterna non è nel *prana*; la vita eterna deve essere cercata più in alto, molto più in alto, ed è tutta una scienza.

La respirazione non è altro che un secondo tipo di nutrizione. In realtà, ci si nutre più respirando che mangiando, perché se non si respirasse, pur mangiando, si morirebbe. Grazie alla respirazione, noi assorbiamo molte più energie che non durante i pasti. Ci sono poi il sentimento e il pensiero, che sono ancora un'altra forma di nutrizione. Perciò, saper mangiare significa essere perfetti come Dio stesso.

Certo, bisogna nutrirsi sul piano fisico, bisogna dare qualcosa allo stomaco, ma non ci si deve fermare a questo. **È necessario nutrire anche la propria anima e il proprio spirito attraverso la meditazione, la contemplazione, l'estasi;** è questo il nutrimento celeste, è questa l'ambrosia, la bevanda dell'immortalità. Se gli esseri umani sono tanto infelici, è perché non si nutrono. Vedete, anche il cibo fisico dà alle persone una sensazione di benessere e sentimenti migliori.



Invitate qualcuno a mangiare, ed egli sarà molto amabile: vi darà tutto ciò che volete. Ma andate a chiedere un piacere a qualcuno che ha lo stomaco vuoto, e vedrete cosa riceverete: un rimprovero! Quindi, se il cibo fisico migliora gli esseri umani, tanto più lo farà il nutrimento spirituale! **Coloro che sanno nutrirsi con la meditazione e la contemplazione, sono più disposti ad amare.** Quante volte l'ho verificato! **E quando mi si impedisce di prendere il mio "pasto", ossia la mia meditazione, è spaventoso! Se mi si priva del mio nutrimento celeste, divento terribile perché mi sento affamato.** Allora, perché non dovrebbe essere lo stesso per gli altri? Forse non ne sono coscienti, ma il loro stato deriva dal fatto di non aver saputo nutrirsi di un cibo celeste. Ecco perché **vi raccomando di non rimanere mai un solo giorno senza esservi nutriti con qualcosa di meraviglioso**; in seguito constaterete che vi sentite in uno stato molto migliore: più resistenti, più pazienti, più lucidi. . .

Quando però parlo delle scoperte che farete, intendo dire anche che dovete vivere ciò che avete scoperto e che dovete cercare di praticarlo. Non basta leggere certi pensieri e lasciarli da parte dicendo a se stessi di aver capito. No, non si è capito nulla. **Bisogna vivere le cose: è a quel punto che si comprende per l'eternità, e quando si ritornerà sulla terra, in un'altra incarnazione, si riporterà il proprio sapere intatto, perché quel sapere lo si è vissuto. Tutto ciò che avete letto, che avete appreso, e non è diventato in voi carne e sangue, lo perderete**; ritornerete sulla terra spogli di tutto il sapere puramente intellettuale che avevate accumulato nelle vite precedenti, e dovrete ricominciare ad imparare. Riflettete bene su questo.

Le Bonfin, 8 luglio 1971



Capitolo 15

Il cibo è già benedetto e consacrato dal Creatore. La prova più grande che il nutrimento è benedetto, è che esso ci dà la vita. Dio è nel cibo sotto forma di vita. . . Prima che gli esseri umani lo benedichino, esso è già stato quindi benedetto dal Cielo. . . La benedizione è una sorta di cerimonia, di rito magico, se preferite. Le parole, i gesti e i pensieri del sacerdote che benedice il cibo, avvolgono quest'ultimo di emanazioni e di fluidi che lo preparano ad entrare in armonia con coloro che devono consumarlo. In questo modo si crea nei corpi sottili un contatto, un adattamento che permette di ricevere meglio le ricchezze nascoste nel cibo.

15.1 Benedizione del cibo

La questione della benedizione del cibo non è stata ben compresa, e gli stessi sacerdoti non sanno perché debbano benedire il vino e le ostie. . . Coloro che in passato avevano instaurato queste pratiche sapevano perché lo facevano, ma ora il significato è stato dimenticato, e lo si fa automaticamente. In realtà, non è la benedizione a dare la vita al cibo. Già da molto tempo qualcuno lo ha benedetto, ossia il Signore, che lo ha benedetto tramite i Suoi servitori: il sole, il vento, le stelle, la terra, l'acqua. . . La prova che il cibo è benedetto, è che porta in sé la vita, mentre la benedizione degli uomini non può insufflare in esso alcuna vita; altrimenti, si dovrebbe poter benedire dei mattoni o dei pezzi di legno, e distribuirli poi come cibo agli esseri umani.

La benedizione dei sacerdoti non può donare la vita. La sua funzione è diversa: essa "addomestica" il cibo. Il cibo possiede una vita propria; le sue vibrazioni non sono sempre accordate a quelle degli individui che lo mangiano. Per questo dobbiamo magnetizzarlo, dargli qualche particella della nostra vita per cambiare

il movimento delle sue particelle e rendercelo amico, affinché quel cibo si apra e riversi in noi tutte le ricchezze che contiene. Perciò, se mangiamo con amore e riconoscenza, il cibo comincia a vibrare all'unisono con la nostra aura, con tutto il nostro essere, accorda le sue vibrazioni alle nostre e ci dona tutti i suoi tesori. Se invece si mangia in uno stato di collera, di rivolta, di nervosismo o in mezzo a discussioni, anche mangiando il cibo migliore ci si ammala. Del resto, quando si è talmente ignoranti e neglienti, si merita di soffrire.

Occorre benedire il cibo, semplicemente perché sia meglio ricevuto dall'organismo. A chi non lavora con quelle forze straordinarie che sono l'amore, l'attenzione e la riconoscenza, il Regno di Dio sfuggirà eternamente. Se credete che l'Universo intero s'inchini davanti a un pigmeo che non vuole apprendere le grandi leggi della Natura e non vuole lavorare in accordo con esse!... No, egli soffrirà, molto semplicemente, e finirà per scomparire. L'Intelligenza cosmica è implacabile. Non si può entrare nel Regno di Dio senza compiere degli sforzi. Non crediate che il Signore vi metterà alla Sua destra, senza che abbiate lavorato migliaia di anni per acquisire delle qualità e delle virtù, senza che abbiate compiuto degli sforzi e dato delle prove. Per il fatto di essere nell'Insegnamento da qualche mese, credete che il Cielo debba spalancarsi e che gli angeli debbano venire a prendervi tra le braccia... No, **per ottenere questo occorre lavorare secoli, millenni. Il Cielo è molto lento a dare ricompense, ma quando lo fa, è per l'eternità. Una volta che vi sarete intrufolati nel Paradiso, non vi si potrà più scacciare.** Coloro che hanno fretta vadano a verificare la veridicità delle mie parole, e vedranno che esse sono in accordo con tutte le leggi dell'Universo.

Le Bonfin, 20 settembre 1971

15.2 Dare molto amore al cibo affinché si apra a noi

Quando due persone s'incontrano, le loro vibrazioni sono talmente diverse che ad esse risulta difficile armonizzarsi e comprendersi. Ma il tempo passa e avvengono degli scambi fra loro, avviene un livellamento, ed esse iniziano a vibrare all'unisono. È anche ciò che avviene con il cibo; se lo mangiate senza prepararlo, il cibo agirà in modo diverso rispetto a quando gli inviate molto amore. Perciò, **quando mangiate un frutto, ad esempio, tenetelo qualche istante in mano, dategli il vostro magnetismo, e a quel punto il frutto sarà più ben disposto verso di voi.** Se non lo fate, esso non vi può conoscere, e non ci può essere amicizia fra lui e voi. **Per poter estrarre da un frutto tutte le sue particelle sottili, eteriche, occorre aprirlo, e per aprirlo occorre scaldarlo, vale a dire introdurre in esso il vostro amore.**



Se tenete per un momento in mano un frutto molto freddo, il vostro calore lo penetra e lo riscalda. Perché allora anche il vostro amore non dovrebbe poterlo scaldare e trasformare? **Quando tenete in mano un frutto, la sua temperatura sale, ma oltre a questo esso riceve nella propria aura il calore del vostro cuore.** È in tal modo che adattate il frutto alla vostra temperatura interiore, rendendolo ben disposto verso di voi.

Avete visto che **prima di mangiare un frutto, io lo tengo un momento fra le mani. Così, trasformo il corpo eterico del frutto chiedendogli di aprirsi a me. Bisogna sorridere agli alimenti come ad un animale che si vuole addomesticare. Gli animali, le piante e gli esseri hanno bisogno di sentire l'amore per diventare docili.** Lo stesso vale per il cibo, e anche per i farmaci. Affinché un medicinale sia veramente accettato dal vostro organismo e agisca efficacemente su di esso, dovete lavorare sulla sua materia eterica. Anche una pietra nelle vostre mani può vibrare amichevolmente nei vostri confronti oppure no. Se sapete come rendervela propizia, essa può proteggervi e guarirvi.

Sèvres, 4 aprile 1951

15.3 Addomesticare il cibo per rendercelo amico – Cercare la vita nel cibo – La panacea universale

Lettura del pensiero del giorno:

«Gli alimenti che mangiamo non sono affatto pronti per essere assorbiti, digeriti, trasformati e distribuiti nell'organismo. Bisogna che l'uomo cerchi di addomesticare il cibo, di renderselo amico, altrimenti esso rimarrà sempre una materia estranea. Sì, anche il cibo è una materia estranea, perché non vibra all'unisono con noi. Ecco perché si deve mangiare nel silenzio, con attenzione, amore e riconoscenza: questi stati di coscienza riescono a trasformare il cibo in modo tale che non rimane più alcuna particella estranea».

Esistono nella Chiesa certe tradizioni secondo le quali i sacerdoti benedicono il cibo. Quella benedizione, ve l'ho già detto, non aggiunge al cibo né qualità nutritive né la vita eterna; esso le possiede già, in quanto Dio glie le ha donate. Le benedizioni servono soltanto a rendere il cibo "amico" dell'organismo, in modo che quest'ultimo lo accetti pienamente. **Le formule e le preghiere che recitiamo prima o durante il pasto, agiscono sul cibo solo affinché questo entri in armonia con la nostra stessa esistenza, con le nostre stesse vibrazioni.**



Si ritrova questa legge in tutti i campi dell'esistenza. Dovete incontrare una persona che non è tanto pronta a vibrare all'unisono con voi; forse ha anche l'intenzione di criticarvi, di rivolgervi dei rimproveri. . . Farete allora tutto il possibile per addolcirla, per cambiare le sue vibrazioni affinché essa diventi vostra amica. Tutti gli esseri umani hanno la tendenza a cercare di rendersi amiche le creature con uno sguardo, con parole, gesti. Osservate anche ciò che avviene fra gli innamorati: all'inizio sono estranei l'un l'altro. Da principio, la ragazza sta seduta sulla sua sedia, dritta, onesta, integra; è straordinario! Ma ecco che il ragazzo le offre da bere, mette un disco di musica sentimentale, e lei familiarizza, accetta, diventa "amica". Istantaneamente gli uomini e le donne sanno che devono familiarizzare fra loro. Quando dovete mettere delle scarpe per la prima volta, le sentite strette, e ciò vi disturba. Le trovate rigide, dure; poi, a poco a poco, diventano più morbide, si abituano a voi, per così dire. **E quando vi stabilite in una nuova stanza o in una nuova casa, all'inizio siete spaesati, il luogo vi è estraneo. Ma dopo qualche tempo, vi sentite a casa vostra e siete felici di ritornarci, perché quel luogo vibra in armonia con la vita che conducete.** Cosa pensate che faccia un mago? Attraverso le formule e le cerimonie magiche, cerca unicamente di addomesticare gli oggetti.

Per il cibo – è curioso – nessuno pensa che vi sia qualcosa da fare. Eppure, prima di arrivare sulla vostra tavola, quel cibo è passato per luoghi di ogni genere, è stato manipolato, trasportato; non è quindi vostro amico, vi è estraneo. Ma se prendete un frutto e lo tenete in mano con rispetto, con dolcezza, esso diventa vostro amico, vibra in un altro modo; è come un fiore che si apre e vi dona il suo profumo. Il segreto per indurre il cibo ad aprirsi, è scaldarlo, e il calore rappresenta l'amore. Perciò, **se non amate un certo alimento, non mangiatelo, perché diverrebbe un nemico nel vostro organismo.** Non mangiate mai ciò che non vi piace! Bisogna amare gli oggetti e gli esseri, perché a quel punto si aprono, vi danno il loro profumo. Il profumo è un'emanazione invisibile, impalpabile, che non si può pesare né misurare; è una quintessenza eterica, che pure esiste, è reale e può dilatarvi il cuore.

Si tratta dunque di una legge universale. Se non riscaldate il cibo col vostro amore, esso resta chiuso, e quando è chiuso non vi dona il suo profumo, vale a dire le sue particelle, le sue energie, le sue forze di natura sottile; vi dà soltanto il suo corpo, la sua carne, la sua parte più materiale, più grossolana. **Quando mangiate dei frutti colti già da molto tempo, è la loro polpa, è il loro cadavere che mangiate, poiché la loro anima, la loro vita, non è già più presente. Se ci fossero degli strumenti per misurarne il valore energetico, vedreste che tutte le loro qualità nutritive sono scomparse, che resta solo una materia difficile da digerire, da assimilare e distribuire in tutto il corpo. Ecco come si ammalano le persone:** non sapendo scegliere la vita, non sapendo mangiare la vita. Per loro,



la materia dell'alimento conta più della vita, perché la vita, non la vedono.

Osservate i bambini: sono attratti dai colori, dalle forme, alcuni di loro un po' dai profumi, benché molto raramente. **Quando date ai bambini dei frutti da scegliere, si gettano su quelli più colorati, e fra tutti i colori, è il rosso che li attira maggiormente.** Il bambino non cerca profondamente la vita del frutto, e nemmeno gli adulti. In questo campo sono come i bambini: guardano la grandezza, il colore... e il prezzo! Non si preoccupano della vita che è nascosta in quel frutto. **Gli Iniziati invece non pensano che alla vita; ciò che conta non è la polpa di un frutto, bensì la vita che esso contiene. Più è fresco, più è rimasto esposto ai raggi del sole, più è maturato in condizioni favorevoli, e più la vita in esso è potente, intensa, ed è di quella vita che gli Iniziati si nutrono.** Ma la maggior parte degli esseri umani non sa cercare la vita. Ecco la prova: **l'ora del sorgere del sole è quella in cui la vita è più largamente distribuita nell'atmosfera.** Ma non è là che le persone vanno a cercare la vita: preferiscono coglierne qualche briciola nei locali notturni. Ecco l'intelligenza degli umani!...

Ovviamente, quando parlo del sole, non si tratta soltanto dell'astro che brilla in cielo. "Sole" è anche l'intelligenza con la sua luce... è l'amore, è uno slancio verso ciò che è positivo, costruttivo... ed è anche la vita, la vita spirituale, la vita pura. Il sole, quindi, sottintende tutta una scienza, e questa scienza è la panacea universale. Ecco perché non basta andare ad esporsi alla luce del sole fisico: l'importante è comprendere quei tre principi superiori che sono il calore, la luce e la vita. La panacea universale ricercata dai saggi è una scienza immensa che consiste nel comprendere ed amare soltanto ciò che è divino, e nel non introdurre mai impurità in se stessi. Sì, perché **in realtà l'uomo non mangia soltanto sul piano fisico, ma anche su altri piani (astrale e mentale). Per questo le nostre regole di nutrizione abbracciano i tre piani: nutrirsi di alimenti puri, ma anche di sentimenti puri e di pensieri puri...** Le regole della nutrizione riguardano la totalità dell'essere umano.

Le Bonfin, 8 settembre 1975

15.4 Esercizio da fare prima di mangiare un frutto – Vincere l'inerzia – Magia bianca e magia nera – Chi sa mangiare saprà come amare

Anche oggi vorrei parlarvi della nutrizione. Certi diranno che ne hanno abbastanza di sentir parlare sempre dello stesso argomento; ma risponderò loro che se non avanzano, se non evolvono, è proprio perché non ripetono certe verità che vanno ripetute venti, trenta volte al giorno. **Quando vi lasciate andare a commettere**



certe azioni che non sono tanto giuste o nobili, a quel punto dovete dire a voi stessi che ciò deriva dal fatto che avete dimenticato le verità e le leggi che vi avrebbero permesso di trionfare sulle vostre debolezze. Occorre vedere l'utilità della ripetizione. D'altronde, ci sono talmente tante cose che trovate normale ripetere! Ogni giorno accettate di mangiare più volte, accettate sempre di coricarvi e di dormire, di respirare, o di fare delle sciocchezze... sempre le stesse!... Ma se sentite qualcuno ripetere delle verità che sono in grado di trasformarvi, vi lamentate. Vi sembra intelligente?

Prima di mangiare abbiamo tutto un lavoro da fare sul cibo: dobbiamo rendercelo amico affinché non ci possa nuocere lasciando troppi scarti nell'organismo. Ecco perché occorre imparare a mangiare con amore; le vibrazioni dell'amore sono estremamente potenti e possono addirittura trasformare le pietre. Quando tenete una pietra fra le mani e le comunicate il vostro amore, essa si mette a vibrare diversamente. È così che la Scienza iniziatica spiega la potenza dei talismani: il Mago cerca di andare d'accordo con un oggetto che gli è estraneo, che non vibra all'unisono con lui e che quindi non può fargli del bene. Egli cambia le vibrazioni dell'oggetto circondandolo di certi strati fluidici e inviandogli molto amore e luce; così, l'oggetto agisce favorevolmente sulla sua salute, sulla sua intelligenza e sulla sua sensibilità.

Provate ora a fare questo esercizio: prima di mangiare un frutto, prendetelo in mano, parlategli gentilmente, almeno col pensiero. Così, qualcosa nel frutto si trasforma: quel frutto diventa vostro amico, e quando lo mangiate lavora per voi. Ma gli esseri umani sono talmente lontani dal capire queste leggi, e ciò è vero in tutti i campi! Spesso l'uomo si getta sulla donna per baciarla o portarla a letto, anche se lei non è consenziente e non vibra in armonia con lui. Com'è sciocco!

Miei cari fratelli e sorelle, fate degli sforzi per risvegliare le potenze che dormono in voi da secoli di inerzia e di stagnazione! Con quell'inerzia non andrete da nessuna parte, non smuoverete nulla, non aprirete nessuna porta in voi, non metterete in moto nessuna forza. **Dovete vincere l'inerzia mediante la volontà.** Concentratevi, meditate, pregate, fate degli esercizi. Avete qui le migliori condizioni per vincere l'inerzia del vostro intelletto e del vostro cuore, che a volte sono rimasti bloccati per anni e anni. **Abbiate sempre il desiderio di aggiungere qualcosa di più alla vostra esistenza, qualcosa di più puro, di più sottile.** Occorre comunicare agli oggetti inanimati delle vibrazioni straordinarie che agiranno beneficamente per molti anni.

Tutta la magia, la magia bianca come quella nera, è fondata sulla scienza delle vibrazioni e delle diverse qualità di vibrazioni. Nella *magia nera* si impara ad impregnare un oggetto o un essere di vibrazioni disordinate, disgreganti, nocive, e ne conseguono incidenti e malattie. Viceversa, nella *magia bianca*, si introducono in un essere vibrazioni armoniose, luminose, e questi guarisce oppure ritrova il



suo equilibrio, la sua gioia. Chi impara a introdurre ovunque unicamente influenze benefiche diventa un Mago, mentre prima era uno stregone senza saperlo. **Sì, quando anche incoscientemente e per ignoranza si emettono cattive vibrazioni che seminano il disordine, creano dissonanze e discussioni, separano gli esseri e li disgregano, si è stregoni. I nove decimi dell'umanità sono stregoni senza saperlo.** Quando si parla loro di stregoneria, sono i primi ad esserne disgustati e a ribellarsi, oppure rifiutano persino di credere che ciò possa esistere, ma non sanno che anch'essi sguazzano nella stregoneria.

Un Mago è un essere che introduce anzitutto l'armonia in se stesso, facendo sì che tutte le sue cellule vibrino in accordo, all'unisono. Le sue vibrazioni armoniose lo accompagnano ovunque; egli introduce in tutto ciò che tocca uno strato fluidico che ha le sue stesse vibrazioni, e tali vibrazioni ristabiliscono ovunque l'ordine e l'armonia. Quindi, desiderando sempre fare del bene, ristabilire l'armonia ovunque, consigliare, consolare, calmare, guarire, illuminare e vivificare gli esseri umani, il discepolo si prepara a diventare un Mago, un figlio di Dio. Purtroppo, non si insegna nulla di tutto questo agli esseri umani, e senza che se ne rendano conto essi sono sempre intenti a demolire, a distruggere, e si stanno mostrando nocivi e malefici. **Essere un mago bianco, significa anche saper mangiare con amore e riconoscenza.** Ancora non sapete fin dove si spinge questa disciplina. Vi dirò anche che se sapete come mangiare, saprete come amare. Esistono gli stessi processi e le stesse leggi nel campo dell'amore come in quello della nutrizione¹. Si prova la stessa fame, la stessa sete, si fanno continuamente dei pasti abbondanti, e che cosa non si ingurgita!

Vale la pena di lasciare tutto da parte, persino gli affari urgenti, per studiare la questione e mangiare nella pace, con amore, perché in seguito ci si ritrova in un tale stato di lucidità e di vita intensa, che invece di perdere ore per trovare soluzioni o sistemare le cose, lo si farà in pochi minuti. Per il fatto di essere sommersi di lavoro – per così dire – i più mangiano a gran velocità e non importa come. È sciocco pensare che guadagnando qualche minuto sui pasti tutto andrà bene. Tutt'altro, perché dopo si è insonnoliti, oppure non si fa che commettere errori, per riparare i quali occorreranno poi giorni interi. Credetemi, miei cari fratelli e sorelle, la questione della nutrizione è della più alta importanza.

Le Bonfin, 8 settembre 1975

¹Vedere: «Imparare a mangiare per imparare ad amare» (Volume XIV).



Capitolo 16

Sapendo mangiare nel silenzio e nel raccoglimento, create un'atmosfera di pace e di luce nella quale tutte le realizzazioni divine sono possibili... In realtà la nutrizione deve essere compresa come un lavoro dello spirito sulla materia.

16.1 Imparare ad estrarre le energie dal cibo – Nutrizione: processo identico alla fissione dell'atomo – La nutrizione considerata da un punto di vista iniziatico

Durante i pasti dovete riuscire a liberare il vostro pensiero così da poter fissare l'attenzione sul cibo e penetrarlo con i raggi dell'amore. A quel punto, avviene una separazione fra la materia e l'energia: la materia si disgrega, mentre l'energia entra in voi, e ne potete quindi disporre.

Certo, **in qualunque modo si mangi, l'organismo estrae sempre qualche cosa, ma si tratta soltanto delle particelle più materiali. Non c'è assolutamente paragone con le forze fantastiche di cui possono beneficiare coloro che sanno veramente mangiare.** Ecco delle possibilità che l'umanità non ha ancora scoperto e di cui nemmeno sospetta l'esistenza. Nella Fratellanza Bianca Universale, noi impariamo a mangiare, a respirare, ad amare... Sì, qui si impara a fare coscientemente tutto ciò che non ci è stato mai insegnato a fare in modo corretto, tutti quegli atti che vengono eseguiti nell'incoscienza e nel disordine e che non ci portano i grandi vantaggi che invece dovrebbero portarci.

Occorre dunque mangiare nel silenzio, perché **il silenzio permette di realizzare la concentrazione e la pace interiore. Mangiando, non bisogna pensare a**

nient'altro. Almeno per una mezz'ora si lascia tutto da parte e ci si concentra sul cibo, si proiettano su di esso i raggi dell'amore, e il cibo libera le proprie energie. Si tratta degli stessi processi che avvengono in una centrale termonucleare. Se si sapesse veramente mangiare, pochi bocconi appena potrebbero bastare... e si estrarrebbero energie sufficienti a smuovere tutto l'Universo.

Il processo di fissione, d'altronde, non si verifica solo nello stomaco, ma anche nei polmoni e nel cervello. Direte: «Nel cervello?» Sì. Ma queste sono realtà che voi non conoscete. Nelle sue meditazioni, nelle sue estasi, un Iniziato invia senza sosta attraverso lo spazio delle onde, delle correnti, delle fiamme. Da dove attinge quell'energia? Dal proprio cervello; eppure, se fosse possibile pesarlo, si scoprirebbe che la sua massa resta identica. Nel cervello si verifica la disgregazione di alcune particelle di materia, e proprio da tale disgregazione risulta l'energia psichica che va a lavorare nel mondo intero.

La scienza contemporanea ha scoperto la fissione dell'atomo, ma queste sono realtà che gli Iniziati conoscono da millenni. Nelle loro opere si legge che la materia è il ricettacolo dello spirito, che lo spirito e la materia sono sposati l'uno all'altra; essi sapevano che bombardando la materia si permette a quell'energia che è lo spirito di disgregarla, la qual cosa produce fenomeni di una potenza straordinaria. Queste scoperte sono state fatte dalla scienza ufficiale solo recentemente, e oltretutto per farne armi di distruzione. Quanto agli Iniziati, essi hanno scoperto tutto ciò sin dalla più remota antichità, ma non lo avevano rivelato perché ne vedevano il pericolo; essi sapevano che finché l'uomo non sarà padrone dei propri istinti, utilizzerà le sue scoperte per annientare tutto, ed è ciò che sta avvenendo attualmente.

Ma torniamo alla nutrizione. **Se un giorno gli esseri umani impareranno come mangiare, constateranno che anche mangiando pochissimo potranno trarre maggiori energie dal cibo e lavorare molto di più senza fatica.** D'altronde, in futuro, quando gli esseri umani scopriranno i grandi misteri della Natura, sapranno attingere energie dall'oceano, dall'aria, dai minerali, dagli alberi, ecc... e saranno capaci di realizzazioni prodigiose.

Per il momento, cercate almeno di capire che **dovete concentrarvi sul cibo con molto amore, come se da quel cibo dipendesse tutta la vostra salute, tutto il vostro avvenire, tutta la vostra felicità, come se tutti i tesori fossero nascosti in ogni alimento.** Pensando in questi termini, preparate il vostro organismo a svolgere molto meglio il suo lavoro, e accumulate forze ed elementi sconosciuti che facilitano enormemente tutti i processi fisici e anche intellettuali, riuscendo così ad evolvere sino alla perfezione.

Tutto quel cibo tanto pesante (se ne assorbono parecchi chili al giorno!) si trasforma in noi in energie, e lascia in seguito – a paragone – pochissimi residui.



Esso è diventato pensiero, sentimento, attività. Gli specialisti non si sono soffermati sulla questione della nutrizione da un punto di vista iniziatico, per presentarne l'aspetto nascosto, sottile, divino. Ma se ora gli esseri umani decideranno di guardare tutto ciò che avviene nell'Universo dal punto di vista dello spirito, scopriranno delle meraviglie di cui prima non avevano mai intuito l'esistenza.

Ovviamente, non si diventa perfetti solo sapendo mangiare. **Occorre anche saper respirare e poi saper pensare**, perché si tratta delle stesse leggi a livelli diversi. A tutti i livelli noi abbiamo bisogno di essere alimentati: per questo è molto importante saper mangiare sui tre piani.

Le Bonfin, 12 luglio 1970

16.2 Lo spirito deve partecipare all'atto di mangiare – Guarigione: l'onnipotenza dello spirito

Durante i pasti dobbiamo fare un lavoro affinché lo spirito sia presente, s'instauri nel cibo e penetri nella nostra stessa materia. Il cibo non è ancora lo spirito; contiene degli elementi sottili, s'intende, dei materiali eterici, una vita, ma lo spirito è ben altro. Occorre dunque pregare affinché lo spirito partecipi all'atto della nutrizione, perché è grazie al pensiero che tutto migliora: lo spirito compenetra tutte le particelle degli alimenti, tutte le cellule del corpo, e a quel punto diventa un fattore straordinariamente benefico per il nostro organismo.

Se la materia possedesse già lo spirito, non sarebbe necessario dire che lo spirito deve incontrare la materia, poiché sarebbe già contenuto in essa. In realtà, anche la forza racchiusa nella materia, e che i fisici sono riusciti a liberare sotto forma di energia nucleare, non è ancora lo spirito. Così, il nostro corpo porta il marchio del nostro spirito, ma non si confonde con esso; per quanto siano insieme, corpo e spirito restano distinti.

Quando vi concentrate sul cibo, può darsi che sia solo l'intelletto a concentrarsi, e non ancora il vostro spirito. Ma se è il vostro spirito a partecipare all'atto della nutrizione, esso aggiunge un elemento così nuovo che tutto in voi è trasformato. **Quando, per esempio, si vuole guarire un malato attraverso il pensiero, è necessario che il pensiero compenetri il corpo o l'organo da cui scaccerà gli elementi impuri, sostituendoli con elementi di una grande purezza.** Supponiamo quindi che cerchiate di farlo: la vostra azione darà dei risultati unicamente se sarà il vostro spirito a entrare nel corpo malato; se a farlo è invece l'intelletto o il sentimento – l'amore, per esempio – la guarigione si potrà verificare, ma mol-



to più lentamente. **Lo spirito, invece, guarisce istantaneamente. E grazie alla forza dello spirito che Gesù guariva i malati.** Non tutto obbedisce al pensiero o al sentimento, ma tutto obbedisce allo spirito perché esso è onnipotente.

Durante i pasti, è quindi necessario che lo spirito partecipi all'atto della nutrizione... poiché, quando un giorno spirito e materia si incontreranno, sarà il trionfo della Creazione!

Le Bonfin, 19 luglio 1971

16.3 Significato della nutrizione: far evolvere la materia – L'uomo è responsabile di ciò che lascia di sé alla sua morte – Compito del discepolo: spiritualizzare e sublimare tutta la Creazione – Creazione, creature e Creatore: tutti si nutrono – Imprimere nella materia il sigillo dello spirito

L'uomo ha il compito di lavorare sulla materia per trasformarla, ed è appunto quando mangia che svolge sul cibo un lavoro di trasformazione. Non si conosce ancora il senso della nutrizione. L'uomo mangia, tutte le creature mangiano, ma perché? Se ponete la domanda a qualcuno, vi dirà che si mangia per avere delle forze... Sì, ma non vi è un'altra ragione? Tutto ciò che facciamo non ha un'unica ragione, un unico scopo, e se mangiamo, non è soltanto per mantenerci in vita.

Prendiamo l'esempio dei vermi: ingoiano la terra e poi la espellono, facendola in tal modo passare attraverso se stessi: la lavorano affinché sia più fertile, e con il cibo l'uomo fa la stessa cosa. Dato che è un essere dotato di vita, di sentimento e di pensiero, l'uomo appartiene a un grado di evoluzione ben superiore a quello della materia da lui assorbita. Quindi, **passando attraverso lui, la materia viene trasformata, animata, affinata, spiritualizzata. Tutti gli esseri si nutrono: piante, animali, uomini... e nutrendosi, fanno evolvere la materia alla quale trasmettono elementi che essa non possedeva; è come se fosse un dovere per ogni regno della natura nutrirsi dei regni inferiori per farli evolvere.** Al di sopra di noi, anche certi esseri più avanzati si occupano di digerirci per trasformarci. Sì, sotto un'altra forma, è esattamente ciò che avviene. Tutta la vita è uno scambio ininterrotto fra il mondo organico e il mondo inorganico, fra il mondo materiale e il mondo spirituale.



Si ritrovano tali scambi ovunque nel mondo. Per quale ragione le persone intelligenti vogliono occuparsi di chi è ignorante per istruirlo? **Per quale ragione coloro che sono buoni, generosi e virtuosi si occupano dei delinquenti e dei criminali? E per quale ragione i forti aiutano i deboli... i ricchi aiutano i poveri?... Affinché vi sia un'evoluzione, è necessario che avvengano degli scambi fra i due poli contrari**, e questa è anche la ragione per cui si mangia. L'Intelligenza cosmica avrebbe indubbiamente potuto trovare altri mezzi, ma questo è quello che ha scelto: ha deciso che, per evolvere, ogni creatura avrebbe assorbito la materia del regno ad essa inferiore.

Vi ho portato l'esempio dei vermi: quando espellono la terra che hanno assorbito, questa è già più elaborata, è impregnata di un elemento in più che i vermi le hanno comunicato. E se i vermi hanno ricevuto il compito di far passare la terra attraverso se stessi per migliorarla, perché non dovrebbe avvenire altrettanto con gli esseri umani? Dunque vedete, **gli esseri umani** e i vermi sono dei collaboratori! Entrambi hanno lo stesso compito, sebbene si ignorino a vicenda. **Hanno firmato un contratto in alto prima di scendere**, i vermi sotto una forma e gli esseri umani sotto un'altra, impegnandosi a lavorare sulla materia per vivificarla.

Del resto, quando, dopo la morte, le particelle del corpo umano – ossia la materia che l'uomo possiede – se ne vanno a raggiungere i quattro elementi (la terra, l'acqua, l'aria, il fuoco...) a quel punto, non sono più le stesse: sono più intelligenti, più vive, più espressive e serviranno per altre forme, altre creazioni d'una qualità superiore. Ma se tali particelle sono avvilita a causa dell'esistenza animale o criminale che l'uomo ha condotto, verranno utilizzate unicamente per creature grossolane. Guardate quindi sin dove giunge la responsabilità umana: **l'uomo è responsabile persino di ciò che lascia di sé dopo la sua dipartita, è responsabile di tutte le particelle del proprio corpo che ha impregnato di luce, di amore, di bontà e di purezza, o viceversa, di vibrazioni criminali**. Egli continua ad esserne responsabile anche dopo la sua morte. Ovviamente, sulla terra è diverso: anche se ha commesso dei crimini o ha lasciato dei debiti, quando muore non può più essere perseguito; come lo si potrebbe trovare per punirlo? **Sulla terra, la morte sistema molte cose, ma dall'altra parte la morte non sistema niente, e si continua ad essere perseguiti per tutto ciò che di cattivo si è lasciato dietro di sé: pensieri, sentimenti, azioni...** Si è ritenuti responsabili. Ecco delle verità che gli esseri umani ignorano; essi non sanno sin dove si spinga la propria responsabilità, e non sanno che la coscienza della responsabilità è la più alta che esista.

Mangiando abbiamo dunque il compito di vivificare la materia, di affinarla, di sublimarla. Del resto, lo stesso avviene con tutti gli esseri umani che incontriamo: essi rappresentano per noi una materia che dobbiamo assorbire e digerire per vivificarla, per migliorarla. Perciò, non solo è necessario sopportare e accettare



gli esseri umani, ma bisogna anche dar loro qualcosa di buono. Sì, abbiamo il compito di lavorare sugli umani come su una materia che dobbiamo migliorare.

Spingendoci oltre, possiamo dire che **si deve fare lo stesso lavoro con la forza sessuale**. La forza sessuale è una materia brutta, grossolana, alla quale dobbiamo apportare elementi spirituali, affinché essa possa avere un'influenza benefica quando andrà a manifestarsi sul piano fisico o eterico. Il discepolo deve comprendere che ha ricevuto il compito grandioso di trasformare e sublimare tutta la Creazione: **egli deve trasformare, migliorare e abbellire tutto ciò che vede, tutto ciò che tocca, tutto ciò che mangia**. Il nostro compito è quello di ingere tutta la Creazione e di farla uscire divina! Finché non lo capiamo, tutto ciò che facciamo diventa sciocco, insensato, e la nostra stessa esistenza non ha alcun senso. Noi abbiamo il compito di apporre il sigillo dello spirito sulla materia, di spiritualizzare tutto, divinizzare tutto, e se riusciamo a farlo, veniamo riconosciuti, apprezzati e scelti dagli spiriti luminosi, i quali si fermano accanto a noi perché abbiamo compreso il senso della Creazione.

Noi mangiamo, beviamo, respiriamo, lavoriamo, trasformiamo la materia per cercare di darle ciò che possediamo, vale a dire più vita, più amore, più intelligenza. Le piante si nutrono di minerali, gli animali si nutrono di piante, gli esseri umani di animali. E chi mangia gli umani? Ecco una domanda che non ci si è posti... Ci sono due tipi di creature che si nutrono di umani. Guardate: fra gli esseri umani vi sono coloro che mangiano la carne degli animali e quelli che mangiano soltanto i loro prodotti: uova, latte... Allo stesso modo, **le entità del mondo invisibile non vengono a mangiare la carne degli umani, bensì le loro emanazioni, i loro pensieri, i loro sentimenti, e a seconda che abbiano buoni o cattivi pensieri, buoni o cattivi sentimenti, gli uomini offrono del nutrimento agli Angeli oppure agli spiriti inferiori**. Ovviamente, è necessario capire sotto quale forma questo avvenga... E gli Angeli, a loro volta, servono da nutrimento agli Arcangeli, gli Arcangeli ai Principati... e così via, fino ai Serafini che servono da nutrimento al Signore. È l'amore dei Serafini a nutrire il Signore.

In ogni tempo, gli Iniziati, i quali possedevano una scienza che non potevano insegnare alla folla, si sono serviti di immagini che occorre saper interpretare. È detto nella Bibbia che il Signore si diletta del profumo degli olocausti. Vi state chiedendo se le narici del Signore possano veramente provare piacere nell'annusare gli odori di grasso di animali arrostiti!... Si trattava di un'immagine atta a mostrare che le emanazioni spirituali degli esseri (gli olocausti erano offerti a Dio in sacrificio) possono servire da nutrimento ad altre creature superiori, sino al Signore... perché anche Dio si nutre. Noi siamo stati creati a Sua immagine, e se mangiamo significa che anche Dio deve mangiare; ovviamente, però, questo non avviene come per noi, con bocca, denti, stomaco e intestino. Non si può nemmeno avere un'idea del modo in cui il Signore si nutre, talmente in Lui tutto è puro e



sublime, ma Egli si nutre. Altrimenti, perché avere scritto delle sciocchezze nella Bibbia – che Dio si nutriva dell'odore delle vittime – se non c'era una verità più profonda dietro quelle parole?

Quando facciamo degli sforzi per superare e vincere noi stessi, per creare qualche cosa che vada oltre noi stessi, mediante tali sforzi imprimiamo alla materia il sigillo dello spirito. È così che assolviamo il nostro compito di Figli di Dio. **Observate la madre: riceve una materia che essa modella e vivifica meravigliosamente, tanto che nasce un bambino ben proporzionato, bello e intelligente.** Il compito dell'Iniziato, del discepolo, è identico a quello della madre: senza sosta egli crea dei figli – simbolicamente parlando – pensando sempre a migliorare, a spiritualizzare e a sublimare le sue creazioni. Lavorando in questo senso, si riuscirà un giorno a trasformare tutta la Terra. **Sì, anche la Terra vibrerà, canterà e diverrà cristallina, e tutti vivranno perennemente nell'incanto, saranno potenti, raggianti, belli, entusiasti.** È questo l'impulso che adesso va dato agli esseri umani, i quali sono talmente spenti, stagnanti, mummificati, infelici. Sì, perché hanno trascurato lo spirito. **Tutto ciò che si fa, occorre farlo con entusiasmo, con amore e convinzione, affinché ogni cosa brilli, irradi!** E anche se ci si sente stremati, per l'onnipotenza dello spirito bisogna rialzarsi, fare ancora un gesto prima di cadere: questo affinché lo spirito riporti ancora la vittoria e lasci un'ultima traccia sulla materia. **Attualmente, invece, con la loro vecchia filosofia, a quaranta o a cinquant'anni, gli esseri umani sono già vecchi e ammuffiti.**

Sono molto felice di avervi mostrato oggi che il compito dell'uomo è far passare la materia attraverso il proprio corpo per animarla: è questo il motivo per cui mangia. Avete calcolato tutto ciò che un uomo mangia nel corso della sua esistenza?... E siccome tutta l'umanità fa la stessa cosa, ci sono cambiamenti ovunque e la Terra non è più la stessa. Oh, ovviamente ci sono certe persone molto generose, molto caritatevoli, le quali assolvono il loro compito con tanto ardore da fare cinque o sei volte al giorno ricchi pasti per contribuire alla trasformazione della materia... Ecco delle persone che vanno sostenute e ricompensate! Perché, vedete, fanno un lavoro magnifico: quanti maiali, tacchini, polli e conigli se ne sono andati grazie a loro! Lo fanno perché vogliono migliorare la Creazione, non bisogna mai dimenticarlo! Mentre invece, i piccoli vegetariani, che mangiano qualche ciuffo di insalata, non meritano di essere posti su un piedistallo, visto che non trasformano la materia altrettanto abbondantemente di tutti quegli orchi e quelle orchesse!...

In realtà, non si tratta soltanto di far passare la materia attraverso lo stomaco, ma anche attraverso i polmoni, il cuore, il cervello... La vita che riceviamo non resta in noi, ma se ne va, e quella che ininterrottamente riceviamo è un'altra



vita, sempre nuova, sempre fresca. Quindi, non è solo mangiando che possiamo migliorare la materia, ma anche mediante tutte le nostre azioni: guardando, camminando, lavorando... Vedete sin dove si spinge il compito del discepolo?

Se d'ora in poi avrete come ideale quello di rendere tutto più vivo, più luminoso e più bello, sarete voi stessi a trasformarvi, poiché in voi avverrà tutta una mobilitazione e appariranno dei collaboratori del mondo invisibile per aiutarvi.

Le Bonfin, 18 settembre 1973

16.4 Il corpo fisico deve diventare capace di esprimere le qualità dello spirito – Secondo il nostro atteggiamento il cibo si chiude oppure si apre a noi

Lettura del pensiero del giorno:

«Il corpo fisico deve diventare capace di esprimere le qualità dello spirito. Mangiando coscientemente, con amore e riconoscenza, estraiamo dal cibo i migliori elementi per costruire il nostro corpo. Quando riceve uno strumento adatto (un corpo fisico in grado di svolgere il suo lavoro), lo spirito è onnipotente».

Lo spirito si serve del corpo come di un utensile. Ecco un'idea importantissima, miei cari fratelli e sorelle. Se il corpo fisico è armoniosamente sviluppato, lo spirito può utilizzarlo in modo meraviglioso. Pochissimi conoscono questa verità. Molti asceti, per esempio, hanno creduto che abbandonando il corpo fisico nel sudiciume e nelle privazioni, o trattandolo male, il loro spirito sarebbe bastato ad equilibrare e compensare tutto, e che avrebbe avuto anche maggiori possibilità di manifestarsi. Ma il più delle volte, ciò si traduceva in un fallimento. Prendete l'esempio di un virtuoso. Può essere anche il più grande pianista al mondo, ma se gli si dà unicamente un pianoforte scordato, nonostante tutto il suo talento non potrà suonare, perché lo strumento in questione non è perfetto. Il cervello umano è come un pianoforte; lo spirito incarnatosi nel corpo può essere forse un virtuoso, un genio, una divinità, ma non riuscirà a manifestarsi se il corpo è colpito da malattie, tare o malformazioni.

Prendiamo ancora il caso dei matti, degli alienati: **lo spirito che li abita non è anormale, ma è nel loro cervello, è nel loro sistema nervoso che esiste un'anomalia, un ostacolo fisico che impedisce allo spirito di manifestarsi.** Un uomo passa per folle o demente, ma in realtà, si sa chi egli sia veramente, vale a dire chi sia il suo spirito? Lo spirito è una cosa, il corpo fisico un'altra. Ebbene, spesso,



si fa confusione tra spirito e corpo. Il corpo è il nostro veicolo, è uno strumento, un utensile, ma “noi” siamo altro. Prova ne è che dopo la morte resta soltanto il veicolo, il quale non può né pensare né parlare né camminare. Significa dunque che qualcosa se ne è andato... Non si deve confondere lo strumento con l'artista.

Allorché lo spirito abbandona il corpo di un folle o di un malato di mente, lui, lo spirito, che non è malato ma intelligente, viaggia e comunica con tutto l'Universo. È quando deve rientrare in un corpo malato che lo spirito si trova ostacolato, legato, paralizzato, poiché i centri nervosi sono carenti o funzionano in modo anarchico, e questo gli impedisce di manifestare tutti i propri poteri. Ma se l'uomo gliene dà coscientemente la possibilità, lo spirito è capace di trasformare tutto perché è onnipotente. È però onnipotente in certe condizioni; sul piano fisico non lo è, ma nella regione che gli è propria, nel mondo che gli appartiene, lo spirito possiede la stessa onnipotenza di Dio; sì, perché in alto, nelle regioni spirituali, contano unicamente la quintessenza, le qualità, le virtù. Ciò che quindi occorre, è riunire da una parte le condizioni materiali favorevoli (un corpo sano, vigoroso) e dall'altra i pensieri e i sentimenti più spirituali.

Non bisogna trascurare il corpo fisico, bensì **sbarazzarlo di tutte le impurità che vi si accumulano** e che impediscono allo spirito di animarlo e di manifestarsi. Ecco perché l'Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale dà dei metodi che riguardano proprio il corpo fisico: come mangiare, come respirare, come lavarsi, camminare, lavorare, mettere al mondo dei figli... È tutta una scienza che la maggioranza degli esseri umani non conosce, e da questo fatto derivano tantissime complicazioni, anomalie, squilibri... Il discepolo sa che esistono dei metodi che permettono di giungere sino alla divinizzazione del corpo fisico: lo spirito, allora, impregna il corpo delle proprie quintessenze in modo tanto perfetto, che questo comincia a manifestare le qualità dello spirito, e viceversa: lo spirito che è così sottile, riesce a materializzarsi e diventa tangibile, visibile, reale. È in questo matrimonio fra corpo e spirito che si trova la perfezione.

In passato vi sono stati molti religiosi e mistici, i quali, non avendo ricevuto questa istruzione, credevano che la spiritualità consistesse nel mangiare e bere qualunque cosa, nel non lavarsi (è ciò che viene chiamato “odore di santità”) e nel vivere in condizioni di igiene deplorabili. Certo, imparavano così a non soddisfare unicamente il corpo, a non perdersi nei piaceri sensuali, perché altrimenti, è vero, lo spirito non ha più alcun potere. Ma **tutto ciò era esagerato, poiché privandosi di tutto molti si ammalavano**, la qual cosa non favoriva certo le manifestazioni dello spirito!... Occorre essere ragionevoli, intelligenti, illuminati, conservare la misura e fare tutto il necessario per mantenere il corpo fisico in buona salute, cosicché nel momento in cui lo spirito decidesse di portarvi delle ispirazioni, dei rapimenti, delle estasi o delle rivelazioni, il corpo fisico non glielo possa impedire con i suoi malesseri o le sue malattie. D'altro canto, se ci si occupa troppo del



corpo, non si ha più contatto col mondo dello spirito e si resta immersi nella materia. È ciò che si verifica attualmente: **gli esseri umani stanno sprofondando sempre più nella materia.**

Ma è anche vero che, fortunatamente, grazie al lavoro degli spiriti luminosi, si sta verificando un risveglio nel mondo, e molti esseri ora cercano il cammino che conduce alla conoscenza del mondo sottile. Quindi, se taluni sprofondano nel materialismo, molti vogliono invece sfuggire ad esso. Esiste tuttavia un pericolo: se costoro non sono ben guidati, rischiano di cadere nell'estremo opposto, il che è altrettanto nocivo. Occorrono dei criteri, occorre una scienza... Tali criteri e tale scienza vengono dati nell'Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale che è qui per aiutare gli esseri umani, per illuminarli e orientarli.

Potete trovare la felicità, potete trovare la gioia, la pace, la dilatazione, lo splendore, la pienezza, la forza e la vita eterna, ma non li troverete senza questa Scienza. Nel mondo intero si stanno ingannando gli esseri umani con false promesse: «Prendete il tale prodotto, comperate il tale apparecchio e sarete salvi!» Ma mai nessuno viene salvato, tutt'altro, perché si tratta di mezzi puramente esteriori... E l'ultima delle preoccupazioni è sapere in quale stato siate interiormente, è indicarvi come migliorare il vostro modo di ragionare o di sentire. «Prendete questo, ingerite quest'altro...» Costoro non vi propongono mai soluzioni che riguardino il piano psichico, che appaghino i bisogni dell'anima. Perciò vi dico che quelli che agiscono così sono nell'errore. Ovviamente, si sa benissimo che tutti coloro che propongono quei prodotti non lo fanno per la felicità degli altri, ma per arricchirsi infischandosene delle conseguenze. Sapere cosa diverranno gli esseri umani, se saranno più forti o completamente rammolliti, a loro non interessa minimamente!

Io non sono contro il progresso tecnico, ammiro sempre le invenzioni meccaniche, elettroniche, chimiche o farmaceutiche, perché possono aiutare enormemente l'umanità; esse, però, non portano mai la soluzione definitiva, il rimedio definitivo. **L'unica soluzione definitiva a tutti i problemi sta in un cambiamento interiore dell'essere umano, ossia nel fatto che egli cambi la direzione della sua vita, del suo modo di giudicare, di ragionare, di comprendere, di sentire, di agire...** Ma quanti sono quelli che ci pensano?

Ora capite il senso del pensiero che vi ho letto poco fa: «Mangiando consciamente, con amore e riconoscenza, estraiamo dal cibo i migliori elementi per costruire il nostro corpo. Quando riceve uno strumento adatto (ossia un corpo fisico in grado di svolgere il suo lavoro), lo spirito è onnipotente». **Quando si mangia in buone condizioni e con molto amore, l'intero organismo è pronto a ricevere il nutrimento in modo così perfetto, che il cibo a sua volta si sente toccato e riversa ricchezze nascoste: tutto ciò che le stelle, il sole e le forze della**



Natura hanno introdotto in quel cibo, viene trasmesso all'organismo poiché quest'ultimo ha saputo riceverlo come si deve. Se sapete accogliere qualcuno con molto amore, questi si apre a voi e vi dà tutto; se lo ricevete male, si chiude e non vi dà nulla. Esponete un fiore alla luce e al calore, e lo vedrete aprirsi, donare il suo profumo; mettetelo nel freddo e nell'oscurità, e lo vedrete chiudersi. **Anche il cibo si apre e si chiude secondo il nostro atteggiamento; e quando si apre, ci offre allora le sue energie più sottili, più divine. Chi mangia senza riconoscenza, senza gratitudine, non riceverà gran che dal cibo: giusto le particelle più grossolane** per poter segare della legna, dare addosso al vicino, rimproverare gli altri e litigare con loro. **Ma quando vorrà pregare, meditare e contemplare, si addormenterà, perché sarà privo di quelle energie sottilissime che si guadagnano sapendo mangiare come si deve.** Se mangerete come io vi consiglio, avrete forse meno voglia di andare a regolare i conti con gli uni e con gli altri, ma avrete il desiderio di compiere prodigi e di manifestare gli splendori dello spirito.

Si sottovaluta l'importanza della nutrizione; ma mostratemi un'attività più importante... Tutto dipende da essa, tutto è legato ad essa. Se non mangiate, di che cosa sarete capaci? Chi potrà dedicarsi agli studi senza mangiare? Avete mai visto uno scienziato recarsi nel suo laboratorio a stomaco vuoto? Quindi, perché non cambiare il proprio punto di vista sull'importanza della nutrizione?

Sèvres, 12 febbraio 1972



Capitolo 17

È sbalorditivo vedere che gli esseri umani, i quali sostengono di sondare i misteri della Creazione e sono alla ricerca dei più grandi segreti, disprezzino e lascino da parte il processo della nutrizione, processo in cui Dio ha messo tutta la Sua saggezza. Se si studiano le leggi della nutrizione, si constata che si ritrovano le medesime leggi ovunque nell'Universo (sono le stesse che reggono gli scambi fra il sole e i pianeti) e che inoltre esse sono valide in tutti i campi, particolarmente in quello dell'amore. Sì, e lo stesso vale anche per il processo del concepimento e della gestazione. . .

- 17.1 Per l'amore, come per il cibo, è necessario scegliere e lavare gli elementi – Attraverso le prove, un Maestro verifica i suoi discepoli – Per conoscere il Signore e conoscere il proprio Maestro, occorre amarli**
- Differenza tra un uomo comune e un Iniziato**
 - Cercare la scintilla divina negli esseri**
 - Purificare e nobilitare il nostro amore – Significato delle grandi prove – La nutrizione nei vari regni**

Mi fa male al cuore vedere **come gli animali mangiano**; provo pietà per loro, perché non hanno le possibilità che invece abbiamo noi di scegliere, lavare e preparare il cibo. In compenso, la natura ha dato loro uno stomaco molto più solido. **Lo stomaco degli esseri umani è talmente più fragile rispetto a quello degli animali!** Perciò, tutti sanno che quando si mangia del pesce, della frutta, delle verdure, o anche del formaggio, ogni volta c'è qualcosa da togliere: una lisca, una

buccia, una crosta. . . o che almeno, prima di mangiare, si è costretti ad asciugare o a lavare il cibo. È una cosa talmente normale che nessuno ci fa caso, ma io vi mostrerò che la Natura ha inscritto tutta la sua saggezza, tutte le sue regole e tutte le sue prescrizioni nei minimi atti della vita quotidiana.

Prima di mangiare, si devono quindi prendere delle precauzioni per non ferire il palato, per non rompersi i denti o rovinarsi lo stomaco. Perché non si fa la stessa cosa nella vita? Prima di legarsi a qualcuno, prima di accettarlo nel proprio cuore, nella propria anima, perché credere che quell'essere sia già pronto per essere assorbito e digerito? Direte: «Ma è l'amore!» Sì, capisco, è l'amore, ma quel genere d'amore è cieco, non è vero amore. Il vero amore è illuminato, non è in contraddizione con la saggezza.

Le persone si legano, si baciano, fanno degli scambi, senza prepararsi, senza lavarsi e senza sbarazzarsi delle sporcizie che hanno accumulato nel cuore e nell'anima passando attraverso i "camini" della vita. Un Iniziato, invece, vedendo una persona presentarsi davanti a lui, comincia col considerarla come un frutto succulento, un frutto che egli però dovrà lavare prima di poterlo mangiare.

Ecco, miei cari fratelli e sorelle, la differenza che esiste fra i discepoli e gli uomini comuni privi di luce, di saggezza e di conoscenza: il modo in cui fanno i loro scambi, le loro associazioni. **Gli uomini comuni sono come i gatti che ingoiano i topi con pelle e intestino.** Poi si lamentano, strillano: «Ah, come sono infelice con mia moglie!» Oppure: «Ah, che marito mi è capitato!» Ma perché avete la mentalità del gatto? Perché avete mangiato quella donna o quell'uomo, ossia perché avete frequentato quell'essere e avete fatto degli scambi con lui, accettando i suoi sentimenti, i suoi pensieri, il suo respiro, la sua aura? Perché non avete preso la precauzione di lavarlo, di pulirlo, di prepararlo, **di farlo passare attraverso qualche prova?**

È facendoli passare attraverso certe prove che si vede quanto gli esseri siano fedeli, quanto siano veritieri e quanto amore abbiano. Senza averli fatti passare attraverso quelle prove, non ci si può rendere conto di quanto valgano. Per questo gli Iniziati si servono delle prove per verificare i loro discepoli: non li accettano immediatamente nel proprio cuore, nella propria anima e nel proprio spirito, prima di aver visto se sono pazienti, stabili, tenaci, fedeli. . . Quando un Maestro vede che il suo discepolo compie degli sforzi, che è fedele e che si può contare su di lui, allora, sì, gli dona il suo amore, la sua stima, i suoi tesori, tutto ciò che possiede, ma non prima.

Ora perciò, che ciascuno si analizzi e riveda la propria esistenza. . . Constatere che **finora vi eravate soffermati unicamente su dettagli esteriori, senza approfondire per vedere quali fossero i desideri, i sentimenti e i pensieri delle creature alle quali volevate legarvi.** Gli Iniziati, invece, sono molto difficili e hanno ragione di esserlo; hanno compreso ciò che la natura ci mostra ogni giorno



attraverso la nutrizione, e che si deve agire allo stesso modo nella vita psichica. Ogni giorno bisogna sbucciare, pulire, eliminare, ma nel campo psichico non si è capita la lezione che la Natura ci dà. Osservate: anche se una madre adora il suo bambino, quando questi va ad abbracciarla dopo aver giocato col fango, lei lo manda prima a lavarsi, e poi lo abbraccia. Perché non lo abbraccia subito, visto che lo ama? Sì, miei cari fratelli e sorelle, il grande Libro della Natura Vivente è davanti a voi, ma è aperto per i saggi ed è chiuso per gli altri. . .

Voi consumate tre pasti al giorno e scegliete il cibo prima di mangiarlo, **però accettate qualunque filosofia e legate la vostra esistenza a quella del primo venuto, senza conoscerlo, col rischio di essere avvelenati per tutta la vita.** L'unico essere che dovete amare prima di conoscerlo, è il Signore. Quanto agli esseri umani, bisogna conoscerli prima di amarli, vale a dire prima di "mangiarli", prima di invitarli nel vostro santuario. Se prima di tutto non si ama Dio, non Lo si conoscerà mai. Per i grandi Maestri vale la stessa legge: non li conoscerete mai ed essi rimarranno chiusi per voi se non li amate. Ovviamente, la questione ora è sapere come amarli. I più amano un Maestro come un lago nel quale vanno a lavarsi lasciandovi tutte le loro sporcizie. Non pensano che altri verranno a bere in quel lago. . . e allora, che cosa berranno? Per la maggior parte, coloro che vengono per avere un incontro con un Maestro riversano su di lui tutte le sporcizie che hanno accumulato durante la loro esistenza, ed è il Maestro a doversi poi lavare per liberarsi di quel sudiciume o per trasformarlo, cosa che per lui significa un grande lavoro! Quindi, se persino un Maestro è obbligato a pulirsi, quanto più lo saranno gli uomini comuni! **Ma loro non si puliscono mai; hanno frequentato tutti i diavoli, ma neppure si accorgono di essere sporchi e di dover andare a lavarsi.**

Un Maestro, invece, è vigile: ogni giorno veglia sulla purezza, ogni giorno si pulisce per essere puro e poter pulire gli altri. Se anche poi viene sporcato da qualcuno, l'indomani non resta più traccia di quel sudiciume, perché nella sua coscienza scorre la sorgente divina. Tutta la differenza fra un essere comune e un Iniziato sta nel pensiero, nella coscienza, nell'atteggiamento. Un Iniziato pensa ogni giorno a purificarsi per ciò che mangia, per ciò che beve, per ciò che respira, perché sa benissimo che ogni contatto introduce qualche particella impura in tutto il suo essere, nella sua aura. . . **Anche soltanto stringendo la mano a qualcuno, già riceve delle impurità e perde delle forze. Non si conosce l'importanza degli scambi che avvengono con una stretta di mano; a volte basta una stretta di mano per essere smagnetizzati!**

Dio ha messo una scintilla in ogni essere; ovunque vi troviate, dovete cercare di entrare in contatto con essa. Potete anche trovare quella scintilla negli animali, nelle piante o nelle pietre, se non vi accontentate di guardare soltanto il lato esteriore. Tutte le creature possiedono quella scintilla profondamente nasco-



sta dentro di sé, e voi potete rivolgervi a questa scintilla e comunicare con essa perfino attraverso i criminali.

Gli Iniziati non vogliono avere relazioni con la personalità degli esseri umani, con il loro corpo astrale, con le loro elucubrazioni. Sanno che nelle cantine di una casa si trovano topi e muffa, e che è meglio salire ai piani superiori. Perciò, quando si trovano davanti a un essere, cercano la scintilla nascosta in lui per legarla al Padre Celeste, alla Madre Divina... Fanno così un lavoro su quell'essere, e un giorno questi verrà visitato dalla luce. Ecco come lavora un Iniziato sui suoi discepoli. Si occupa della scintilla divina la quale comincia a risvegliarsi, ed è questa la ragione per cui il discepolo ama il suo Maestro, perché un Maestro si rivolge a ciò che vi è di migliore in lui.

Così, quando si riesce a trovare la scintilla divina sepolta in ogni creatura, si può andare persino nella giungla fra leoni, tigri e serpenti, e quegli animali, sentendo che li amate perché amate Dio in essi, non vi morderanno. Ecco perché in India, ci sono yogi che vivono tranquillamente in mezzo alle belve.

Quando incontrate un essere umano, cercate di scoprire la scintilla nascosta in lui – il suo Sé superiore – e cercate di aiutarlo a creare un legame col Signore. È questo il lavoro di un Iniziato, e dà risultati fantastici: sono i risultati della sua attività cosciente. Ecco la forma d'amore più evoluta, la più elevata: **sapersi legare unicamente alla scintilla divina in ogni creatura per alimentarla e rafforzarla**. In tal caso, non dovrete diffidare e neppure perdere tempo a studiarla prima di amarla, perché quella scintilla è pura... **Se si tratta della personalità, dovete cercare di conoscerla prima di accettarla**, ma dovete invece accettare immediatamente la scintilla di qualunque essere, e a maggior ragione quella di un Maestro.

Lasciate che il vostro amore si manifesti, pensate soltanto a migliorarlo, a togliere gli elementi nocivi di bramosia, di possessività e di violenza, che sono troppo personali e ostacolano la vostra evoluzione. Abbiamo tutti qualche germe, qualche elemento che rende egoista il nostro amore, e occorre quindi purificarlo, nobilitarlo, aggiungendo elementi di impersonalità, di generosità e di abnegazione. Perché volere che il vostro amato vi appartenga esclusivamente? Tutti gli uomini e le donne che credono di avere dei poteri per asservire l'anima e il cuore di qualcuno, s'ingannano! **Se anche foste una divinità, vostra moglie o vostro marito avrà sempre un posto nel suo cuore per amare qualcun altro. Se non potete accettarlo, siete voi ad essere votati al fallimento. Occorre saperlo in anticipo.** Scrivete ciò che vi dico nella vostra anima e nella vostra mente, altrimenti soffrirete.

Vedete quanto è importante capire il significato della cernita che si è sempre costretti a fare mangiando, per conservare unicamente ciò che è buono? Perché non fare la stessa cosa nel campo interiore? Perché ingerire qualunque cosa come



fa il gatto?

Prima di terminare, vi dirò ancora una cosa che è collegata alla nutrizione. Quando passate attraverso **GRANDI PROVE**, **quando tutto si spezza, quando tutto in voi vacilla, significa che il Cielo ha deciso di mangiarvi, ossia di accettarvi, di riceverti in alto fra gli eletti**: vi pulisce, vi toglie tutti gli elementi indigesti conservando solo ciò che va bene per il suo banchetto. Anche gli apostoli, prima di essere accettati e mangiati dal Signore, vale a dire ricevuti alla Sua tavola per la Sua delizia, sono stati essi pure triturati, fatti a pezzi. Ecco il significato delle grandi prove, e **se tali prove non sono ancora giunte, significa che il Cielo non vi trova abbastanza maturi per esse e degni di essere mangiati**.

Direte: «Ma sono dei cannibali, in alto!» No, è solo un modo di dire. Osservate: le piante mangiano i minerali, gli animali mangiano le piante, gli uomini mangiano gli animali... Quindi, anche gli uomini devono essere mangiati. Ma così come esistono uomini che mangiano soltanto i prodotti animali, come uova, latte, ecc., allo stesso modo esistono nel mondo invisibile esseri che mangiano i prodotti degli umani, ossia i loro pensieri, i loro sentimenti, le loro emanazioni. Se quei pensieri e quei sentimenti sono tenebrosi, vengono assorbiti da entità inferiori, mentre i pensieri e i sentimenti luminosi sono assorbiti dagli Angeli. E a loro volta gli Angeli sono mangiati dagli Arcangeli, gli Arcangeli dai Principati, ecc... fino ai Serafini i quali vengono mangiati dal Signore. Il Signore prende i frutti che i Serafini Gli offrono, e i frutti dei Serafini equivalgono all'amore più puro. Se taluni si sentono inorridire alle mie parole, continuino pure ad esserlo... **Io vi rivelo la verità, e il fatto che non la si accetti, scusatemi, ma non m'interessa.**

Aprite le porte e le finestre del vostro essere per ricevere quegli amici divini, talmente buoni, talmente generosi e talmente luminosi da volervi illuminare e farvi comprendere ciò che non avete mai compreso sino ad ora. **Se siete stati scelti dal Cielo per essere membri della Fratellanza Bianca Universale, dovete compiere la vostra missione fino in fondo.**

Le Bonfin, 22 agosto 1960



17.2 Comprendere la nutrizione per risolvere tutti i problemi, ivi compreso il problema sessuale – Nutrizione psichica e costruzione del corpo eterico, astrale e mentale – Le leggi della nutrizione sui diversi piani – Cercare la vita negli esseri, come la si cerca nel cibo – Criterio per sapere se qualcuno si nutre spiritualmente

Sapendo come comprendere la nutrizione, si possono risolvere tutti i problemi, ivi compreso il problema sessuale. Sì, **tutti coloro che hanno deciso di non nutrirsi più in questo campo, ossia coloro che evitano gli uomini o le donne col pretesto di essere casti e puri, muoiono spiritualmente, e a volte anche fisicamente.** Si tratta quindi di mangiare, ma occorre sapere che cosa e come mangiare.

Vi ho spiegato che **ci si deve nutrire a dosi omeopatiche, guardando, ascoltando e respirando.** Non bisogna smettere di nutrirsi col pretesto di diventare santi e di conoscere il Signore, perché a quel punto non si conosce il Signore, non si conosce più niente, e anche la vita se ne va: **si rimane lì senza slanci, senza ispirazione, senza gioia.** La santità è una forma di nutrizione, miei cari fratelli e sorelle, ma invece di assorbire un nutrimento pesante, impuro, si mangia tutto ciò che è divino. Nel campo della sessualità, gli esseri umani vanno sempre agli estremi: o si lasciano morire di fame, o si gettano perdutamente sul cibo, come i gatti che ingoiano i topi con pelle e visceri.

Troverete la soluzione quando comincerete a studiare la nutrizione e i diversi modi di nutrirsi sui vari piani. Capirete che non si può vivere senza mangiare, che anche gli angeli sono costretti a mangiare, come lo è anche il Signore. Il Signore si nutre delle quintessenze più sottili degli alberi che ha piantato, ossia le Sue creature. Il Signore si nutre, sì, e sta bene, ve lo assicuro! Sta bene perché sa mangiare come si deve: Egli non assorbe impurità; lascia tutto ciò che è impuro ad altri, affinché lo trasformino prima di portarlo a Lui.

Se vogliamo assomigliare al Signore, dobbiamo fare come Lui. Ovviamente, sul piano fisico non si trova un cibo assolutamente puro: non si può mai sapere fino in fondo che cosa si ha nel piatto. **Nel campo dei sentimenti e dei pensieri, invece, si può essere molto vigili e fare una scelta per nutrirsi costantemente con i pensieri e i sentimenti migliori, rifiutando gli altri;** altrimenti, lo stomaco spirituale si ammalerà. Occorre fare una cernita, e così come mangiando si tolgono bucce, scorze, lische, ecc., allo stesso modo, anche nel campo dei pensieri e dei sentimenti è necessario togliere certi elementi indigesti e nocivi.

Coloro che non vogliono studiare la questione della nutrizione in campo psichico, si preparano tutti i mali. Sì, perché i pensieri e i sentimenti sono materiali



con cui si formano i diversi corpi sottili, e se ci si costruisce una catapecchia, non si riceverà la visita di un principe o di un gran sacerdote, ma quella di barboni. **Siamo noi che costruiamo i nostri vari corpi – eterico, astrale e mentale – e secondo la qualità di questi corpi, il nostro destino è tutto tracciato: saremo visitati da entità luminose o tenebrose, riceveremo gioie o sofferenze, avremo la vera gloria oppure una vita oscura.**

Occorre dunque cercare il nutrimento migliore non soltanto sul piano fisico ma anche sul piano spirituale, perché con l'aiuto di quelle particelle, l'uomo costruisce il suo corpo eterico, astrale e mentale, e in seguito, ovviamente, le sue emanazioni saranno differenti: egli diverrà un Figlio di Dio, luminoso, bello, espressivo, e tutti saranno in ammirazione davanti a lui, perché avrà compreso che **il segreto della vita consiste nel lavorare su se stessi giorno e notte. Il vostro avvenire dipende dal modo in cui vi nutrite.** Se vi nutrite male sul piano fisico, avrete un cattivo aspetto e tutti vi chiederanno cosa stia succedendo. Dato che **la qualità degli alimenti può cambiare il viso di qualcuno, la sua forma, ecc., lo stesso vale anche per la qualità dei suoi pensieri e dei suoi sentimenti.** Certi pensieri e certi sentimenti sono capaci di abbellirci, altri, purtroppo, di imbruttirci. Allora, perché non prestare attenzione?

Quando avete mangiato secondo le regole, siete in grado di compiere prodigi con le vostre parole e il vostro atteggiamento. Viceversa, se non avete saputo mangiare correttamente, perdetevi tutti i vostri benefici... Se in seguito andate a trovare la vostra amata, lei troverà che il bacio che le avete dato non era poi tanto saporito, e deciderà di non baciarvi più. Vedete quanto si è ottusi? Non si sanno vedere le conseguenze lontane dei propri atti.

Una volta comprese le leggi della nutrizione fisica, non solo si comprenderanno le leggi della nutrizione spirituale, ma si scoprirà pure come il cuore digerisca i sentimenti, come il cervello digerisca le idee, come i polmoni digeriscano l'aria e come lo spirito digerisca la luce.

Facciamo ora un'analogia: si possono paragonare gli umani a dei frutti, a dei fiori, a degli ortaggi... **Quando avete delle relazioni con gli esseri umani e li guardate, quando parlate con loro o li ascoltate, è come se foste intenti a gustarli. Ma cosa fate il più delle volte? Guardate i loro vestiti, i loro gioielli, il loro viso, le loro gambe o il loro petto, e non andate oltre per cercare la vita che vi è nascosta, lo spirito, l'anima.** Eppure, è quella vita che dovrebbe interessarvi. E invece no: ci si ferma all'aspetto esteriore e si dice: «Ah, che ragazza! Potessi andare a letto con lei!» e si fanno delle foto... Ma che cosa si è visto? Nel desiderio di soddisfarsi e divertirsi, si è vista solo la parvenza esteriore.

Invece, quando un Iniziato si trova davanti a quello stesso "nutrimento", cerca la vita divina. Anche lui vuole nutrirsi, ma non con del sudiciume. E quando trova dei frutti o dei fiori, vale a dire degli esseri umani che portano quella vita,



si ferma davanti a loro e dice: «Ecco degli aspetti del Padre Celeste, della Madre Divina... Grazie Signore, grazie Madre Divina! Attraverso questi fiori e questi frutti, oggi ho la possibilità di avvicinarmi a Voi e di contemplarvi; attraverso questo splendore posso respirare i Vostri profumi e gustare le Vostre delizie». E riparte felice, perché quei frutti e quei fiori gli hanno permesso di avvicinarsi al Cielo. **Non dovete restare accanto a una ragazza per mangiarla, per dirle che siete innamorati di lei e avete voglia di baciarla. No, non bisogna restarle accanto. Se lo fate, siete perduti. Essendo quella giovane un riflesso della Madre Divina, perché restare accanto a un riflesso? Perché non andare invece verso la Madre Divina stessa?...** Vedete, là dove la maggior parte degli esseri umani si lascia trascinare nei precipizi, l'Iniziato, invece, va molto lontano, si arricchisce, si rinforza e diventa ancora più luminoso, più puro.

Vi chiederete come si possa vedere se qualcuno si alimenta bene oppure no... E come fate a vedere se un uomo è un barbone che cerca il cibo nelle pattumiere, oppure un principe la cui tavola ogni giorno è imbandita con i piatti più succulenti?... Lo stesso vale per il piano spirituale. Gli Iniziati hanno un aspetto diverso dagli uomini comuni perché si alimentano bene, mentre gli altri mangiano qualunque cosa. Per me, esiste un criterio, miei cari fratelli e sorelle: **quando vedo qualcuno che è spiritualmente denutrito, senza luce sul volto, so in quale ristorante interiore è andato.** Direte: «Sì, ma va in chiesa, offre denaro ai poveri, abbassa gli occhi quando incontra una donna...» È possibile, ma io vedo che **interiormente mangia del cibo guasto. Se invece incontro un essere raggianti, qualunque cosa mi si dica di lui, penso: «Ecco, costui possiede un segreto e io voglio scoprirlo, perché è una sorgente che zampilla!»** Qualcuno dirà: «Ma io l'ho visto guardare le ragazze sulla spiaggia!» Non ha alcuna importanza. L'importante è quello che lui stesso cerca e vede. Se guardando quelle giovani si innalza verso la Divinità, perché volete impedirglielo? «Ma un uomo puro, un santo, non lo farebbe mai! Ci si deve attenere alle vecchie regole!» Ah, bene, ma voi allora, con tutta la vostra santità e la vostra purezza, perché siete deboli, spenti e senza slanci? Come mai la vostra santità non vi ha portato nulla? E come si spiega che quella sua immoralità e quella sua presunta dissolutezza abbiano invece portato a lui il Cielo e la luce? Dunque, anche qui c'è qualcosa da studiare.

Le Bonfin, 30 luglio 1965

17.3 La nutrizione, come l'amore, deve condurre fino alla luce

Più volte mi avete sentito paragonare l'amore alla nutrizione... Oggi vi mostrerò ancora un punto sul quale possiamo compararli. Vi ho dato spesso questa immagi-



ne: per accendere il fuoco, esiste un antico metodo che consiste nello sfregare fra loro due pezzi di legno. Quello sfregamento produce dapprima del calore, e dopo un po' è la luce a scaturire. Vi ho mostrato che in amore gli esseri umani sono incapaci di andare fino alla luce affinché possa scaturire il fuoco; si fermano allo stadio del movimento e del calore, ossia delle frizioni e del piacere. E la luce?... Non c'è luce! Essi non hanno capito niente di più sulla grandezza e l'immensità dell'amore di Dio: non arrivano sin là.

Per quanto riguarda la nutrizione, gli esseri umani si sono fermati al movimento e al calore: mettono il cibo in bocca e lo masticano, il che produce una certa sensazione di piacere, ma si fermano lì, al piacere di gustare sapori diversi; non arrivano allo stadio della luce, e neppure sospettano che ci sia uno sforzo da fare in questo senso. Ottenere la forza e la vitalità è bene, ed è bene anche gustare i diversi sapori e goderne. Ma perché in seguito la vita intera non ne risulta illuminata? Ecco un nuovo campo da approfondire, miei cari fratelli e sorelle. È necessario andare più lontano ora, e invece di fermarsi solo alla sensazione, si deve continuare sino alla luce. Avete di che lavorare per tutta la vita!

Sèvres, 16 febbraio 1972

17.4 Invitare le entità luminose a partecipare a tutti i nostri pasti – Le leggi del concepimento si ritrovano nella nutrizione

Se prima dei pasti non pronunciate nessuna preghiera per chiedere al Signore di venire a mangiare con voi e non consacrate il cibo, certe creature del piano astrale che hanno fame e sete, verranno a soddisfarsi attraverso voi. Sì, e questo perché non avete chiuso loro la porta. Essendo ignoranti, si pensa di essere soli e che non ci siano altre creature che possano intrufolarsi per approfittarne... E ciò che è vero per i pasti lo è anche per l'amore. Quando l'uomo e la donna sono insieme e non hanno né conoscenza né luce né saggezza, sanno solo divertirsi... Non hanno preparato alcuna barriera contro gli spiriti maligni, e costoro approfittano di tutte quelle energie che se ne vanno, per banchettare. Ed è questo l'inferno: **esseri che vengono sempre ad attingere le forze degli umani ignoranti.** Gli altri, che sono puri e si sono consacrati, non possono servire loro da pastura, ma **gli esseri umani che sono immersi giorno e notte nella dissolutezza, alimentano tutti gli spiriti infernali che vengono poi a fare danni.**

Ci si può amare, basta che questo avvenga in condizioni celesti, nella luce, nel sapere, nella potenza, nella saggezza, nella purezza. A quel punto si è protetti, ed è il Cielo a beneficiare di tutto ciò che si fa: quelle energie, infatti, invece di



essere dirette, orientate e inviate a rafforzare i cattivi spiriti, vengono inviate verso le regioni celesti per guarire e illuminare l'umanità, affinché il Regno di Dio e la sua Giustizia giungano sulla terra. Perché non pensare a consacrare il proprio amore a fare il bene?

Gli esseri umani sono sempre intenti a dare libero sfogo alla loro sensualità. Si dice: «Ma è normale, è naturale, è permesso...» Sì, è permesso, ed è la ragione per cui l'Inferno esulta. Ma ci sono altri metodi. **Quando due persone sono illuminate, possono donarsi reciprocamente molta gioia e molto amore, inviando col pensiero le proprie energie nelle regioni celesti, affinché gli Angeli ne restino incantati.** Direte: «Ma è un atto vergognoso... Bisogna nascondersi!» Niente affatto. L'amore viene dal Cielo, e gli Angeli e gli Arcangeli non vedono di malocchio questi scambi d'amore, quando avvengono nella purezza. Esiste comunque un istinto negli esseri umani, un'intuizione che li avverte che ciò che fanno non è né bello né celeste... Sono spinti a farlo perché ne hanno bisogno, ma sentono che non è tanto divino, e perciò non amano che il Cielo li veda. Bisogna rimanere al chiuso, spegnere le luci, nascondersi, perché si sente che è qualcosa di riprovevole. Se fosse divino, il Cielo non vedrebbe niente di male nel loro amore, perché il Cielo stesso è amore, è colmo d'amore.

Tutte le leggi del concepimento si trovano nella nutrizione. Nel momento in cui assorbite il cibo, il vostro organismo comincia a lavorare per mettere al mondo un figlio, e anche più d'uno: la vitalità, la gioia, la volontà...

Si può andare ancora oltre nella comprensione di questo argomento e dire che, così come il padre e la madre devono essere vigili nel concepire un figlio – scegliere il giorno, il momento, e soprattutto sorvegliare il proprio stato psichico – allo stesso modo si deve essere vigili quando si assorbe il cibo. La nutrizione è infatti paragonabile a un concepimento; ad ogni boccone si verifica un concepimento. Allora, in che stato vi trovate nel momento in cui realizzate quel concepimento? **Il cibo è il germe vivente che deve produrre dei figli, vale a dire dei pensieri, dei sentimenti, degli atti.** Quali forze scaturiranno da quell'unione? Quei figli saranno deformati, gracili, deboli, a causa dell'ignoranza del padre e della madre? **Il padre siete voi, visto che date il nutrimento; la madre, invece, è il vostro corpo fisico.** Perciò, se il padre e la madre non sono attenti, intelligenti e ragionevoli, i risultati saranno catastrofici, e invece di costruire distruggeranno.

Se cercherete di mangiare secondo i consigli che vi do, avrete risultati tali che non potrete più smettere di praticare questi esercizi; io stesso, ora, non posso più mangiare in modo inconsapevole, senza riconoscenza e senza amore. Esiste un legame assoluto fra il modo in cui si mangia e lo stato in cui ci si trova in seguito. Qualcuno si sente male e dice: «Oh, sistemerò tutto», e prende una pastiglia. Ma quando si è agito stupidamente, nessuna pillola potrà sistemare le cose. Vi esorto a diventare intelligenti, ossia a mangiare in modo



HRANI YOGA

Il senso alchemico e magico della nutrizione

109

cosciente, e non avrete più bisogno di pillole.

Le Bonfin, 25 aprile 1976



Capitolo 18

Se non avete rispetto verso il cibo che Dio stesso vi ha donato, verso chi ne avrete? Sarà soltanto quando rispetterete il cibo che capirete i misteri della comunione e le parole di Gesù: «Mangiate, questo è il mio corpo. . . Bevete questo è il mio sangue. . . Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue avrà la vita eterna».

18.1 Il mistero dell'Ultima Cena, la comunione

Una delle pratiche essenziali della religione cristiana è la comunione. Non è stato Gesù a istituirla; essa esisteva da secoli, poiché la Bibbia racconta di come Melkhisedek, Sacrificatore dell'Altissimo, sia andato incontro ad Abramo offrendogli il pane e il vino. . .

Occorre quindi comunicare ogni giorno col Signore; tuttavia, senza aspettare di ricevere un'ostia benedetta da un sacerdote, potete entrare in comunione con il cibo. Sì, ognuno di voi può essere un sacrificatore, poiché questa è una vocazione che ciascuno ha interiormente dinanzi all'Eterno; ogni giorno ciascuno si deve presentare per officiare dinanzi alle proprie cellule e dar loro da mangiare e da bere. Per le vostre cellule, voi siete un sacrificatore. Se siete consapevoli di questo ruolo, le vostre cellule riceveranno un elemento sacro, e voi avvertirete la gioia che esse proveranno per aver lavorato bene. Tutti gli esseri umani sono predestinati a divenire un giorno dei sacerdoti e delle sacerdotesse.

Noi possiamo comprendere il mistero dell'Ultima Cena solo prendendo il nutrimento come punto di partenza. La respirazione, la meditazione, la contemplazione e l'identificazione sono altrettante forme di comunione; ma per ben comprendere la comunione, occorre iniziare dalla nutrizione. Non tutti possono avere le condizioni favorevoli per meditare o contemplare, oppure essere dotati in questo

senso, ma tutti mangiano, e lo fanno ogni giorno. È quindi necessario cominciare col comprendere la comunione sul piano fisico. Se si vuole iniziare dalla meditazione o dalla contemplazione, significa che non si è capito niente. **“Comunicare” significa fare degli scambi: voi date una cosa e ne ricevete in cambio un’altra.** Dite che mangiando non fate altro che assorbire il nutrimento. È un errore: voi pure date qualcosa al cibo. Anche fra un discepolo e un Maestro si verificano degli scambi, avviene una comunione. Il Maestro dona la sua luce, il suo appoggio, il suo sapere e le sue virtù al discepolo, e il discepolo gli dona il suo amore, la sua devozione, la sua gratitudine, il suo rispetto. Supponete che il Maestro dia molto e che il discepolo non dia niente; fra loro non c’è vera comunione. La vera comunione è uno scambio divino. L’ostia vi porta le sue benedizioni, ma se la prendete senza darle né l’amore né il rispetto necessari, non sarà una comunione, bensì un atto disonesto. **Nella comunione si deve ricevere e dare, altrimenti si tratta di un furto, e la natura non ama il furto. Se prendete, dovete donare.** Non parlo ovviamente di dare sul piano materiale. Non vi si chiede di dare del denaro o di donare qualcosa all’ostia, ma di offrirle il vostro rispetto, il vostro amore, la vostra fede, e in cambio essa vi dona gli elementi divini che possiede. Perciò, coloro che prendono l’ostia senza rispetto non hanno mai potuto trasformarsi.

Non sono gli oggetti stessi ad agire su di voi, ma la fiducia e l’amore che voi date loro. **Una medicina non vi guarisce se non avete fiducia nella sua efficacia; anche se possiede delle virtù curative, non basterà a renderla realmente efficace.** Nel campo spirituale le cose dipendono più da ciò che voi introducete in esse, che non da ciò che esse stesse sono.

Per comunicare col Signore, dobbiamo anche donargli qualcosa. Non che il Signore abbia bisogno di ciò che Gli diamo – Egli è talmente ricco che può farne a meno – ma cercando di donargli qualche cosa di noi stessi, risvegliamo in noi certi centri spirituali, tanto che tutte le virtù divine iniziano a scorrere in abbondanza dentro di noi. Al Signore dobbiamo donare l’amore, la riconoscenza, la fedeltà; ma è per noi stessi che Egli le chiede: Lui non ne ha bisogno. Non è furioso, non è adirato se non Gli rendiamo omaggio. Dio non è mai turbato dalle nostre stoltezze: è assolutamente protetto.

Quando sapremo veramente comunicare con Dio, il Cielo intero sarà nel nostro spirito, nella nostra anima e nel nostro cuore.

Sèvres, 3 aprile 1951



18.2 Il cibo, un simbolo del Cristo – I ventidue elementi del Verbo – «Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue...»

Lettura del pensiero del giorno:

«Il cibo è un simbolo del Cristo, del Verbo. Attraverso il cibo riceviamo i 22 elementi del Verbo, e **se impariamo a mangiare coscientemente nel silenzio e nell'armonia**, cominceremo a sentire e a decifrare ciò che nello spazio raccontano questi elementi dalle proprietà straordinarie, che parlano della storia della Creazione e della gloria di Dio.»

Sicuramente questo pensiero non verrà compreso da coloro che non hanno mai sentito parlare dei ventidue elementi e non sanno cosa sia realmente il Verbo. Per quale ragione in questo pensiero è detto che il cibo è un simbolo del Verbo? Perché è il sole ad averlo prodotto: è lui che fa maturare il grano, l'uva e tutti i frutti della terra. Quando al momento della Cena, Gesù benedice il pane e il vino disse: «Mangiate, questa è la mia carne, bevete, questo è il mio sangue», voleva significare che il pane e il vino, il grano e l'uva ossia il cibo sono la carne e il sangue del Cristo. E non solo il grano e l'uva, ma tutti i frutti, tutti gli ortaggi, tutto ciò che ci nutre e ci disseta è stato prodotto dal Cristo. Sì, perché sono l'amore, la luce e la vita del Sole, vale a dire del Cristo, che si condensano per apparire sulla terra sotto forma di vegetazione.

Tutta la vegetazione altro non è che una condensazione della luce del sole. È il sole a formare gli ortaggi e i frutti, a farli maturare, a condensare in essi la sua vita, la sua luce, il suo calore e il suo amore. Per questo si dice che noi mangiamo il corpo del Cristo, i ventidue elementi del Cristo che si ritrovano nelle ventidue lettere dell'alfabeto ebraico con le quali Dio ha creato il mondo, come insegna la Cabala. Queste lettere sono una rappresentazione del Verbo, poiché è grazie ad esse che ci si può esprimere, parlare. Quando San Giovanni scrive: «In principio era il Verbo; tutto è stato fatto per mezzo di Lui e nulla di ciò che è stato fatto è stato fatto senza di Lui», vuole significare che nel momento in cui Dio ha proferito il Verbo, la Creazione è apparsa, e il Cristo – che altri non è che il Verbo – è il nostro nutrimento.

Ovviamente, questo tema è esposto un po' troppo rapidamente perché possiate coglierne immediatamente tutte le corrispondenze. Ma non importa; prendete queste poche parole, meditatele, e vedrete che tutto è connesso, tutto è legato. Direte che in altre lingue l'alfabeto non ha ventidue lettere, bensì ventiquattro, ventisei o anche più. Sì, ma qui **parliamo della lingua iniziatica, cabalistica, che comprende ventidue lettere**, vale a dire ventidue potenze simboliche di cui



Dio si è servito per creare il mondo.

Il cibo possiede i ventidue elementi del Verbo. Per questo Gesù ha detto: «Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue, non avrete la vita eterna». Si può andare molto lontano nella comprensione di queste parole. Se attraverso la meditazione, la contemplazione o certe rivelazioni superiori, riuscite a penetrare il significato dei ventidue elementi (*aleph, beth, gimel...* fino a *tav*), comprenderete che essi sono forze cosmiche all'opera nello spazio, e di tali forze il nostro cibo possiede anche alcune quintessenze. Ecco perché il cibo può portarci a comprendere tutta la Creazione. Quando Gesù diceva: «Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue, non avrete la vita eterna», non parlava tanto del pane e del vino nel loro aspetto concreto, materiale, quanto del loro significato in alto, nel mondo dei simboli. Voleva dire: se non mangiate il fuoco che scaturisce da me – ovvero l'amore – e non bevete la luce – ovvero la saggezza – non avrete la vita eterna. Vedete, col fuoco e con la luce, si ritorna di nuovo al sole: mangiare il fuoco e bere la luce.

Essendo sempre necessario dare agli esseri umani rappresentazioni concrete delle grandi verità, dato che essi non possono andare abbastanza lontano per comprendere i misteri dell'Universo, si sono colte le idee dal mondo astratto, mondo che è proprio delle grandi verità, e si sono realizzate delle icone, delle chiese, delle statue, delle ostie. D'altronde le parole di Gesù non sono ancora state ben decifrate dalla cristianità. I cristiani si comunicano con le ostie, ma diventano forse migliori?... **Se invece vi comunicherete ogni giorno con il sole, con quella grande ostia che sorge là, davanti a voi, e ne berrete la luce che scorre e zampilla, avrete la vita eterna.** Occorre dunque andare molto più in alto per trovare il senso delle parole di Gesù. Si cerca sempre il senso troppo in basso. Tutte quelle rappresentazioni e quei simboli vanno bene – io non sono qui per demolirli – e occorre che sopravvivano ancora per un certo tempo; ma un giorno ciascuno capirà che ciò non basta, poiché tutti rimangono sempre quelli di prima, deboli, ignoranti, pieni di rancore, fifoni, maldicenti, gelosi. **Andate ora a mangiare e a bere il sole, il suo calore, la sua luce, e sentirete una vita straordinaria circolare in voi.**

Dicendo: «Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue, non avrete la vita eterna», Gesù esprimeva le stesse verità di quando diceva a Nicodemo: «Se uno non nasce dall'acqua e dallo spirito (ossia dal fuoco), non entrerà nel Regno di Dio». La carne e il sangue, l'acqua e il fuoco sono i simboli dei due principi, maschile e femminile. L'insegnamento dei due principi è stato portato ad Abramo da Melkhitsedek, quando questi – come è detto nella Bibbia – gli offrì il pane e il vino per ricompensarlo della vittoria riportata sui sinistri sette re di Edom, che rappresentano i sette peccati capitali. Di per sé, il pane e il vino sono poca cosa; ma in realtà il Sacrificatore dell'Altissimo, portava ad Abramo un



prodigioso sapere iniziatico sui due principi, maschile e femminile. Ma vi ho già parlato di questo argomento.

La maggior parte degli esseri umani pensa che il cibo serva semplicemente a dar loro un po' di vita, in modo da poter lavoricchiare qui e là. Un giorno fu chiesto a uno spaccapietre: «Allora, Antonio, perché spacchi le pietre? – Per guadagnare qualche soldo. – E perché vuoi guadagnare dei soldi? – Per comperare dei maccheroni. – E perché vuoi comperare dei maccheroni? – Per mangiare. – E perché vuoi mangiare? – Per avere delle forze. – E perché vuoi avere delle forze? – Per spaccare le pietre!»

Dunque, è un circolo vizioso. In realtà, è necessario comprendere che il cibo non deve servirci soltanto ad avere delle forze per spaccare pietre: **il cibo esiste per condurci molto più lontano, per rivelarci i misteri dell'Universo**. Siccome proviene da molto lontano, ci racconta la sua storia. . . ma siete voi che non volete ascoltarla. Mangiate automaticamente pensando ad altro: ecco perché non sapete ancora ciò che il cibo vi può portare come conoscenze.

Un giorno vi dicevo che il cibo è una lettera che il Signore ci invia. Tutti i giorni ricevete un messaggio straordinario dall'Eterno, ma lo strappate senza leggerlo. . . Lasciate quindi da parte tutte le altre preoccupazioni e imparate a mangiare con amore, pensate al cibo, legatevi alla sua quintessenza, vale a dire alla carne e al sangue del Cristo. È così che il cibo vi rivelerà tutti i suoi segreti: sì, perché esso è vivo.

Le Bonfin, 27 luglio 1971

18.3 Esercizio mentre si fa il bagno – Esercizio da fare preparando il cibo – Definizione e lavoro di un vero sacerdote – La vera comunione – Criterio per sapere se si è mangiato correttamente – Mangiando in modo consapevole si ottengono dei poteri sulla materia

Ecco, miei cari fratelli e sorelle, la cosa più importante è capire che c'è un lavoro da fare. E qual è questo lavoro? . . . Immaginate di essere stati invitati da un principe; non vi presenterete davanti lui in maniera qualsiasi, vero? Oppure, supponete di essere voi ad avere degli invitati: dovrete preparare loro il pranzo e camere per riposare. Ora, provate a tradurre sul piano spirituale tutto questo, ossia prepararsi per rispondere a un invito o preparare la propria casa per ricevere degli invitati.



Tutte le attività della vita quotidiana possono essere trasposte sul piano spirituale. Dovete, per esempio, fare un bagno: **è necessario che non sia soltanto un bagno fisico, che serve unicamente a lavarvi da un po' di sporcizia, ma un bagno che vi lavi su tutti i piani, che vi purifichi.** Perciò, prima di entrare in acqua, rivolgetevi ad essa, ai suoi abitanti, e dite loro: «O creature che vivete nell'acqua, sono felice di entrare in contatto con voi oggi, perché so che Dio vi ha dato il potere di togliere le impurità e gli elementi nocivi. Per questo mi rivolgo a voi affinché possiate fare un lavoro su di me». Poi, toccando l'acqua la benedite e invocate su di essa la potenza di Dio, la luce di Dio, la purezza di Dio. Parlando così all'acqua, come a un preziosissimo elemento scaturito da Dio e che ospita creature d'una grandissima purezza, già entrate in contatto con l'acqua sugli altri piani; e quando comincerete a lavarvi, riuscirete a raggiungere il corpo eterico, astrale e mentale, e in seguito vi sentirete liberati da tutte le impurità psichiche che avevate accumulato, per poi essere in grado di fare un lavoro migliore.

Quando poi dovete preparare il cibo, toccando gli alimenti pensate a impregnarli tutti del vostro amore. Parlate loro, dite: «Voi che portate la vita di Dio, che siete delle lettere d'amore inviate dal Cielo, io vi apprezzo, vi amo, so quanta ricchezza è nascosta in voi. Ho un'intera famiglia da nutrire, milioni e miliardi di abitanti dentro di me; perciò siate gentili, nutriteli, cercate di soddisfarli». Parlando così al cibo, tutto ciò che mangiate si trasforma in forza e in luce, perché avete saputo comunicare con l'intera natura, e cominciate a comprendere che le parole di Gesù: «*Se mangiate la mia carne e bevete il mio sangue, avrete la vita eterna*», hanno un senso molto più vasto di quello che abitualmente attribuisce loro la Chiesa.

Mangiare la carne del Cristo e bere il Suo sangue è un atto della più alta magia bianca. L'ostia e il vino rappresentano il corpo e il sangue del Cristo. Ma prima ancora che il sacerdote li benedica, il pane e il vino contengono gli elementi che Dio stesso vi ha introdotto. Invocando le forze divine sul cibo, il sacerdote lo prepara ad essere accettato ancora meglio da coloro che si comunicano, facendo quindi un immenso lavoro dal punto di vista magico. Ma la vita è già stata introdotta nel cibo da Dio sin da principio; la benedizione del sacerdote non aggiunge ad esso la vita: aggiunge soltanto la possibilità per i credenti, per i fedeli, di entrare in contatto coscientemente con il cibo almeno una volta ogni tanto, perché in genere, gli esseri umani bevono e mangiano senza attenzione, inconsciamente, ed è per questo che non ricevono gran che.

Un vero sacerdote è un essere che ha una coscienza più elevata degli altri, una luce più grande, una purezza maggiore, e ha quindi più potere sulle cose. Dunque, perché non essere voi stessi il sacerdote per il cibo che mangiate? **Se benedite il cibo che è davanti a voi pensando ad esso come alla carne e al sangue del Cristo, entrate in contatto diretto con le forze del Cristo stesso,**



e la vita eterna inizia a circolare in voi. Fin tanto che considererete morto il cibo che è stato preparato nei laboratori del Signore, pensando che sia soltanto la benedizione dei sacerdoti a renderlo vivo, passerete accanto alla vita eterna e non riceverete nulla di essa. D'altronde, vi pare intelligente pensare che si debba aspettare di andare a comunicarsi di tanto in tanto per poter finalmente ricevere qualcosa di vivo? Inoltre, questo qualcosa di vivo non è mai riuscito a trasformare gli esseri, perché **si possono ingerire vagoni di ostie e rimanere gli stessi, pigri, ladri, dissoluti. Tutto dipende dalla consapevolezza.**

Se siete coscienti che Dio ha messo la Sua vita nel cibo, se siete come il sacerdote che si accinge a benedire il pane e il vino, pensando che si tratta della carne e del sangue del Cristo, ogni giorno, tre volte al giorno, entrate in comunicazione con la vita del Cristo e la vita eterna vi compenetra grazie a questo pensiero. La comunione è veramente un sacramento, ed è grazie ad essa che la Chiesa ha avuto tutti i poteri, perché la comunione è un atto di magia bianca. Ora però occorre andare più lontano nella comprensione della comunione. Io sono il primo a comprendere e a rispettare le cose sacre, per questo vi invito a praticarle ogni giorno; ma verrà il momento in cui ciascuno sarà sacerdote di se stesso.

È sacerdote colui che comprende la Creazione di Dio, che la ama, la rispetta. Che sia stato ordinato sacerdote oppure no, egli lo è, ed è Dio stesso che lo ha consacrato. Dio è al di sopra di tutto. Non è a disposizione di nessuno, non Lo si può prendere di forza per rinchiuderlo in un'ostia e distribuirlo come si vuole. Perché violentare il Signore, quando sin da principio è entrato Lui stesso volontariamente nel cibo? Egli non ama questa violenza, e spesso, quando Lo si vuole presente, Egli non c'è.

Considerate il cibo come se fosse veramente la carne e il sangue del Cristo, e sentirete in voi immense trasformazioni. Dato che il cibo vi dà la vita grazie alla quale potete realizzare tutto, significa che Dio ha messo la vita nel cibo. Come è possibile chiudere gli occhi e non vedere tutto ciò? Esagerando talmente l'importanza dell'ostia, si è completamente trascurata la questione del cibo, dimenticando che anch'esso ci può legare a Dio. Ecco dunque, ora vi apro gli occhi e vi dico che **il cibo è altrettanto sacro dell'ostia, e lo è anche di più.** Sì, perché è tutta la Natura, è Dio stesso ad averlo preparato partendo dalla propria quintessenza, e in seguito il sacerdote consacra pochi minuti soltanto affinché gli altri possano entrare in contatto con esso. **La Chiesa ha talmente deformato gli esseri umani, che ora non c'è più modo di far loro comprendere le meraviglie che Dio ha creato.** Ciò che essi stessi hanno creato, sì, ma quello che Dio ha creato non è interessante: loro sono al di sopra! Certo, se rivolgete la domanda ai sacerdoti, vi risponderanno che non si considerano superiori a Dio, ma in pratica è esattamente come se si ponessero al di sopra di Lui. Invece di dire: «Rispettate la vita, figli miei, perché tutto è sacro: Dio ha messo ovunque dei talismani», eh no! solo le



loro botteghe contano: ostie, rosari, medagliette; il resto non conta.

Ma per oggi lasciamo tutto ciò e torniamo alla nutrizione. **Siete in procinto di mettervi a tavola per il vostro pasto, quindi perché non impregnarvi dell'idea che si tratta di un momento estremamente importante, un momento sacro, in quanto dovete nutrire le cellule del vostro corpo** ed essere come il sacerdote che invoca il Cielo per introdurre nell'ostia le entità più spirituali? **Provate a mangiare pensando di avere davanti a voi un tesoro, e il cibo si trasformerà in luce, in fede, in estasi:** capirete così che state entrando veramente in comunione con il Cristo, che state mangiando la Sua carne, bevendo il Suo sangue, e sentirete la vita eterna che comincia a circolare in voi.

Noi non mangiamo i frutti e gli ortaggi così come li troviamo in natura. Alcuni devono essere cotti, altri sbucciati, zuccherati o salati, ecc... affinché lo stomaco possa digerirli. Non possiamo assorbire allo stato bruto tutto ciò che la natura ci offre, e sta a noi aggiungere o togliere qualcosa. Il ruolo dell'uomo nella natura è estremamente importante. Dio non avrebbe creato l'uomo se tutto fosse stato già terminato, finito. Dio ha creato l'uomo perché aggiungesse ancora qualche cosa alla natura, perché la migliorasse, l'abbellisse, la spiritualizzasse, poiché l'essere umano ha grandi possibilità che la natura non ha: egli ha possibilità divine, ed è per via di queste possibilità che il pensiero e la parola del sacerdote sono estremamente necessari. Il cibo possiede già la vita, ma quella vita deve essere esaltata, deve essere estratta grazie alla preghiera e al pensiero. La vita c'è già; non si può "dare" la vita, perché essa già presente, ma occorre risvegliarla, occorre riscaldarla se si vuole che sia accettata dagli esseri umani. Ed è ciò che fa il sacerdote.

Quindi, se mangiate il cibo così com'è, senza aggiungere nulla per vivificarlo, per esaltare le sostanze che contiene, sicuramente vi darà delle forze, ma alimenterà unicamente le cellule fisiche. Quel cibo non sarà risvegliato, vivificato, esaltato. Sarà come se mangiaste freddo un cibo che dovrebbe essere mangiato caldo: non avrà sapore. Che differenza, per esempio, tra un caffè caldo e un caffè tiepido! **Per potersi aprire e donare ciò che contiene, la materia ha bisogno di essere esaltata. Il cibo che sta davanti a noi non è ancora esaltato: è crudo, e occorre dunque che il nostro pensiero, la nostra fede e il nostro amore lo riscaldino affinché possa risvegliarsi ed esalare profumi deliziosi. Allora si potrà meditare, vivere dei rapimenti, delle estasi. Avendo saputo aprire il cibo per raggiungerne il succo, non si ricevono soltanto le scorze o le bucce, ma si arriva fino al suo cuore per bere la vita eterna. E non saranno più soltanto alcune cellule sul piano fisico ad essere nutrite, ma anche tutte le cellule del sistema nervoso, del corpo eterico e dell'aura.**

Io non sminuisco il ruolo dei sacerdoti, non sminuisco l'importanza della comunione: vi apro orizzonti nuovi affinché vediate che la comunione non solo è



importante ma anche indispensabile, e che noi dobbiamo comunicarci ogni giorno. Facendo la comunione due o tre volte all'anno, cosa pensate di poter cambiare in voi? Nulla, le vostre cellule resteranno le stesse, e voi rimarrete eternamente gli stessi. **Per cambiare il corpo fisico che è talmente testardo, è necessario lavorare ogni giorno a tale trasformazione col pensiero, con la fede e con l'amore, e un giorno, finalmente, quella carcassa comincerà a vibrare!**

Tutti i riti che sono stati istituiti dalla Chiesa non devono nascondere la vera religione. Spesso si adottano i "piccoli occhiali" di una religione, di una filosofia, di una cappella, e tutto il resto viene nascosto. A cosa serve appartenere a una religione se quella religione deve nascondere lo splendore di ciò che Dio ha creato e le possibilità di ritornare a Lui?

Quindi, cercate di comprendere che il cibo che avete davanti a voi contiene dei germi divini, degli elementi magici, alchemici, grazie ai quali potete realizzare prodigi. Quando riuscirete a mangiare secondo le regole che vi do, sarete stupefatti, entrerete in un altro ordine di vibrazioni, vi sentirete legati a tutto l'Universo, e sarete in uno straordinario stato di pace, di felicità e di pienezza. Finché non avrete vissuto questo stato, non avrete compreso nulla della nutrizione; ma se riuscirete a viverlo anche solo una volta, potrete poi riviverlo ogni giorno. **Il criterio per riconoscere che avete saputo mangiare correttamente, è una sensazione di benessere al plesso solare; non soltanto allo stomaco, ma anche al plesso solare: una sensazione di forza, di pienezza, perché avendo nutrito il plesso solare, esso è carico di forze che ha estratto da quel nutrimento magico.**

Mangiare correttamente, non consiste soltanto nel mangiare in silenzio. **Mangiare in silenzio è solo una condizione che permette di fare il lavoro.** Se non avete tali condizioni, non potete fare alcun lavoro sul cibo; le condizioni sono dunque indispensabili, ma non sono tutto. Occorre utilizzare appunto il silenzio, la pace, l'armonia e la libertà per lavorare sul cibo, rivestendo con quella materia i nostri pensieri e i nostri sentimenti affinché possano realizzarsi, diventare visibili, tangibili. Si può paragonare il cibo alla materia fornita dal *medium* per la manifestazione degli spiriti invisibili (l'ectoplasma); quanto a voi, voi siete lo spirito che si serve di quella materia. A quel punto, già sul piano astrale e sul piano mentale, i vostri pensieri e i vostri sentimenti diventano una realtà d'una potenza formidabile. **Dovete sempre mangiare in modo consapevole, introducendo un pensiero e un sentimento in ogni boccone, perché è così che otterrete dei poteri sulla materia, è così che potrete cambiare la vita e divenire un fattore formidabile per qualcosa di magnifico.** I poteri non piovono dal Cielo: è la comprensione a conferire il potere.

Miei cari fratelli e sorelle, io non sono contro nessuno, sono semplicemente per l'ampliamento, per il chiarimento, per la liberazione. Voi siete tutti dei giar-



dinieri... Molti fra voi diranno che non possiedono un giardino... Sì, invece, ed è un giardino immenso. **Tutto lo spazio è un giardino, tutta la materia eterica dello spazio; e voi, voi siete responsabili dei pensieri e dei sentimenti che piantate in quel giardino.**

Sèvres, 15 maggio 1960



Indice

Copertina	1
Hrani yoga	1
Il primo boccone – Importanza della masticazione e della respirazione – Mangiare nel silenzio con amore e riconoscenza per nutrire i nostri vari corpi – I benefici di uno yoga della nutrizione – Non mangiare a sazietà – Benedizione del cibo – Saper mangiare è essenziale.	1
1 Significato e dimensione spirituale della nutrizione.	12
2	14
2.1 Meditazione prima dei pasti – Silenzio durante i pasti; silenzio e vita intensa	14
2.2 Influenza del canto sul cibo	15
2.3 Cantare, mangiare, meditare insieme	16
2.4 Formula da recitare prima e dopo i pasti – L’amore di Dio è diffuso ovunque; atteggiamento sacro per captarlo e assaporare la pienezza.	17
3 Il primo boccone	
L’importanza dell’inizio	20
4	22
4.1 La nutrizione in tutti i campi – Alimentazione carnea e alimentazione vegetariana – Il massacro degli animali e la legge di giustizia	22
4.2 Le impurità sul piano fisico e psichico – La purezza: base dell’Insegnamento della Fratellanza Bianca Universale	25

4.3	Occorre evitare di essere in 13 a tavola? – Il numero 13 – A proposito del sapone – Tutto è numero – Il bene e il male, il lavoro con queste due forze – La purezza: condizione indispensabile alla discesa dello Spirito Santo in noi – La vera potenza dell'uomo – Il cerchio magico.	26
5	Il cibo: una lettera d'amore inviata dal Creatore – Mangiare in silenzio per poter udire la voce del cibo.	34
6	L'importanza del lavoro spirituale; fare questo lavoro almeno durante i pasti.	36
7	Approfittare dei pasti per imparare l'autocontrollo e ritrovare la calma.	38
8		40
8.1	Il pasto, cerimonia magica e sacra.	40
8.2	Essere attenti a tutto ciò che si fa; saper guardare.	41
8.3	Considerare i pasti come un'occasione per sviluppare l'intelligenza, l'amore e la volontà.	43
9		47
9.1	Non mangiare a sazietà.	47
9.2	Conoscere la misura nella nutrizione – Il corpo astrale – Pensare a condividere la propria felicità – Il modo di mangiare: qualità e quantità	49
9.3	Il digiuno.	52
10	Ritrovare il sentimento di fiducia verso la Natura.	55
11		57
11.1	Il cibo ci mette in relazione con l'Universo.	57
11.2	La nutrizione è magia bianca – Piante e frutti sono spiriti venuti ad incarnarsi nella materia – Saper lavorare con la materia e con lo spirito.	58
12		61
12.1	Mangiare con riconoscenza; l'atteggiamento sacro.	61
12.2	La riconoscenza e il pensiero elevato permettono di captare gli elementi sottili contenuti nel cibo – Il male o il bene che fate a voi stessi, li fate anche all'umanità intera.	62
12.3	Il silenzio durante i pasti, formazione dei corpi sottili e del corpo di gloria.	64
12.4	Il cibo e gli Angeli dei 4 elementi Formula agli Angeli dei 4 elementi.	65
13		67

13.1	Tramite il pensiero, estrarre l'energia solare condensata nel cibo — Il pensiero è la respirazione dell'anima — La nutrizione è una guerra tra l'organismo e gli alimenti	67
13.2	Con il cibo che assorbe, l'uomo forma il proprio corpo — «L'importante non è ciò che entra nell'uomo, bensì ciò che ne esce» — La vita interiore è più potente del cibo	68
13.3	La vera medicina: basare la propria esistenza sulla legge dell'amore — Dare il primo posto alla vita — Cercare i medicinali allo stato sottile — Saper preservare la propria vita e spenderla unicamente al servizio del mondo intero — Un Maestro fornisce i materiali, sta al discepolo fare il lavoro — Contare unicamente sui propri sforzi — Ogni essere è un laboratorio farmaceutico.	70
14		75
14.1	Nutrirsi attraverso la pelle	75
14.2	La vita è fatta unicamente di scambi — Nutrirsi di luce, di particelle solari	76
14.3	Saper mangiare su tutti i piani per avere la vita eterna — Nutrimiento fisico e nutrimento spirituale.	78
15		81
15.1	Benedizione del cibo	81
15.2	Dare molto amore al cibo affinché si apra a noi	82
15.3	Addomesticare il cibo per rendercelo amico – Cercare la vita nel cibo – La panacea universale	83
15.4	Esercizio da fare prima di mangiare un frutto – Vincere l'inerzia – Magia bianca e magia nera – Chi sa mangiare saprà come amare	85
16		88
16.1	Imparare ad estrarre le energie dal cibo – Nutrizione: processo identico alla fissione dell'atomo – La nutrizione considerata da un punto di vista iniziatico	88
16.2	Lo spirito deve partecipare all'atto di mangiare – Guarigione: l'onnipotenza dello spirito	90

16.3	Significato della nutrizione: far evolvere la materia – L'uomo è responsabile di ciò che lascia di sé alla sua morte – Compito del discepolo: spiritualizzare e sublimare tutta la Creazione – Creazione, creature e Creatore: tutti si nutrono – Imprimere nella materia il sigillo dello spirito	91
16.4	Il corpo fisico deve diventare capace di esprimere le qualità dello spirito – Secondo il nostro atteggiamento il cibo si chiude oppure si apre a noi . . .	95
17		99
17.1	Per l'amore, come per il cibo, è necessario scegliere e lavare gli elementi – Attraverso le prove, un Maestro verifica i suoi discepoli – Per conoscere il Signore e conoscere il proprio Maestro, occorre amarli – Differenza tra un uomo comune e un Iniziato – Cercare la scintilla divina negli esseri – Purificare e nobilitare il nostro amore – Significato delle grandi prove – La nutrizione nei vari regni	99
17.2	Comprendere la nutrizione per risolvere tutti i problemi, ivi compreso il problema sessuale – Nutrizione psichica e costruzione del corpo eterico, astrale e mentale – Le leggi della nutrizione sui diversi piani – Cercare la vita negli esseri, come la si cerca nel cibo – Criterio per sapere se qualcuno si nutre spiritualmente	104
17.3	La nutrizione, come l'amore, deve condurre fino alla luce	106
17.4	Invitare le entità luminose a partecipare a tutti i nostri pasti – Le leggi del concepimento si ritrovano nella nutrizione	107
18		110
18.1	Il mistero dell'Ultima Cena, la comunione	110
18.2	Il cibo, un simbolo del Cristo – I ventidue elementi del Verbo – «Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue...»	112
18.3	Esercizio mentre si fa il bagno – Esercizio da fare preparando il cibo – Definizione e lavoro di un vero sacerdote – La vera comunione – Criterio per sapere se si è mangiato correttamente – Mangiando in modo consapevole si ottengono dei poteri sulla materia	114
luce ovunque		124



... la luce è ovunque ...

– *Natale 2009* –