

Omraam Mikhaël Aivānhov

*lo yoga della nutrizione*



# Capitolo 1

## **NUTRIRSI, UNA FUNZIONE CHE RIGUARDA L'ESSERE NELLA SUA TOTALITÀ**

Pochissime persone, anche tra le più colte ed evolute, sono informate su quanto sto per dirvi sulla nutrizione, che è della più grande importanza. Certo, in un primo momento questo argomento vi apparirà poco interessante, ma ascoltandomi e, soprattutto, cominciando a introdurre nella pratica le verità che vi presento, dovrete pure riconoscere quanto si potrà arricchire, abbellire e trasformare la vostra esistenza.

Ora, supponete che, a causa di particolari circostanze, siate dovuti rimanere senza cibo per parecchi giorni, per cui vi sentite talmente deboli da non poter più né camminare né fare alcun altro movimento. In una situazione del genere, tutta la vostra cultura e le vostre ricchezze perdono il loro valore di fronte a un pezzo di pane o a un frutto che qualcuno vi porta. Infatti, già dopo il primo boccone vi sentite rianimati. Non è meraviglioso? Quell'unico boccone è bastato per mettere in azione talmente tanti meccanismi ed energie, che un'intera esistenza non basterebbe per enumerarli tutti.

Non vi siete mai soffermati, almeno una sola volta, sulla potenza degli elementi contenuti nel cibo e sul fatto che, per rimettervi in forza, un pasto sarà sempre più efficace di qualunque vostro pensiero, di qualunque sentimento o della vostra volontà? Quel nutrimento, al quale attribuite solo un'importanza istintiva e non intellettuale, cioè cosciente, è il solo ed unico mezzo in grado di ridarvi energia e salute, grazie al quale potete continuare ad agire, parlare, sentire, pensare.

Fra le loro ricerche, gli Iniziati hanno dedicato molto spazio alla nutrizione. Hanno scoperto che il cibo, preparato nei laboratori divini con saggezza inespri- mibile, contiene elementi magici capaci di conservare o di ristabilire la salute, non solo fisica ma anche psichica e di portarci le più grandi rivelazioni. Ma per bene-

ficiare di questi elementi è necessario conoscere le condizioni che ne stanno alla base.

Naturalmente non si può negare che il mondo intero ponga il problema del cibo al primo posto. È un problema primario per tutti; infatti, giorno per giorno tutti lavorano e addirittura si battono per questo fine – molte guerre e rivoluzioni hanno questa origine. Un tale atteggiamento nei confronti del cibo non è altro che un istinto che gli uomini hanno in comune con gli animali, poiché non hanno ancora capito l'importanza spirituale dell'atto di cibarsi; infatti, non sanno come mangiare. Osservateli durante un pasto: ingeriscono il cibo in modo meccanico e inconscio, inghiottono senza masticare, agitano nella mente e nel cuore pensieri e sentimenti caotici, e spesso mangiano addirittura litigando. Turbano così il funzionamento del loro organismo, e nessun processo può svolgersi in maniera corretta, né la digestione né le secrezioni né l'eliminazione delle tossine.

Migliaia di persone si ammalano senza sapere che i loro mali derivano dal modo di nutrirsi. Basti vedere cosa succede nelle famiglie: prima dei pasti, nessuno ha qualcosa da dirsi; ognuno sta in un angolo a leggere, ad ascoltare la radio o è occupato coi propri passatempi . . . Ma quando si tratta di mettersi a tavola, tutti hanno qualcosa da raccontare o dei conti da regolare; e allora parlano, discutono, litigano. Dopo un simile pasto, bisogna andare a riposarsi o addirittura a dormire, perché ci si sente sonnolenti e appesantiti, e coloro che devono lavorare, lo fanno svogliatamente e senza entusiasmo. Invece, chi sa mangiare correttamente si mantiene lucido e in forma.

Â«Ma allora — direte voi — qual è la maniera giusta di mangiare?Â». Vi parlerò del modo in cui un Iniziato concepisce la nutrizione. Si tratta innanzi tutto di mettersi nelle migliori condizioni per ricevere gli elementi preparati nei laboratori della natura, per cui un Iniziato comincia col raccoglimento per legarsi al Creatore; soprattutto non si lascia coinvolgere in conversazioni, ma mangia in silenzio.

Non bisogna considerare il silenzio durante i pasti solo come una consuetudine da convento; un saggio o un Iniziato mangiano in silenzio, e quando prendono il primo boccone, cercano di masticarlo con consapevolezza più a lungo possibile, finché scompare nella bocca senza nemmeno doverlo inghiottire. Lo stato in cui si prende il primo boccone è estremamente importante, per cui bisogna prepararsi a farlo nella miglior disposizione possibile, perché proprio il primo boccone mette in moto internamente tutti gli ingranaggi. Non dimenticate mai che il momento più importante di ogni azione è il suo inizio, perché dà il segnale per la messa in moto di determinate energie, e queste energie non si fermano a metà strada, ma vanno fino in fondo. Se cominciate in uno stato armonioso, tutto il resto avverrà armoniosamente.

Bisogna mangiare lentamente e masticare bene, non solo per favorire la digestione, ma anche per un altro motivo: perché la bocca, che è la prima a ricevere

il cibo, è il laboratorio più importante in quanto è il più spirituale. Su un piano più sottile, la bocca ha la funzione di un vero e proprio stomaco; essa assorbe le particelle eteriche del cibo, le energie più sottili e potenti, dopodiché i materiali più grossolani vengono inviati allo stomaco.

La bocca contiene degli organi estremamente perfezionati, cioè le ghiandole situate sulla lingua e sotto la lingua, che hanno il compito di assorbire le particelle eteriche del nutrimento. Quante volte avrete fatto questa esperienza! Eravate affamati, veramente sfiniti e avete cominciato a mangiare . . . Fin dai primi bocconi, ancora prima che il cibo potesse essere digerito, vi sentivate già ristabiliti, rinvigoriti. Com'è stato possibile così rapidamente? Grazie alla bocca, l'organismo ha assorbito immediatamente delle energie, degli elementi eterici che sono andati ad alimentare il sistema nervoso. Prima che lo stomaco ricevesse il cibo, il sistema nervoso era già nutrito.

Quando parlo degli elementi eterici che bisogna cercare di estrarre dal cibo, non dovette stupirvi. Un frutto, per esempio, è composto da sostanze solide, liquide, gassose ed eteriche. Tutti conoscono bene le sostanze solide e quelle liquide; pochi si occupano dei profumi, che sono già più sottili. Quanto alla parte eterica, legata ai colori del frutto e soprattutto alla sua vita, è un campo, questo, totalmente ignorato e trascurato, che tuttavia è della più grande importanza, poiché l'uomo nutre i suoi corpi sottili grazie alle particelle eteriche degli alimenti.

Dato che l'uomo non possiede soltanto un corpo fisico, ma altri corpi più sottili (eterico, astrale, mentale, causale, buddhico, atmico), sedi delle funzioni psichiche e spirituali, si pone per lui il problema di sapere come alimentare i corpi sottili che, a causa della sua ignoranza, rimangono spesso senza nutrimento. Egli sa più o meno cosa dare al corpo fisico (dico più o meno perché la maggior parte degli uomini mangia la carne, che è nociva alla salute fisica e psichica), ma non sa alimentare gli altri corpi: il corpo eterico (o vitale), il corpo astrale (sede dei sentimenti e delle emozioni), il corpo mentale (sede dell'intelletto), e ancor meno i corpi sottili superiori.

Vi dicevo che bisogna masticare bene gli alimenti, ma la masticazione è soprattutto per il corpo fisico; per il corpo eterico bisogna aggiungere la respirazione. Come l'aria ravviva la fiamma – sapete bene che bisogna soffiare sul fuoco per rianimarlo – così, fare delle respirazioni profonde durante il pasto consente una migliore combustione. La digestione è una combustione, così come lo sono la respirazione e il pensiero; soltanto il grado di calore e la purezza dei materiali differiscono da un processo all'altro. Mangiando, dovete dunque fermarvi ogni tanto e respirare profondamente, affinché la combustione permetta al corpo eterico di estrarre dal cibo le particelle più sottili. Poiché il corpo eterico è il conduttore della vitalità, della memoria e della sensibilità, così facendo beneficerete del suo corretto sviluppo.

Il corpo astrale invece si nutre di sentimenti, di emozioni, quindi di elementi

fatti di materia ancora più sottile delle particelle eteriche. Soffermatevi qualche momento sul cibo con amore, preparate il vostro corpo astrale ad estrarne delle particelle più preziose di quelle eteriche. Quando il corpo astrale ha assorbito tali elementi, ha tutte le possibilità di nutrire sentimenti appartenenti ad un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felice, in pace e di vivere in armonia con la Natura.

Purtroppo gli uomini vanno perdendo sempre più questa sensibilità; non provano più un senso di protezione, di sollecitudine, di amore e di amicizia verso gli oggetti, gli alberi, le montagne e le stelle. Sono inquieti, turbati, e quando si rifugiano nella loro casa, perfino durante il sonno hanno l'impressione di essere minacciati. È un'impressione soggettiva, poiché in realtà non sono affatto minacciati; ma interiormente qualcosa si sgretola, per cui non si sentono più protetti da Madre Natura, in quanto il loro corpo astrale non ha ricevuto il nutrimento di cui aveva bisogno. Nutrite il vostro corpo astrale, e proverete delle indescrivibili sensazioni di benessere che vi spingeranno a manifestarvi con generosità e benevolenza. E se avrete dei problemi importanti da risolvere, saprete dimostrarvi di ampie vedute, comprensivi e tolleranti.

Per nutrire il suo corpo mentale, un Iniziato si concentra sul cibo e chiude anche gli occhi per farlo meglio. Dato che il cibo rappresenta per lui una manifestazione della Divinità, si sforza di studiarlo sotto tutti gli aspetti: da dove viene, cosa contiene, quali sono le sue caratteristiche fondamentali e quali entità se ne sono occupate, in quanto una schiera di esseri invisibili lavora su ogni albero e su ogni pianta. Con lo spirito assorto in tali riflessioni, egli trae dal cibo elementi superiori a quelli del piano astrale, e da questi elementi gli derivano una chiarezza e una profonda visione della vita e del mondo. Dopo un pasto preso in simili condizioni, egli si alza da tavola con una comprensione così luminosa, tanto da renderlo capace di intraprendere le più grandi opere del pensiero.

La maggior parte della gente crede che sia sufficiente leggere, studiare e riflettere per sviluppare le capacità intellettuali. No. Lo studio e la riflessione sono attività indispensabili, ma non sufficienti; durante i pasti, anche il corpo mentale deve essere alimentato per acquistare resistenza a sforzi prolungati.

Bisogna comprendere bene che il corpo astrale e il corpo mentale sono il supporto l'uno del sentimento e l'altro del pensiero; essi hanno quindi bisogno di ricevere un nutrimento appropriato, affinché l'uomo possa svolgere il proprio compito sul piano affettivo ed intellettuale.

Oltre ai tre corpi – eterico, astrale e mentale – l'uomo possiede altri corpi di un'essenza ancora più spirituale: il corpo causale, buddhico e atmico, sedi della ragione, dell'anima e dello spirito, che pure vanno nutriti. Li nutrirete lasciandovi penetrare da un sentimento di riconoscenza verso il Creatore. Questo sentimento di riconoscenza, che gli uomini vanno trascurando sempre più, vi aprirà le porte

celesti attraverso le quali riceverete le più grandi benedizioni. In quel momento tutto si schiuderà davanti a voi e così vedrete, sentirete, vivrete! La riconoscenza è capace di trasformare la materia grossolana in luce e in gioia, ma bisogna imparare ad utilizzarla.

Se saprete come alimentare i vostri tre corpi superiori, le particelle sottili che assorbirete in questo modo andranno a distribuirsi nel cervello, nel plesso solare, in tutti gli organi. Comincerete a rendervi conto di avere altre esigenze e di essere capaci di assaporare altre gioie di natura superiore, e vi si apriranno possibilità sempre maggiori.

Quando avete terminato il vostro pasto, non alzatevi da tavola immediatamente per andare a lavorare o a discutere. Ma non va bene nemmeno andare a sdraiarsi. Se vi coricate per riposare, – si fa per dire – in realtà non vi riposerete affatto, ma vi appesantirete soltanto, e il vostro organismo diventerà pigro. Appena finito di mangiare, rimanete calmi un momento facendo qualche respirazione profonda che consentirà una miglior distribuzione delle energie nell'organismo; vi sentirete così estremamente disponibili per riprendere ogni tipo di attività.

Non è sufficiente iniziare bene il pasto; bisogna anche terminarlo nel miglior modo possibile, per dare un buon avvio ai diversi lavori che vi attendono. Non dimenticate mai che ogni attività ha un inizio e che il momento essenziale è proprio l'inizio.

## Capitolo 2

# HRANI YOGA

Al giorno d'oggi, le persone, turbate dal ritmo frenetico della vita, cercano dei mezzi per ritrovare il loro equilibrio e praticano lo yoga, lo zen, la meditazione trascendentale, oppure imparano delle tecniche di rilassamento. Non dico che tutto questo sia inutile, ma io ho trovato un esercizio più semplice e più efficace: imparare a mangiare.

Fintanto che si mangia tra il rumore, il nervosismo, la fretta eccessiva e le discussioni, a che serve andare poi a meditare o a fare esercizi di yoga? Che assurdità! Perché non capire che ogni giorno, due o tre volte, tutti abbiamo l'occasione di fare un esercizio di distensione, di concentrazione e di armonizzazione di tutte le nostre cellule?

Se vi chiedo di sforzavi di mangiare in silenzio (non solo di non parlare, ma di non fare alcun rumore con le posate), masticando rapidamente ma a lungo ogni boccone e facendo ogni tanto qualche respirazione profonda, ma soprattutto concentrandovi sul cibo e ringraziando il Cielo per tutta quella ricchezza, è perché questi esercizi, apparentemente insignificanti, sono tra i migliori per acquisire la vera padronanza di sé. La padronanza di queste piccole cose vi darà la possibilità di padroneggiare le grandi. Quando vedo qualcuno che si comporta in maniera negligente e impacciata nelle piccole cose, è facile per me riconoscere non solo in che disordine è vissuto nel passato, ma anche come tutte le sue lacune si rifletteranno negativamente sul suo avvenire, perché tutto è legato.

Naturalmente è difficile tacere durante i pasti per concentrarsi unicamente sul cibo . . . E quando si riesce a tacere e a controllare i movimenti esteriormente, si fa del rumore interiormente. Oppure, se si riesce a portare la calma interiormente, è il pensiero che se ne va altrove. Ecco perché vi dico che la nutrizione è una forma di yoga, poiché saper mangiare richiede attenzione, concentrazione e padronanza di sé.

Per raggiungere la concentrazione del pensiero durante i pasti, però, bisogna avere già consolidato l'abitudine di dominare il pensiero nella vita quotidiana. Se

siete sempre vigili e non vi lasciate invadere da pensieri e sentimenti negativi, allora il terreno è pronto e tutto sarà facile. Â«Ma allora bisogna prepararsi tutta la vita solo per mangiare nel modo giusto?Â» direte voi. Sì e no . . .

Non tutti i problemi possono essere risolti solo per il fatto che sappiamo mangiare correttamente. Ora noi consideriamo i pasti come punto di partenza, ma ciò non significa che non vi sia nulla di più importante e che per tutto il resto della giornata ci si possa lasciar andare. Non dovete interpretare male le mie parole: bisogna essere attenti e vigili tutta la giornata, e mantenere quell'attenzione, quella vigilanza, anche durante i pasti.

Il pasto è una cerimonia magica, grazie alla quale il nutrimento si deve trasformare in salute, in energia, in amore, in luce. Provate a osservarvi: quando avete mangiato in uno stato di agitazione, di collera e di ribellione, per tutta la giornata vi comportate con acredine, nervosismo, parzialità e, se avete dei problemi difficili da risolvere, la bilancia penderà sempre dal lato negativo. Poi cercate di giustificarvi dicendo: Â«Cosa vuoi . . . non ci posso fare niente, sono nervosoÂ», e per calmarvi prendete delle medicine, che in fondo non servono molto. Per migliorare lo stato del vostro sistema nervoso, imparate piuttosto a mangiare nella maniera giusta.

Quando vi trovate davanti al cibo, dovete lasciare tutto il resto da parte, anche gli affari più importanti, poiché la cosa principale sta nel nutrirsi secondo le regole divine. Se avete mangiato correttamente, tutto il resto si risolve molto più rapidamente; mangiare correttamente permette dunque di guadagnare tempo e di fare una notevole economia di energie. Non crediate di poter risolvere i problemi più facilmente e più rapidamente quando siete in uno stato di agitazione e di tensione; anzi, vi lascerete sfuggire gli oggetti di mano, vi esprimerete con parole rudi, strapazzarete la gente, e poi dovrete passare intere giornate a riparare i danni.

La maggior parte degli uomini non si rende conto che le più piccole attività della vita quotidiana hanno un'enorme importanza. Come far capire che i pasti possono essere l'occasione per sviluppare l'intelligenza, l'amore e la volontà? Tutti pensano che l'intelligenza si sviluppi per mezzo dello studio o, a rigore, delle difficoltà e delle prove della vita (quando siete nei guai, si risveglia una facoltà che vi spinge a riflettere e a trovare il modo di uscirne . . .). Pensano che il cuore si sviluppi quando si hanno moglie e figli da proteggere e da aiutare. La volontà poi, secondo molti, si sviluppa compiendo degli sforzi fisici, praticando dello sport, ecc . . . Eh no! Chi ragiona così non ha ancora capito come stanno le cose.

Dobbiamo cominciare a occuparci dell'essenziale durante i pasti, cioè dobbiamo sviluppare in noi il cuore, l'intelletto e la volontà. Sì, perché non è cosa certa che tutti possano frequentare biblioteche e università, avere moglie e figli o trovare delle occasioni per sottoporsi a sforzi fisici. Ma mangiare . . . tutti sono costretti a mangiare. Ora vediamo: volete sviluppare il vostro intelletto? Ebbene, vi



si presenta l'occasione ogni volta che dovete servirvi degli oggetti che sono sulla tavola. Cercate di prenderli e posarli dolcemente, senza urtare gli oggetti vicini; questo è un buon esercizio di attenzione e di previdenza. Quando vedo come certe persone maneggiano le posate o le lasciano cadere, riconosco già i difetti della loro intelligenza. Hanno un bell'essere laureati in varie discipline! In realtà hanno ancora grandi lacune intellettuali. Ma certo, a che servono le lauree se non si sanno ancora valutare le distanze?

Supponiamo che si voglia spostare un bicchiere, ma senza aver osservato a che distanza si trovi dagli altri oggetti, ed ecco che avviene l'urto. È un piccolissimo particolare, che tuttavia rivela un difetto che si manifesterà in misura maggiore nella vita. Infatti, questi piccoli gesti maldestri durante i pasti sono il sintomo nella vita quotidiana quelle persone combineranno parecchi guai in quanto mettono in evidenza che esse mancano di una certa attenzione interiore, e si può già capire, in scala ridotta, come affronteranno gli avvenimenti importanti dell'esistenza; parleranno e agiranno senza attenzione, tormenteranno continuamente gli altri e soffriranno per anni interi, così come impiegheranno anni interi per riparare, soffrendo, i loro errori grossolani.

Guardate: quando afferro questa bottiglia appena uscita dal frigorifero, prima di servirmene devo pensare che è umida e che, se non l'asciugo, potrebbe scivolarmi di mano e rompere il bicchiere o il piatto; quindi devo asciugarla, se voglio tenerla saldamente ed essere sicuro che non mi sfugga. È così per ogni cosa, sia a tavola che nella vita in generale . . . Quando un oggetto sfugge al vostro controllo, non ne siete più padroni e non vi obbedirà più. Per dominare un oggetto, dovete innanzi tutto dominarlo col pensiero, perché se vi sfugge, non riuscirete mai più a recuperarlo.

Prima di sedervi a tavola, cercate di controllare se manca ancora qualcosa, in modo da non dovervi alzare parecchie volte durante il pranzo per prendere un coltello, un piatto, il sale . . . È una cosa che ho osservato spesso quando sono invitato: la padrona di casa costretta ad alzarsi venti volte, perché aveva dimenticato questo o quello . . . Eppure si sa benissimo cos'è necessario, perché la stessa cosa si ripete ogni giorno. Non ci si rende nemmeno conto che questa storia continua tutta la vita; tutta la vita ci si dimentica e si devono interrompere i pasti per andare a prendere ciò che si è dimenticato. C'è sempre qualcosa che manca, e questo è l'indizio che anche in altri campi della vita si è ugualmente disattenti e negligenzi. Allora, credere che si possano ottenere dei successi?

Per sviluppare il vostro cuore dovete evitare di far rumore e disturbare gli altri, che pure hanno bisogno di calma e di concentrazione per meditare. Molti pensano: «Gli altri? Ma cosa importa a me degli altri!» Ecco perché il mondo intero va a rotoli: perché non si pensa agli altri. Gli uomini sono incapaci di vivere insieme perché non hanno alcun rispetto, alcun riguardo gli uni per gli altri. Mangiare insieme è quindi una magnifica occasione per sviluppare ed espandere la propria

coscienza.

La dimostrazione del grado di evoluzione di un essere umano è la consapevolezza di appartenere ad un “tutto” molto più vasto di lui, del quale cerca di non turbare l’armonia mediante la propria attività, i propri pensieri, i sentimenti e il frastuono interiore: «Come, il frastuono interiore? direte voi. Sì, ogni rumore è il risultato di una dissonanza, e il frastuono che facciamo interiormente coi nostri tormenti e le nostre ribellioni, turba l’atmosfera psichica. Chi fa rumore non sa che è molto negativo anche per se stesso e che, un giorno, esso si manifesterà nel suo organismo sotto forma di malattia psichica o anche fisica.

Nell’assumere il nutrimento, pensate anche ad offrirgli il vostro amore, perché è proprio in quel momento che il cibo si schiude per farvi beneficiare di tutti i suoi tesori. Guardate i fiori: quando il sole li scalda, si aprono, e quando scompare, si chiudono. E il cibo? Se non lo amate, vi darà ben poco e si chiuderà. Amatelo, mangiatelo con amore, ed esso si aprirà, emanerà il suo profumo e vi darà tutte le sue particelle eteriche. Siete abituati a mangiare in modo automatico, senza amore, soltanto per colmare un vuoto, ma provate a mangiare con amore e vedrete in che stato meraviglioso vi sentirete.

So bene che è inutile parlare d’amore alla maggior parte degli uomini, perché non sanno cos’è l’amore: salutare con amore, camminare con amore, parlare con amore, guardare con amore, respirare con amore, lavorare con amore . . . non lo sanno! Credono che l’amore consista unicamente nell’andare a letto con qualcuno; Eh no! Proprio questo, spesso, non è affatto amore, e lo si vede! Se sapessero veramente amare, tutto il Cielo sarebbe con loro.

Così, durante i pasti, cercate di sviluppare il vostro intelletto, il vostro cuore e anche la vostra volontà; abituatevi a controllare i vostri gesti, a renderli misurati, armoniosi. . . Il gesto è legato alla sfera della volontà. Nei giorni in cui vi sentite nervosi, considerate il pasto come un’occasione per imparare a calmarvi; masticate bene il cibo, fate attenzione ai vostri movimenti. Dopo qualche minuto avrete ritrovato la calma. Esistono dei rimedi molto semplici contro il nervosismo. Quando cominciate a parlare o a lavorare in uno stato di agitazione, se non fate nulla rimarrete agitati per tutta la giornata e tutte le vostre energie si disperderanno, perché avete dimenticato di “chiudere le valvole”. . . Allora fermatevi un attimo, non parlate, non muovetevi. . . poi riprenderete con un altro ritmo, con un orientamento nuovo.

Bisogna cominciare ad apprendere il controllo e la padronanza di sé durante i pasti. Esercitatevi dunque a mangiare sorvegliando i vostri movimenti per non fare assolutamente alcun rumore. So perfettamente che quello che vi chiedo è la cosa quasi più difficilmente realizzabile, ma voi ci riuscirete, e tutti coloro che verranno qui, rimarranno stupiti. Diranno: «Non è possibile, non credo ai miei occhi!». E io risponderò: «Ebbene, credete almeno alle vostre orecchie!»

Dopo aver mangiato in silenzio e in pace, mantenete questo stato per tutta la giornata. Pur dovendo correre a destra e a sinistra, vi basterà una sosta di appena un secondo per sentire che la pace è sempre presente in voi, perché avete mangiato correttamente. Altrimenti, qualunque cosa facciate, che vi riposiate o che cerchiate di parlare con calma, sarete sempre turbati, agitati, irrequieti.

Ormai la nutrizione sarà considerata come uno dei migliori yoga esistenti, sebbene non sia mai stato menzionato da nessuno. Tutti gli altri yoga, Raja – Karma – Hatha – Jnana – Kriya e Agni, sono magnifici, ma bisogna praticarli per anni prima di ottenere un piccolo risultato; mentre con lo Hrani-yoga (io lo chiamo così: in bulgaro, Hrana significa nutrimento), i risultati sono molto rapidi. È lo yoga più facile e più accessibile, praticato senza eccezione da tutte le creature, benché in maniera ancora inconsapevole. In questo yoga, fino ad oggi il più sconosciuto e il più incompreso, sono contenute tutta l'alchimia e tutta la magia.

Perciò, anche se siete sovraccarichi d'impegni, non celatevi dietro questo pretesto per non dare alla vostra vita il minimo carattere di spiritualità. Almeno tre volte al giorno vi si presentano le migliori condizioni per legarvi al Cielo, dato che ogni giorno siete costretti a prendere tre pasti. Tutti sono obbligati a mangiare. Manca il tempo per pregare, per leggere, per meditare, d'accordo, ma si deve necessariamente dedicare almeno qualche minuto al nutrimento. Allora, perché non approfittare di quelle occasioni per perfezionarvi, per legarvi al Signore, per inviargli un pensiero di gratitudine e d'amore?

Che i pasti siano quindi per voi dei momenti per fare questo lavoro spirituale così indispensabile! Molti si credono perfetti perché seguono le leggi della società; non fanno del male a nessuno, adempiono coscienziosamente ai loro doveri professionali e familiari. Ma, malgrado ciò, il mondo divino è loro precluso e non godono della gioia, della felicità, della pienezza, della luce che la vita divina apporta. Si considerano perfetti, sì, ma di quale perfezione si tratta? Di una perfezione un po' strana, che non lascia mai tempo da dedicare all'anima e allo spirito.

Certo, bisogna lavorare per soddisfare le proprie esigenze e non essere di peso a nessuno, ma bisogna anche trovare qualche minuto per nutrire l'anima e lo spirito. Siamo venuti sulla terra per compiere una grande missione. Molti lo dimenticano per pensare solo alla propria affermazione in campo sociale, ritenendo di essere dei modelli! Ma che modelli? Nessuna luce emana da loro, perché non hanno dedicato nemmeno un solo minuto alla vita spirituale, alla propria, evoluzione.

Voi siete sulla terra per un tempo molto breve e, quando partirete, non porterete con voi né le vostre automobili né le vostre case; resterà tutto qui. Partirete soltanto con le vostre conquiste interiori; esse sole non vi abbandoneranno. Ecco quello che non avete ancora veramente capito, ed è per questo che siete conti-

nuamente coinvolti in attività materiali. Ma che vantaggio ne traete? Quando lascerete la terra, dovrete abbandonare tutto e partire nudi, poveri e miserabili.

Tutto ciò che potreste fare in campo spirituale, fatelo almeno durante i pasti. Sebbene non lo si veda, sebbene nessuno apprezzi queste cose, coraggio, cominciate ad accumulare ricchezze, a sviluppare in voi le migliori qualità. Quando tornerete nella prossima incarnazione, il Cielo vi darà le condizioni più favorevoli al vostro sviluppo, perché avrete cominciato ora a fare il vero lavoro. Ecco una pagina della sapienza divina che dovete conoscere, perché, sebbene non ancora accettata, sarà essa a trionfare, ad illuminarvi, a salvarvi.

## Capitolo 3

# IL NUTRIMENTO: UNA LETTERA D'AMORE DEL CREATORE

Prendiamo un frutto. . . Senza soffermarci sul suo sapore, sul suo profumo, sul suo colore, consideriamolo colmo di raggi solari; è una lettera scritta dal Creatore, e tutto dipende dal modo in cui la leggiamo. Se non sapremo leggerla, non ne ricaveremo alcun beneficio, ed è un peccato!

Guardate un giovane – ragazzo o ragazza – quando riceve una lettera dalla persona amata, con quale ardore la legge e la rilegge; poi la conserva gelosamente. Ma la lettera del Creatore, quella la si getta; quella non merita di essere letta! L'uomo è l'ultimo a soffermarsi su questa lettera; infatti, gli animali sono più attenti di lui. I buoi e le mucche, per esempio, quando non hanno decifrato bene la lettera, la rileggono. Voi ridete, questa non vi sembra una spiegazione scientifica. . . Bene, se volete, chiamate scientificamente questa funzione “ruminare”; io vi dico che rileggono la lettera. . .

Il nutrimento è una lettera d'amore inviata dal Creatore che va decifrata. Secondo me, è la più potente lettera d'amore, la più eloquente, perché ci dice: Â«Vi si ama. . . vi si porta la vita, la forza. . . Â». Nella maggior parte dei casi, gli uomini inghiottono tutto senza decifrare la benché minima parte di questa lettera, nella quale il Signore ha scritto anche: Â«Figlio mio, voglio che tu divenga perfetto, che tu sia come questo frutto: gustoso. Per il momento sei aspro, acerbo, coriaceo; non sei ancora pronto per essere gustato, ma devi maturare. Guarda questo frutto: è giunto a maturazione perché è stato esposto al sole. Anche tu devi esporti al sole come lui, al sole spirituale. Il sole si incaricherà di trasformare in te tutto ciò che è aspro e immaturo, e aggiungerà anche dei bei coloriÂ». Ecco cosa ci dice il Signore tramite il cibo. Voi non l'avete ancora udito, ma io sì.

Mentre mangiamo, il cibo ci parla, perché gli alimenti sono luce condensata,

suoni condensati. Se il vostro pensiero è sempre occupato altrove, non potete sentire la “voce” della luce. La luce non è separata dal suono; la luce canta, la luce è una musica. . . Bisogna riuscire ad ascoltare la musica della luce; essa parla, canta, è il Verbo divino.

Si potrebbe dire che la nutrizione sia un tipo di radioestesia. Ogni essere, ogni oggetto emette delle radiazioni particolari, e il radioestesista è colui che sa captare ed interpretare tali radiazioni. Il nutrimento ha ricevuto delle radiazioni da tutto il cosmo. Il sole, le stelle e i quattro elementi hanno lasciato su di esso delle impronte invisibili ma reali, lo hanno impregnato di ogni tipo di particelle, di forze, di energie. Il nutrimento conserva anche le tracce degli uomini che gli sono passati accanto o che hanno lavorato nei campi per coltivarlo. Può dunque raccontarvi la sua storia, parlarvi del sole, degli angeli, delle stelle, del Creatore; può rivelarvi quali entità hanno lavorato giorno e notte per infondergli questa o quella proprietà, affinché diventasse utile agli uomini, ai figli di Dio.

Sebbene la natura veda quanto gli uomini siano addormentati e ignoranti, è talmente generosa che dice: «Mah! Che siano intelligenti, coscienti, svegli oppure no, farò in modo che il nutrimento dia loro delle energie, affinché possano mantenersi in vita». È evidente che, come gli animali, tutte le persone non consapevoli riescono a sopravvivere grazie al cibo; questo però non le fa crescere spiritualmente, ma dà loro solo un benessere fisico.

Quando si tratta di ricevere dal cibo le particelle più sottili, bisogna essere coscienti, svegli, pieni d'amore. Allora tutto l'organismo è pronto a riceverle in un modo così perfetto che il nutrimento, a sua volta, si sente commosso e riversa le sue ricchezze nascoste. Se accogliete qualcuno con molto amore, egli si apre e vi dà tutto, ma se lo ricevete male, rimane chiuso. Esponete un fiore alla luce e al calore: esso si aprirà ed emanerà il suo profumo. Lasciatelo al freddo o al buio, e il fiore rimarrà chiuso. Anche il nutrimento si apre e si chiude secondo il nostro atteggiamento e, quando si apre, ci offre le sue energie più pure, più divine.

# Capitolo 4

## LA SCELTA DEL NUTRIMENTO

### 4.1 parte I

Un giorno, un mio discepolo medico ricevette una telefonata da una signora; suo marito era in preda a una grave crisi epatica. «Crede che possa essere la conseguenza del cibo che ha mangiato? – domandò – L'altro ieri siamo stati invitati ad un pranzo di nozze». «Ah! – disse il medico – e cosa avete mangiato?». «Io poco, non avevo appetito, ma mio marito si è lasciato tentare da ...» E cominciò a descrivere il menù. Era qualcosa di inverosimile: salsicce, salame, prosciutto, paté, melone, risotto, cozze, trota alle mandorle, coniglio alle prugne, formaggi, gelato, Saint-Honoré, frutta, ogni genere di vini, spumanti, caffè, liquori... «Crede, dottore – chiese la signora – che una di queste cose gli abbia potuto far male?». Molta gente non fa dipendere il proprio stato di salute da quello che ha mangiato.

È quindi col nutrimento assorbito che l'uomo costruisce il suo corpo, e non bisogna credere che si possa essere in buona salute e pieni di vitalità ingoiando qualunque cosa. Bisogna badare al rapporto tra ciò che si mangia e lo stato in cui si sarà dopo. Se ingeriamo ogni genere di sostanze eterogenee, queste andranno ad accumularsi nell'organismo, che non saprà più come eliminarle per cui, prima o poi, comparirà la malattia. Bisogna essere sempre attenti a ciò che introduciamo nel nostro organismo.

Alcuni ricorderanno il passaggio del Vangelo dove Gesù dice che non è importante ciò che entra nell'uomo, ma ciò che ne esce. Bisogna saper interpretare queste parole. È forse ragionevole pensare che, introducendo immondizie, usciranno cose pure? Se si tratta di un Iniziato, certamente! Grazie alla sua levatura, qualunque cosa egli mangi la trasformerà e la trasmetterà sotto forma di luce. Sì, ma bisogna essere un Iniziato. Quanto agli altri, se inghiottono cose impure, usciranno cose impure. Guardate cosa esce dalla bocca o dagli occhi delle

persone, solo perché non sanno trasformare e sublimare il nutrimento! Hanno inghiottito sporcizie. e sporcizie escono. Come potrebbero trasformare una sostanza qualunque, quando non hanno né intelligenza né purezza né amore né bontà?

Gesù non può aver consigliato di mangiare e di bere qualunque cosa; nessun Iniziato darebbe mai un consiglio del genere. Soltanto quando avrete realizzato un grande lavoro spirituale, capace di neutralizzare i veleni e di trasformare le impurità in luce, sarete liberi di ingerire tutto ciò che volete. È vero anche il contrario: fintanto che non avrete deciso di fare un lavoro spirituale, perfino il miglior nutrimento non potrà trasformarvi. È importante la potenza della vita interiore, del pensiero, del sentimento.

Io so che coloro che si occupano di dietetica, consigliano certi alimenti e ne sconsigliano altri. Avranno anche ragione, ma è soprattutto il modo in cui si mangia che va sorvegliato. Mangiate quello che volete, ma mangiate come si deve in quantità ragionevoli, e starete bene. Ho visto tante persone seguire la dieta macrobiotica o altre diete, ma spesso questi regimi non le guarivano; anzi, persino le indebolivano. Non sono contrario alla macrobiotica; riconosco che contiene qualcosa di vero, ma non sono d'accordo quando si dà il primo posto all'alimentazione. Il nutrimento è solo un mezzo; quello che più importa è la vita psichica, la vita spirituale; il nutrimento viene dopo.

Nemmeno il miglior cibo ha mai impedito a certuni di essere cattivi, viziosi e di voler devastare il mondo intero. Anche il vegetarianismo non è onnipotente: Hitler era vegetariano! Invece altri, che mangiavano perfino la carne o cibi malsani, sono diventati dei santi e dei profeti. Non avevano fatto alcuno studio, mangiavano ciò che trovavano, vivevano senza badare all'igiene, ma davano la massima attenzione allo spirito; con le poche verità che conoscevano, nutrendo per esse un immenso amore, e con un'inflessibile volontà di realizzarle, sono riusciti a fare cose meravigliose.

Torniamo ora al cibo che assumiamo tutti i giorni. Naturalmente, sul piano fisico difficilmente troveremo un cibo assolutamente puro, e non si può mai sapere in cosa ci s'imbatte; invece, nel campo dei sentimenti e dei pensieri possiamo essere estremamente vigili e fare una scelta per nutrirci costantemente con i pensieri e i sentimenti migliori, rifiutando gli altri. I pensieri e i sentimenti sono materiali con cui costruiamo i nostri diversi corpi sottili, e se costruiamo una catapecchia, simbolicamente parlando, non riceveremo certo la visita di un principe o di un grande sacerdote, ma quella di barboni. Siamo noi che ci costruiamo il corpo eterico, il corpo astrale e il corpo mentale e, secondo la qualità di questi corpi, si svilupperà tutto il nostro destino: saremo visitati da entità luminose o tenebrose, riceveremo gioie o sofferenze, avremo la vera gloria o vivremo nell'oscurità.

L'avvenire dell'uomo dipende dal modo in cui si nutre. Se vi nutrite male sul piano fisico, avrete un brutto aspetto e tutti vi chiederanno cosa vi stia succedendo.



Come la qualità degli alimenti può cambiare il vostro aspetto così lo può anche la qualità dei vostri pensieri e sentimenti. Certi pensieri e sentimenti sono capaci di rendervi più belli, mentre altri, purtroppo, di provocare il contrario. Allora, perché non fare attenzione?

La trasformazione dell'essere umano non può avvenire senza l'aggiunta di nuove particelle di qualità migliore. Ecco perché osservare il silenzio durante i pasti non è sufficiente; infatti, questo silenzio va riempito con i pensieri e i sentimenti più elevati, perché solo così diventa talmente potente e magico da possedere tutti gli elementi necessari all'alimentazione dei nostri corpi sottili. Il silenzio non è un vuoto, perché non esiste il vuoto in natura; tutto è pieno di energie, di materiali, di elementi sempre più puri man mano che ci si innalza verso i mondi superiori, e questo silenzio potente e magico è una miniera di ricchezze alla quale possiamo sempre attingere.

## 4.2 parte II

I quattro elementi (terra, acqua, aria, fuoco), che corrispondono ai quattro stati della materia, sono contenuti nel cibo che consumiamo ogni giorno. Mangiando, possiamo dunque entrare in relazione con gli Angeli che presiedono ai quattro elementi, l'Angelo della terra, l'Angelo dell'acqua, l'Angelo dell'aria e l'Angelo del fuoco, per chieder loro di aiutarci a costruire il nostro corpo fisico, a renderlo talmente puro e sottile da poter diventare la dimora del Cristo, del Dio vivente.

Ognuno di questi Angeli rappresenta determinate qualità e virtù: l'Angelo della terra, la stabilità; l'Angelo dell'acqua, la purezza; l'Angelo dell'aria, l'intelligenza; l'Angelo del fuoco, l'amore divino. Quando, ingerendo il cibo, l'uomo si lega col pensiero a questi quattro Angeli, riceve delle particelle di qualità più spirituale, grazie alle quali costruisce i propri corpi sottili, fino al corpo di luce. Quando riuscirà a costruire il corpo luminoso che le Scritture chiamano "corpo di gloria", l'uomo diverrà veramente immortale. Il corpo fisico non può vivere molto a lungo; l'uomo è costretto a rendere alla madre terra, dalla quale è sorto, tutti gli elementi che lo compongono, ma nel corpo di luce, nel corpo di gloria, l'uomo può vivere eternamente.

Il corpo di gloria è un seme eterico, un seme minuscolo, un elettrone che tutti noi riceviamo in eredità e che attende di essere plasmato, nutrito e sviluppato. Si tratta di un processo esattamente paragonabile a quello della gestazione; come la madre deve lavorare per mesi sul seme che ha ricevuto dal padre, aggiungendovi i materiali necessari per riuscire a formare un essere vivente che sarà forse capace di smuovere il mondo intero, così sul piano spirituale dobbiamo lavorare sul seme del corpo di gloria per riuscire a svilupparlo. Finché lo ignoriamo, finché non ce ne occupiamo, rimane là, trascurato, quasi inesistente, nascosto. Per fortuna non

può morire, ma attende sempre il momento in cui diventeremo coscienti della sua presenza, e ci sforzeremo di svilupparlo, di renderlo potente e luminoso.

Il corpo di gloria deve essere formato da elementi della massima purezza, della massima intensità, perché solo le vibrazioni intense della luce si oppongono al processo della malattia e della morte, alla dispersione e alla decomposizione. Quando nell'uomo trionfa la luce egli diventa immortale. Ecco perché è così importante, attraverso il nutrimento, imparare a mangiare e a bere la luce, con la convinzione assoluta di ricevere così la nuova vita.

Mediante il cibo, potete entrare in relazione con gli Angeli dei quattro elementi, che diventeranno vostri amici e che collaboreranno con voi. Quando mangiate, dimenticate dunque tutte le vostre preoccupazioni, i rancori, i cattivi pensieri, perché questi avvelenano il cibo e vi fanno ammalare. Legandovi agli Angeli dei quattro elementi, dire loro: «Angelo della terra, Angelo dell'acqua, Angelo dell'aria, Angelo del fuoco, donatemi le vostre qualità: la stabilità, la purezza, l'intelligenza, l'amore divino». In questo modo entrerete nella nuova vita.

## Capitolo 5

# IL VEGETARISMO

La nutrizione abbraccia un campo molto vasto che non si limita agli alimenti e alle bevande che prendiamo durante i pasti. Ci si nutre anche di suoni, di profumi e di colori. Gli esseri del mondo invisibile si nutrono in modo particolare di odori. L'abitudine di bruciare l'incenso nelle chiese, per esempio, deriva dall'antichissima conoscenza secondo la quale gli spiriti luminosi sono attratti dagli odori puri come quello dell'incenso, mentre gli spiriti infernali dagli odori nauseabondi. Ma non ci sono solo gli odori; anche i suoni e i colori sono un nutrimento per gli spiriti invisibili, e possono servire ad attrarli. Ecco perché i pittori raffigurano spesso gli angeli vestiti con abiti dai colori cangianti mentre suonano uno strumento musicale.

Nelle Scritture si legge: «Voi siete il tempio del Dio vivente». Non bisogna dunque contaminare questo nostro tempio introducendovi degli elementi impuri. Se ci si rendesse conto in quali laboratori celesti l'essere umano è stato creato, si sarebbe molto più attenti al cibo che contribuisce alla costruzione di questo nostro tempio dove Dio deve venire ad abitare. Purtroppo, dato che gli uomini, per la maggior parte, mangiano carne, assomigliano più a cimiteri pieni di cadaveri che a dei templi.

Ogni creatura, animale o umana, è spinta a scegliere un certo alimento piuttosto che un altro, e tale scelta è sempre molto significativa. Se volete sapere quali sono i risultati dell'alimentazione a base di carne, andate al giardino zoologico, guardate gli animali carnivori e capirete subito. Comunque, per fare questa constatazione, non è necessario andare ai giardini zoologici; nella vita s'incontrano campioni umani di ogni specie di animali, anche di quelle introvabili, come i mammut, i dinosauri e altri animali preistorici! Ma cerchiamo di essere caritatevoli e limitiamoci ai giardini zoologici. Lì potrete constatare che i grandi carnivori sono animali feroci, che diffondono odori estremamente forti, mentre gli erbivori hanno generalmente un comportamento molto più tranquillo. Il nutrimento che in-

geriscono non li rende né violenti né aggressivi, mentre la carne rende i carnivori irritabili. Alla stessa stregua, gli uomini che mangiano carne sono maggiormente spinti verso un comportamento grossolano e distruttivo.

La differenza tra l'alimentazione a base di carne e l'alimentazione vegetariana sta nella quantità di raggi solari contenuti nel cibo. I frutti e gli ortaggi sono talmente impregnati di luce solare, da poter dire che sono un condensato di luce. Quando mangiamo un frutto o un ortaggio, assorbiamo dunque in modo diretto della luce solare che lascia in noi pochissimi residui. La carne invece è piuttosto povera di luce solare, per cui imputridisce rapidamente, e tutto ciò che imputridisce rapidamente è nocivo alla salute.

La nocività della carne dipende anche da un'altra causa. Quando gli animali vengono condotti al mattatoio, intuendo il pericolo di ciò che li attende, hanno paura e sono terrorizzati; questa paura provoca un turbamento nelle loro funzioni ghiandolari, con la conseguente secrezione di **una tossina** impossibile da eliminare. Tale tossina si introduce nell'organismo dell'uomo che mangia la carne, e la sua presenza non è certamente favorevole né alla salute né alla longevità. «È vero, ma la carne è squisita», direte voi. Può darsi, ma voi pensate sempre re e solo al vostro piacere, alla vostra soddisfazione; per voi conta solo il piacere del momento, e non importa se dovete pagarlo con la morte di innumerevoli animali e con la vostra rovina.

Dovete inoltre sapere che tutto ciò che ingeriamo come nutrimento diventa in noi un'antenna capace di captare delle onde ben determinate. E così che la carne ci lega al mondo astrale. Gli strati inferiori del mondo astrale brulicano di esseri che si divorano tra loro proprio come le belve; così mangiando la carne, ci mettiamo quotidianamente in contatto con la paura, la crudeltà e la sensualità degli animali. Chi mangia carne, mantiene nel proprio corpo un legame invisibile con il mondo animale, e si spaventerebbe se potesse vedere il colore della propria aura.

Togliere la vita agli animali è una grande responsabilità; è una trasgressione della legge "Non uccidere"; inoltre, secondo la Genesi, prima della caduta, assegnando all'uomo il suo nutrimento, Dio disse semplicemente: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e ogni albero il cui frutto produce seme: questo sarà il vostro nutrimento».

Uccidendo gli animali per cibarsene, si toglie loro non solo la vita, ma anche la possibilità di evolvere che la natura aveva dato loro in questa esistenza. Ecco perché, **nel mondo invisibile, ogni uomo è accompagnato dalle anime di tutti gli animali di cui ha mangiato la carne**; queste anime reclamano un risarcimento dicendo: «Tu ci hai privato della possibilità di evolvere e di imparare qualcosa; dunque ora è compito tuo occuparti della nostra educazione». Benché l'anima degli animali non sia simile a quella degli uomini, tuttavia gli animali hanno un'anima, e chi ha mangiato la carne di un animale è costretto a sopportare in sé la

presenza della sua anima. Questa presenza si manifesta con comportamenti che appartengono al mondo animale; perciò, quando un uomo vuole sviluppare il suo Sé superiore, incontra delle difficoltà, perché le cellule animali, che hanno una loro volontà contraria alla sua, non obbediscono al suo desiderio. Questo spiega perché molte manifestazioni degli uomini non appartengano in realtà al regno umano, ma piuttosto al regno animale.

Per quanto riguarda i **pesci**, il problema si presenta in modo diverso. Da milioni di anni i pesci si trovano in pessime condizioni evolutive, e questo lo si vede studiando la struttura del loro organismo; infatti, il sistema nervoso è rimasto molto rudimentale. È dunque permesso cibarsene, poiché questo ne favorisce l'evoluzione; inoltre esiste nei pesci un elemento, particolarmente indicato all'epoca attuale: lo iodio.

Il cibo che ingeriamo va nel nostro sangue e da lì attira le entità che gli corrispondono. 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. Quindi, se volete sentirvi a vostro agio sui tre piani, non attirate gli avvoltoi con dei cadaveri. Il Cielo non si manifesta attraverso persone che si lasciano invadere da impurità fisiche, astrali e mentali.

La carne corrisponde a un elemento particolare nei pensieri, nei sentimenti e nelle azioni. Se, per esempio, sognate di mangiare carne, dovete stare attenti e vigili, perché ciò indica che vi troverete esposti a certe tentazioni ben precise: ad atti di violenza, a desideri sensuali o a pensieri egoistici e ingiusti. **La carne infatti rappresenta tutto questo: la violenza sul piano fisico, la sensualità sul piano astrale e l'egoismo sul piano mentale.**

La tradizione ci riporta che, **prima della caduta, Adamo aveva un viso radioso**, e tutti gli animali lo amavano, lo rispettavano e gli obbedivano. Dopo la caduta, Adamo perse l'espressione primitiva del suo viso, e gli animali diventarono suoi nemici. Se gli animali non hanno più fiducia nell'uomo, se gli uccelli volano via al suo avvicinarsi e tutta la creazione lo considera un nemico, il motivo è perché è decaduto dalle altezze spirituali nelle quali si trovava. Bisogna che egli ritrovi il suo primitivo splendore sottomettendosi nuovamente alle leggi dell'amore e della saggezza. Solo così potrà riconciliarsi con tutti i regni della creazione, e allora sarà l'avvento del Regno di Dio sulla terra.

Apparentemente, **le guerre** tra gli uomini sono dovute a problemi economici o politici, ma in realtà sono il risultato di tutto il massacro di animali che gli uomini fanno. La legge di giustizia è implacabile: essa obbliga gli uomini a pagare versando tanto sangue quanto ne hanno fatto versare agli animali. Quanti milioni di litri di sangue sono stati versati sulla terra, che gridano vendetta al Cielo! I vapori di quel sangue attirano non solo dei microbi, ma miliardi di larve e di entità inferiori del mondo invisibile. Ecco le verità che non si conoscono e che

forse non saranno accettate; ma che le si accettino o meno, io sono obbligato a rivelarvele.

Noi uccidiamo gli animali senza tenere conto che la natura è un organismo e che, uccidendo gli animali, è come se toccassimo certe sue ghiandole; di conseguenza le loro funzioni si modificano e si crea uno squilibrio. Non bisogna stupirsi se poi scoppiano le guerre tra gli uomini. Si sono massacrati milioni di animali per mangiarli, senza sapere che nel mondo invisibile questi erano legati a degli uomini, e che questi uomini dovranno morire con loro. Uccidendo gli animali, sono gli uomini che subiscono il massacro. Tutti dicono che bisogna far regnare finalmente la pace nel mondo, che non ci dovranno più essere guerre. . . Ma le guerre continueranno a esserci finché l'uomo continuerà a uccidere gli animali, perché uccidendoli, distrugge se stesso.

## Capitolo 6

# LA MORALE DELLA NUTRIZIONE

Molti pensano che sia necessario mangiare molto per avere una buona salute e per mantenersi in forma. Niente affatto, è vero piuttosto il contrario: mangiando molto, si affatica l'organismo, s'intralcia e si blocca il processo digestivo, il che provoca inutili sovraccarichi che sono poi difficili da eliminare. In questo modo compaiono malattie di ogni genere, proprio a causa dell'errata opinione che sia necessario mangiare molto per stare bene.

In realtà è la fame che prolunga la vita. Se ogni giorno terminate il pasto completamente sazi, vi appesantirete, diventerete sonnolenti e non avrete più alcuno slancio verso la perfezione. Se invece vi alzate da tavola con un leggero appetito, dopo aver rifiutato i pochi bocconi che avreste ancora desiderato, il corpo eterico riceve l'impulso di andare ad attingere nei mondi superiori gli elementi che andranno a colmare il vuoto rimasto. Qualche minuto dopo, non solo non avrete più fame, ma vi sentirete più leggeri, più in forma, più capaci di lavorare, proprio perché gli elementi che il corpo eterico è andato ad attingere nello spazio, sono di qualità superiore. Se invece mangiate a sazietà, o anche più del necessario solo per il piacere di mangiare, come fanno tante persone, non sarete mai realmente sazi e provocherete in voi uno squilibrio.

Quando mangiate eccessivamente, si genera nel corpo fisico un'eccedenza, e il vostro corpo eterico, che è stremato, non può più compiere le sue funzioni; allora certe entità inferiori del piano astrale, vedendo quell'abbondanza di cibo, si precipitano per prendere parte al banchetto che inconsciamente state dando. Ecco perché, pochi istanti dopo, sentite nuovamente un vuoto, e viene il desiderio di ricominciare a mangiare per colmarlo... E anche gli indesiderabili ritornano. Diventate così una magnifica esca per attirare e nutrire i ladri e gli affamati del piano astrale che banchettano a vostre spese.

Naturalmente, quando dico di alzarvi da tavola non completamente sazi, in-

tendo imporvi soltanto una leggera rinuncia; infatti, se continuaste a privarvi di sostanze necessarie all'organismo, il corpo eterico non potrebbe sopperire a quelle lacune. Se però, su un chilogrammo rinunciate a venti grammi, vi sentirete più leggeri e più soddisfatti, grazie all'elemento eterico che andrà ad aggiungersi al cibo già ingerito. Quante volte ho fatto l'esperienza di mangiare un po' di meno rispetto all'appetito che avevo! Mi direte: «Ma la tentazione... ci porta la voglia di continuare!». Eh, lo so bene che si è tentati. Ma che ne fate della ragione e della volontà? È un'occasione per esercitarle! Anche ai più grandi ricevimenti bisogna saper rifiutare. Io spesso rifiuto. Dove vengo invitato, mi vengono presentati piatti d'ogni genere, pur avendo avvertito prima: «Non preparate nulla di straordinario, datemi solo un po' d'insalata, della verdura, qualche frutto». Ma naturalmente non ne tengono conto; preparano ugualmente un pranzo favoloso, e quando vedono che prendo pochissimo, rimangono delusi. Ma peggio per loro, dovevano credermi!

Già da molto tempo ho compreso quanto si perde continuando a mangiare oltre limiti dell'appetito: lo si paga con la perdita di un elemento sottile molto più prezioso del sapore di mille piatti. Anche voi dovete imparare a rifiutare ciò che vi si offre. Se non riuscirete, non sarete in grado di portare avanti un lavoro importante. Sazi oltre misura, ve ne andrete a dormire, mentre proprio in quella situazione c'era un lavoro spirituale che vi attendeva. Non dovete assolutamente trascurarlo, perché quello è un lavoro che bisogna fare!

Certo, ognuno deve giudicare da sé la quantità di cibo che gli conviene. Naturalmente, non tutti hanno lo stesso stomaco; infatti nella mia vita ho incontrato alcuni fenomeni, come Tseko, per esempio, un fratello della Fratellanza in Bulgaria: il suo appetito stupiva tutti, perché non era mai sazio. Era un ragazzo gentile, servizievole, sempre sorridente. Siccome era estremamente robusto, portava i bagagli per tutti, e quando il gruppo saliva per campeggiare sul Mussala, Tseko era carico come un mulo; le sorelle, soprattutto le più anziane, gli davano le loro borse da portare, ed egli accettava tutto senza opporsi, senza lamentarsi. Guardando indietro, lungo il sentiero, si vedeva una montagna avanzare. Spesso, anche durante le escursioni, portava sul dorso il samovar per il tè, e lo portava con la brace accesa: l'acqua bolliva e si vedeva il vapore... Era Tseko che avanzava tranquillamente; sembrava una locomotiva.

Naturalmente, con un così buon carattere, era simpatico a tutti, e ognuno voleva invitarlo a casa sua; ma ovunque andasse, divorava tutto ciò che c'era sulla tavola. Se si voleva conservare qualcosa, non bisognava assolutamente lasciargliela a portata di mano, perché in quello stomaco, unico al mondo, spariva tutto. Quando campeggiavamo sul Rila, rimaneva qualche avanzo di cibo che si metteva da parte perché era già fermentato. Ma quando le sorelle che si occupavano della cucina andavano a cercarlo per buttarlo via, era già scomparso. Era Tseko che l'aveva divorato; ma qualunque cosa mangiasse, non si ammalava mai. Il Maestro



Peter Deunov, rendendosi conto del fenomeno con cui aveva a che fare, faceva sedere vicino a lui tutti coloro che non avevano appetito: bastava guardare Tseko che l'appetito ritornava.

Ma non è tutto. Malgrado non avesse alcuna preparazione, aveva cominciato a scrivere poesie. Credeva che la poesia consistesse nello scrivere in rima, e scriveva cose che non avevano né capo né coda, ma che facevano soltanto rima! Naturalmente, quando leggeva i suoi “poemi” era talmente buffo che non potevamo fare a meno di ridere. Vedeva bene che lo si prendeva in giro ma, imperturbabile e sorridente, non si scoraggiava mai, e la sera, vicino al fuoco, continuava a leggere le sue poesie. Ma un giorno cominciò a scrivere delle vere poesie; eravamo tutti stupiti. Da allora non lo prendemmo più in giro. Poi compose della musica e scrisse dei canti, e ricominciammo a deriderlo e a schernirlo. Tseko compositore! Ma ben presto ci accorgemmo che i fratelli e le sorelle che passeggiavano in montagna, vicino al lago di Rila, canticchiavano le arie di Tseko.

Faceva l'elettricista, e un giorno abbiamo saputo con grande tristezza che, lavorando su un traliccio, era rimasto vittima di una forte scarica elettrica. Tutti l'hanno rimpianto, e anch'io, dopo cinquant'anni, spesso ancora lo ricordo. Comunque, non ho mai più visto uno stomaco simile.

Voi però, che non siete Tseko, dovete sapere che l'eccesso di cibo è nocivo alla salute. Inoltre, mangiando più del necessario, consumate quello che era destinato ad altri, e se molti fanno altrettanto, vi sarà chi mangia troppo e chi troppo poco, e ne deriverà uno squilibrio nel mondo. Le discordie, le rivoluzioni e le guerre hanno come origine l'avidità e la mancanza di senso della misura in coloro che accumulano ricchezze (cibo, terreni, oggetti), di cui altri sono privi. Ma la coscienza collettiva non è ancora sufficientemente risvegliata per comprendere e prevenire le conseguenze e i turbamenti che tali tendenze possono provocare.

Il bisogno di prendere, di possedere più del necessario, spinge gli esseri a sfruttare gli altri e perfino ad eliminarli alla minima resistenza, alla minima opposizione. Ed è proprio lì il punto di partenza delle grandi catastrofi. Bisogna dunque dominare, misurare e regolare al più presto questo istinto. Se non viene sorvegliato, può assumere proporzioni talmente gigantesche in tutti i campi dell'esistenza, da diventare fonte di grandi guai.

Ecco perché il discepolo, nel nutrirsi, deve imparare a non superare i limiti. Deve sapersi fermare prima di essere sazio. Quando non ci si controlla si alimentano in sé dei desideri che non sono naturali; si diventa come quelle persone ricche che hanno il desiderio morboso di possedere tutto. Sono già ricche, ma le loro ambizioni e le loro bramosie sono talmente smisurate che vorrebbero inghiottire il mondo intero.

Gesù diceva che è più facile per un cammello passare attraverso la cruna di un ago che per un ricco entrare nel Regno dei Cieli. Da duemila anni quest'immagine

non è mai stata spiegata, e per coloro che non sanno a cosa Gesù si riferisse, questa è un'immagine curiosa. Il realtà Gesù non pensava al corpo fisico, ma al corpo astrale. **Nella persona ricca, il corpo del desiderio il corpo astrale è talmente gonfio e dilatato, a causa della sua eccessiva avidità, da diventare tanto grande da non poter passare attraverso l'ampia porta del Regno dei Cieli.** Il corpo astrale del cammello invece è molto piccolo, perché esso è un animale sobrio, che si accontenta di poco. Ecco perché è capace di percorrere i deserti, e là dove tutti soccombono, il cammello resiste.

Quindi, coloro che non si sono mai preoccupati di questo problema e che mangiano irragionevolmente, preparano nel loro corpo astrale degli ammassi che impediranno loro di superare le porte dell'Iniziazione. Contemporaneamente **si indebitano**, perché si impossessano di quello che appartiene ad altri, e questo atteggiamento è contrario alle leggi del mondo spirituale che richiede una ripartizione equa ed armonica delle cose.

Se gli esseri di lassù vedono che avete una mentalità egoistica e grossolana, non vi accetteranno tra loro. Vi diranno: **«Restatevene laggiù, nella giungla, dove gli animali si divorano tra di loro; il vostro posto è là»**. Avrete un bel lamentarvi che vi si tormenta, che vi si punzecchia, ma finché non ragionerete secondo la filosofia della Grande Fratellanza Bianca Universale, soffrirete, e per voi le porte del Cielo rimarranno chiuse.

Bisogna capire che la questione della nutrizione non si limita al solo nutrimento fisico; per i sentimenti e i pensieri esistono le medesime leggi. Gli innamorati, per esempio, che “mangiano” senza misura, a sazietà, finiscono per avere dei macigni nel loro corpo astrale, e di conseguenza, per loro, la porta del Cielo rimane chiusa. La dimostrazione che il Cielo li esclude è che essi sono totalmente delusi e disgustati; tutte le loro ispirazioni se ne sono andate, per cui si separano, distrutti.

Abbandonate dunque l'idea che si debba mangiare tanto, per essere in buona salute. Certe madri, per amore verso i loro figli, credono di fare il loro bene rimpinzandoli. Quelle sono madri sciocche! Invece di forzare un bambino a mangiare, bisogna insegnargli come mangiare, mostrargli qual è la giusta misura e fargli piuttosto capire che, prendendo per sé più del necessario, altri rimangono senza: se non sul piano fisico, certamente su quello astrale e mentale. . . Bisogna pensare agli altri! Quanti tra voi pensano a dividere le loro ricchezze con altri? Parlo soprattutto dei sentimenti e dei pensieri. Vi sono delle giornate in cui vi sentite meravigliosamente bene, ricchi, felici. . . In quei momenti, pensate forse a distribuire una parte della vostra felicità a tutti quelli che sono nella sofferenza e nella desolazione? No, tenete tutto per voi.

Bisogna saper cedere un po' di quell'abbondanza, di quella felicità che trabocca, e dire: **«Cari fratelli e sorelle di tutto il mondo, quello che possiedo è talmente magnifico che vorrei spartirlo con voi. Prendete un po' di questa mia**

felicità, di questa mia luce!Â» Se la vostra coscienza è sufficientemente sviluppata e se siete capaci di agire così, potete ritenervi iscritti nei registri del Cielo come esseri intelligenti e pieni d'amore; per di più, quello che distribuirete, andrà a depositarsi sul vostro conto nelle banche celesti, dove potrete attingere più tardi, quando ne avrete bisogno. Intanto la vostra gioia rimarrà a voi, intatta, e nessuno potrà togliervela, perché l'avrete depositata in un luogo sicuro.

Inoltre, se sapeste osservarvi, notereste che ogni volta che provate della gioia senza volerla condividere con altri, vi sono degli esseri malefici del mondo invisibile che vi osservano e che provocano, tramite una persona del vostro ambiente, qualcosa che fa svanire quella vostra gioia. Anche quando vi sentite la persona più felice del mondo, accade qualcosa d'imprevisto che annulla in voi la gioia che provavate, perché non avevate pensato a dividerla con le persone che vi stavano intorno, o ad offrirla al Signore o alla Madre divina, dicendo: Â«Non so a chi dare la mia gioia, sono talmente sprovvisto! È per Te, Signore, e anche per Te, Madre divina; ve la dono, affinché la distribuiate Voi!Â». E il Signore e la Madre divina distribuiranno la vostra gioia, mentre una parte di essa sarà depositata nei serbatoi del Cielo. Accettate questa verità e fatene il miglior uso, per il vostro bene e per quello di tutto il mondo.

Da oggi in poi, mangiando, cercate di mantenervi sempre entro una certa misura, poiché è un argomento questo che va molto oltre il campo dell'alimentazione. Per di più, se imparaste a mangiare con maggior consapevolezza e amore, perfino **riducendo il cibo a metà o a un quarto**, ne attingereste delle energie straordinarie, poiché, in realtà, l'energia che un solo boccone è in grado di sprigionare sarebbe capace di far compiere ad un treno il giro della terra. Sì, un solo boccone.

# Capitolo 7

## IL DIGIUNO

### 7.1 Il digiuno, un metodo di purificazione

Quando mangiate, il vostro organismo assorbe gli elementi che gli sono utili e cerca di sbarazzarsi di quelli estranei o nocivi. Ma l'organismo non sempre è in grado di fare tale discriminazione, sia perché l'avete sovraccaricato, sia perché i cibi ingeriti contengono troppe impurità. Di conseguenza, i residui si accumulano nei diversi organi, ed è l'intestino a risentirne maggiormente.

Tutto il cibo, anche il più puro, lascia in noi dei residui; ecco perché è bene digiunare di tanto in tanto, per permettere all'organismo di fare il necessario lavoro di pulizia. D'altronde, il digiuno è un metodo che ci viene insegnato dalla natura. Osservate gli animali: quando sono ammalati, istintivamente si mettono a digiunare, vanno a nascondersi, cercano un'erba che li possa purgare e così guariscono.

Quando vedete della polvere depositata sui mobili di casa vostra, sapete che bisogna levarla, mentre quando si tratta di comprendere che pure il vostro organismo, **almeno una volta alla settimana**, deve subire una pulizia a fondo, e che anche quei milioni di operai rappresentati dalle cellule del vostro corpo hanno bisogno di una vacanza, allora non siete mai disponibili. Certe malattie si manifestano con un attacco di febbre, gli occhi che lacrimano, il naso che cola, la pelle che si copre di piccole eruzioni: si tratta di una purificazione. Infatti, dato che voi non fate nulla per purificarvi, sono i vostri organi che si incaricano di fare il lavoro al quale dovevate provvedere voi.

Digiunare è un'abitudine salutare, e sarebbe bene se, condizioni permettendo, ognuno potesse digiunare ogni settimana per ventiquattro ore, consacrando in modo particolare ad un lavoro spirituale, legandosi alle entità luminose, scegliendo della musica e delle letture che possano ispirare, purificando i propri pensieri e i propri sentimenti. Coloro che si sottopongono alla disciplina del digiuno, **note-**

**ranno dopo un certo tempo che le materie che l'organismo espelle per le vie naturali, perdono il loro odore.**

Supponete che io sia medico, quindi ascoltatevi senza lasciarvi turbare dalle mie parole. Se notate che l'odore dei materiali espulsi, come l'odore della vostra traspirazione, diventa forte o anche sgradevole, sappiate che è segno che siete ammalati fisicamente o psichicamente. Direte che tali odori dipendono unicamente dalla natura degli alimenti che avete mangiato quel giorno. No, non è così. E noterete anche che, se per qualche giorno siete inquieti, collerici o gelosi, l'odore che emana il vostro corpo cambia. Tutto si riflette nell'odore.

Anche un digiuno di parecchi giorni può essere benefico, ma bisogna trovare le condizioni adatte. Per esempio, sarebbe bene poter digiunare durante le vacanze, per essere liberi e **non fare altro che leggere, passeggiare, meditare, pregare, ascoltare della musica...** Per di più, dato che **quando si digiuna è l'aria che sostituisce il cibo**, sarebbe preferibile scegliere un luogo in cui si possa respirare aria pura.

Molti noteranno che quando digiunano soffrono di dolori alla schiena o hanno delle palpitazioni oppure mal di testa... Questo è un linguaggio speciale della natura, e poiché non lo si comprende, ci si dice: **«Non digiunerò mai più»**. Ecco un ragionamento da non farsi. Infatti, quei malesseri sono dei segnali d'allarme con i quali la natura vi avverte che prima o poi potreste ammalarvi proprio in quegli organi dove ora provate dolore. Dunque, se volete sapere quali sono i vostri punti deboli, digiunate per qualche giorno; se soffrirete in qualche organo, sappia te che là è in agguato la malattia, ed in quel caso potrete prendere delle precauzioni.

A condizione che sia praticato ragionevolmente, il digiuno non è pericoloso e non può farvi alcun male. Lo dimostra il fatto che i malesseri appaiono soprattutto nei primi due giorni, per poi scomparire. Se tali malesseri provenissero dal digiuno, dovrebbero aumentare, mentre piuttosto vi pervadono la pace e la tranquillità. Nessuno è morto per avere digiunato di tanto in tanto, mentre milioni di persone sono morte per avere mangiato troppo!

All'inizio, digiunare può sembrare molto penoso, perché l'organismo si trova improvvisamente sconvolto da quella pulizia alla quale non è abituato. Ma non bisogna giudicare da questi primi effetti e affermare che digiunare è pericoloso. Al contrario, sono proprio le persone che accusano malesseri quelle che hanno più bisogno di digiunare, poiché tali turbamenti provengono dalla sovrabbondanza di tossine immesse improvvisamente nel sangue. Molte persone che badano solo alle apparenze, pensano che digiunando s'indebolirebbero ed acquisterebbero un colorito terreo. Questo è vero forse all'inizio, ma dopo qualche giorno ci si riequilibra, si diventa chiari di mente e ci si sente leggeri e distesi.

Chi vuole digiunare, deve comprendere diversamente il valore di queste cose. Se sorgono dei malesseri, non ci si deve spaventare, ma continuare finché

scompaiano. Interrompendo il digiuno, fanno come tutti coloro che, appena hanno qualche linea di febbre, cominciano a prendere medicine per farla scendere. Naturalmente lì per lì si sentono meglio, ma ignorano che, bloccando la febbre in quel modo, si preparano qualche malattia per il futuro.

Lasciate che il vostro organismo reagisca da sé. Quando l'organismo è ingombro, reagisce cercando di espellere e di sciogliere tutti i residui; ecco perché la temperatura sale. Bisogna sopportare questa temperatura; è la dimostrazione che è in atto una purificazione. **Per aiutare l'organismo, bevete allora dell'acqua bollita, molto calda. Bevetene diverse tazze consecutivamente: la temperatura scenderà molto rapidaente.** Tutti i canali si dilateranno e il sangue potrà circolare facilmente, portando i residui verso le vie naturali di espulsione, compresi i pori della pelle.

**È bene bere dell'acqua calda anche quando si digiuna.** Fatela bollire per qualche minuto e lasciate che il calcare si depositi. Quando lavate dei piatti unti con acqua fredda, avrete notato che non si puliscono. Occorre dell'acqua calda per sciogliere i grassi. Lo stesso avviene nell'organismo: l'acqua calda scioglie molti elementi che l'acqua fredda lascia intatti; li trascina all'esterno attraverso i pori, i reni, ecc. . . e dopo vi sentite purificati, ringiovaniti. Potete bere acqua calda anche tutti i giorni a digiuno. L'acqua calda pulisce i canali ed è pure un eccellente rimedio contro l'arteriosclerosi e i reumatismi.

Bere acqua calda non è molto gradevole, ma a poco a poco se ne sente un tale beneficio che diventa un vero piacere. L'acqua calda è il rimedio più naturale e innocuo, ma forse nessuno lo prende sul serio proprio perché è troppo semplice e così poco costoso. Uno dei nostri fratelli è guarito da una malattia che il suo medico non era riuscito a curare, bevendo semplicemente acqua calda. Quando tornò da lui per farsi visitare, gli riferì come si era curato, e quel medico, che era un suo amico, gli confessò: **«Sì, conosco i miracoli che può fare in molti casi l'acqua calda, ma non vorrai che faccia pagare una visita ad un paziente al quale prescrivo unicamente di bere acqua calda!»**

Quando si digiuna, al corpo fisico viene a mancare qualcosa, ma il corpo eterico provvede a rimediare a tali privazioni con l'apporto di elementi più puri, più sottili. Il corpo eterico ha il ruolo di sorvegliare il corpo fisico e di ricaricare i suoi serbatoi di energia. Il digiuno dà quindi un impulso al corpo eterico che si mette all'opera: l'attività si svolge a un livello più sottile, e comunque durante questo periodo il corpo fisico si riposa.

Naturalmente se il digiuno si prolunga troppo, il corpo eterico viene sovraccaricato di lavoro, mentre il corpo fisico non fa nulla, e anche questo non va bene. Il corpo fisico e il corpo eterico sono due soci, e se lavora solo uno dei due, l'equilibrio si spezza. Bisogna dunque ripartire armonicamente l'attività tra i due.

Per finire, vi dirò qualche parola sul modo di procedere quando si conclude un digiuno di parecchi giorni; **bisogna sapere che si può morire se si riprende a mangiare subito normalmente.** Il primo giorno è consigliabile prendere solo qualche tazza di brodo leggero; l'indomani una minestrina con delle fette biscottate, e il terzo giorno potete ricominciare a mangiare normalmente, ma solo cibo leggero e in quantità moderata. In questo modo non correrete alcun rischio.

Dopo un digiuno simile, proverete sensazioni nuove, sottili; avrete delle rivelazioni e soprattutto vi sentirete ringiovaniti, sollevati, in quanto i materiali che ingombravano l'organismo sono scomparsi e i residui e le impurità sono stati bruciati. Ci sono cose molto interessanti da studiare su tale argomento, ma **l'ignoranza e la paura impediscono agli esseri umani di rigenerarsi col digiuno**, cosa che in passato molti spiritualisti e mistici avevano invece l'abitudine di fare.

## 7.2 Digiunare, un altro modo di nutrirsi

In realtà, la questione del digiuno va molto più lontano di quanto possiate immaginare. **Sono le impurità delle vite passate ad attirare le disgrazie. Ogni peccato, ogni errore ha lasciato nell'uomo un residuo, e le sue disgrazie sono il risultato di tutti quei residui che non sono stati espulsi. Digiunando, egli si sbarazza di quegli elementi nocivi, la luce lo pervade e si sente più leggero, più felice.** Ecco perché il digiuno è sempre stato raccomandato dalle religioni e dagli insegnamenti spirituali.

Digiunare non significa rinunciare, privarsi, ma il contrario. Il digiuno serve prima di tutto a nutrirsi. Quando private il corpo fisico di cibo, sono gli altri corpi (eterico, astrale e mentale) che cominciano a mettersi al lavoro, in quanto nell'uomo si trova un principio di autodifesa che si contrappone alla morte. Se il corpo fisico viene a mancare di nutrimento, viene dato l'allarme e, siccome sono presenti nell'organismo delle entità che vegliano sulla sua sicurezza, in quel momento le entità di un mondo più alto vengono a portare ciò che manca: comincerete così ad assorbire degli elementi che si trovano nell'atmosfera, e vi sentirete subito nutriti. Se a quel punto fermate il respiro per qualche secondo, saranno altre entità di piani ancora più elevati (astrale e mentale), che vi porteranno del nutrimento.

La tradizione esoterica dice che il primo uomo si nutriva di fuoco e di luce. Ma quando è sceso nella materia, man mano che avveniva la sua involuzione, ha avuto bisogno di alimenti sempre più densi, fino ad essere obbligato a nutrirsi come fa ora. **Per questo gli Iniziati, che sanno che il modo attuale di nutrirsi è il risultato di un processo di involuzione, cercano di ritornare verso il primo stadio dell'umanità imparando ad assorbire degli elementi sempre più sottili.** È come se rifiutassero di possedere prima lo stomaco, poi i polmoni. . . È così che il loro pensiero si libera. Ma si tratta di un allenamento lungo e difficile, e anche in

India pochissimi yogi giungono ad una tale padronanza della respirazione. Coloro che ci riescono, possono nuotare nell' Akasha, nell'etere cosmico, e possiedono la conoscenza totale perché sono liberi.

L'uomo è dunque disceso dalle regioni celesti con un processo che è chiamato involuzione. Man mano che scendeva nella materia, mentre si allontanava dal fuoco primordiale per entrare nelle regioni fredde della periferia, si è rivestito di corpi sempre più densi... fino al corpo fisico; esattamente come d'inverno siamo obbligati a coprirci con vari abiti per affrontare il freddo. Ora, per riprendere il cammino verso l'alto, l'uomo deve spogliarsi, simbolicamente parlando, cioè sbarazzarsi di tutto ciò che lo appesantisce. Il digiuno è certamente un mezzo per ritrovare la leggerezza, la purezza primordiale.

Ma digiunare non vuol dire solo astenersi dal prendere nutrimento fisico. **Di-giunare è anche rinunciare a certi sentimenti, a certi pensieri che ci appesantiscono.** Invece di voler sempre solo assorbire, inghiottire, accumulare, bisogna imparare a rinunciare, a liberarsi. È l'accumulo che favorisce la discesa. Ogni pensiero, ogni sentimento o desiderio che non sia di natura spirituale, aderisce a noi come la brina sui rami degli alberi durante l'inverno. Bisogna che venga il sole di primavera affinché la brina si sciolga e noi si possa ridiventare noi stessi. Nel momento in cui avremo eliminato tutto l'inutile che abbiamo accumulato, ci sentiremo pervasi e vivificati dal soffio divino.

Chi vuole accumulare tutto nella propria mente o nel proprio cuore, non ha più posto per ricevere la visita del Signore e degli Angeli. Vi prego, non comprendetemi male! Non dico che non dobbiate fare più uso dello stomaco, dei polmoni, dell'intestino; no, perché non è distruggendo il vostro corpo che comprendereste la verità. Dovete conservare il vostro corpo con la testa, il cuore, i polmoni, lo stomaco; si tratta solo di lavorare per creare l'armonia tra di loro. Questo è il vero senso del digiuno.



## Capitolo 8

# SULLA COMUNIONE

Una delle pratiche essenziali della religione cristiana è la comunione. Non è Gesù che l'ha istituita, perché esisteva già da secoli; infatti, la Genesi racconta come Melkhitsedek, Sacerdote dell'Altissimo, andò incontro ad Abramo portandogli il pane e il vino...

Ma il comunicarsi non deve limitarsi soltanto a ricevere di tanto in tanto da un sacerdote un'ostia consacrata. In realtà ognuno di noi deve essere un prete, un sacrificatore. È una vocazione che abbiamo interiormente, nei confronti dell'Eterno; ogni giorno dobbiamo presentarci a officiare davanti alle nostre cellule per dar loro il pane e il vino. Se siete coscienti di tale ruolo, le vostre cellule riceveranno da voi la vera comunione, cioè un elemento sacro che le aiuterà nel loro lavoro, e beneficerete anche voi della gioia che esse proveranno per avere lavorato bene.

Per comprendere il mistero dell'Ultima Cena, bisogna prendere la nutrizione come punto di partenza. Certo, la respirazione e soprattutto gli esercizi spirituali — come la meditazione, la contemplazione, l'identificazione — sono ognuno una forma di comunione; ma per comprendere bene la comunione, bisogna cominciare col comprendere la nutrizione. Non tutti possono trovarsi nelle condizioni adatte o avere le capacità per meditare o contemplare, ma tutti mangiano, e anche più volte al giorno. Si deve quindi cominciare col comprendere la comunione sul piano fisico.

**Comunicarsi vuol dire fare uno scambio: dare una cosa e riceverne un'altra.** Direte che mangiando non fate che ingerire cibo. È un errore, anche voi date qualcosa... Se non lo fate, non si tratta di una vera comunione. La vera comunione è uno scambio divino. L'ostia vi porta le sue benedizioni ma se la prendete senza l'amore e il rispetto necessari, non è più una comunione, ma un atto disonesto. Quando si prende, bisogna dare. All'ostia dovete dare il vostro rispetto, il vostro amore, la vostra fede, ed essa in cambio vi dà gli elementi divini che possiede. Coloro che prendono l'ostia senza quest'atteggiamento sacro, non

riusciranno mai a trasformarsi. Non è l'oggetto stesso che agisce su di noi, ma la fiducia e l'amore che noi gli diamo.

Per comunicare con il Signore dovete dargli amore, riconoscenza e fedeltà. Non che il Signore ne abbia bisogno; è talmente ricco che può farne a meno, ma siete voi che, cercando di dargli qualcosa del vostro cuore e della vostra anima, riuscirete a risvegliare certi centri spirituali, e allora tutte le virtù divine fluiranno in voi in abbondanza.

Ma ritorniamo al cibo. Anche preparando il vostro pasto dovete pensare, toccando gli alimenti, di impregnarli del vostro amore... Parlate loro e dite: «Vi amo e vi apprezzo, voi siete i portatori della vita divina, e riconosco la ricchezza che possedete. Ho una famiglia da nutrire, milioni e miliardi di abitanti dentro di me; siate gentili, date loro la vita!». Se vi abituate a parlare così al cibo, esso si trasformerà in voi in forza e in luce, perché avrete saputo comunicare con la natura stessa. Comincerete anche a comprendere che la vera comunione ha un senso molto più vasto di quello che le viene generalmente attribuito dalla Chiesa.

È forse intelligente pensare che bisogna aspettare di ricevere un'ostia per comunicare veramente con il Signore? Nessuna ostia è mai riuscita a trasformare gli esseri umani. Si possono inghiottire vagoni di ostie e rimanere gli stessi: pigri, ladri, dissoluti. Tutto dipende dalla consapevolezza... Se siete consapevoli che Dio ha depresso la Sua vita nel cibo, quando vi accingerete ad ingerirlo, sarete come il sacerdote che benedice il pane e il vino, e ogni giorno, ad ogni pasto, vi metterete in comunicazione con la vita divina.

Sono io il primo a comprendere e a rispettare le cose sacre, per questo vi incito a praticarle ogni giorno, perché so che sta per giungere un'epoca in cui ognuno diventerà un sacerdote davanti all'Eterno. È sacerdote colui che comprende la Creazione di Dio, che l'ama, che la rispetta. Che sia stato ordinato sacerdote o meno, lo è in ogni caso, 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 con la forza per rinchiuderlo in un'ostia e distribuirLo come si vuole. D'altronde, perché forzare il Signore quando dall'inizio Egli stesso è entrato volontariamente nel cibo? Egli non ama questa violenza, e spesso, Egli non è là dove si pretende che sia.

Dando tanta importanza all'ostia, si è completamente trascurata l'importanza del cibo e ci si è dimenticati che anch'esso può legarci a Dio. Ora vi apro gli occhi e vi dico che il cibo è sacro quanto l'ostia, perché è tutta la natura, è Dio Stesso che lo ha preparato con la Sua quintessenza. Allora, cosa potrà mai aggiungere la benedizione di un prete?

La Chiesa ha talmente deformato gli esseri umani, che non vi è più modo di far loro comprendere le meraviglie che Dio ha creato. Quello che hanno fabbricato loro, sì, ma ciò che è stato creato da Dio non è interessante; gli uomini sono superiori! Certo, se rivolgete la domanda ai preti, non vi diranno che si considerano

superiori a Dio, ma nella pratica è esattamente come se si ponessero al di sopra di Lui. Invece di dire: «Rispettate la vita, figli miei, perché tutto è sacro. Ogni cosa nella natura è un talismano che Dio ha preparato per noi», danno importanza solo alle loro cose: le ostie, i rosari, le medaglie. Tutto il resto non conta.

Io non diminuisco il ruolo dei sacerdoti, non diminuisco l'importanza della comunione, ma voglio unicamente aprirvi degli orizzonti nuovi, perché possiate vedere che la comunione non è soltanto un atto importante, ma indispensabile, e che abbiamo bisogno di comunicarci ogni giorno. Comunicandovi due o tre volte all'anno, cosa pensate che possa cambiare in voi? Nulla; le vostre cellule rimarranno le stesse e voi sarete eternamente gli stessi. Per cambiare il corpo fisico, che è così testardo, bisogna lavorare continuamente col pensiero, con la fede, con l'amore, e un giorno finalmente questa carcassa comincerà a vibrare!

Tutti i riti istituiti dalla Chiesa non devono nascondere la vera religione. Spesso si afferrano solo dei piccoli dettagli di una religione o di una filosofia e tutto il resto viene lasciato nell'ombra. A cosa serve appartenere a una religione se questa tiene nascosto lo splendore di ciò che Dio ha creato, togliendo agli esseri umani le vere possibilità di ritornare a Lui?

## Capitolo 9

# IL SIGNIFICATO DELLA BENEDIZIONE

Al giorno d'oggi, la maggior parte degli alimenti è avvelenata da ogni sorta di prodotti chimici; non si trova più nulla di puro né di fresco. La frutta e le verdure sono coltivate con concimi nocivi, e i pesci vengono pescati in fiumi o in mari inquinati... Ben presto non si potrà più vivere sulla terra. Pur di fare affari e di guadagnare del denaro, la maggior parte della gente non si preoccupa se altri muoiono avvelenati!

Comunque, sta a noi fare in modo che il cibo venga accettato dal nostro organismo; infatti, le preghiere e le benedizioni prima dei pasti servono appunto a influenzare favorevolmente i nostri alimenti e a renderli bene assimilabili. Le formule e le preghiere non possono però aggiungere la benché minima particella di vita, perché Dio ha già immesso la vita nel cibo tramite i Suoi servitori: il sole, il vento, le stelle, la terra, l'acqua. Se fosse possibile introdurre la vita divina con una semplice benedizione umana, perché non benedire dei pezzi di legno, di pietra o di metallo per mangiarli? È vero che, beneducendo una pietra, un pezzo di legno o di metallo si introduce in essi un certo tipo di vita, che però non è adatta a nutrire gli esseri umani, anche se può essere utile a qualcos'altro.

«Allora — penserete — benedire il cibo non serve a nulla?» Sì, serve, ve l'ho detto; le parole e i gesti della benedizione impregnano il cibo di emanazioni e di fluidi per prepararlo ad entrare in armonia con coloro che devono consumarlo; nei loro corpi sottili avviene così un adattamento, che permette di ricevere meglio la ricchezza contenuta in quel cibo.

La benedizione del cibo è una pratica non ancora ben compresa, e i sacerdoti stessi non sanno perché devono benedire il vino e le ostie... Coloro che in passato avevano instaurato tali pratiche, ne conoscevano il significato magico, ma ora tale significato si è perduto. La benedizione ha la funzione di familiarizzarci col cibo, in quanto bisogna capire che il cibo possiede una vita propria e che le sue vibra-

zioni non sono sempre in sintonia con le nostre. Dobbiamo anche magnetizzarlo e trasmettergli qualche particella del nostro essere, per trasformare la vibrazione delle sue particelle e per rendercelo amico. Solo allora il cibo si aprirà, riversando in noi tutte le ricchezze che contiene.

Quando due persone si incontrano, le loro vibrazioni sono a volte così diverse, che non sempre è facile armonizzarsi per comprendersi. Ma il tempo passa, tra loro avvengono degli scambi, dopodiché, a poco a poco, cominciano a vibrare all'unisono. Lo stesso avviene con il cibo: se mangiate senza una preliminare preparazione interiore, il cibo rimarrà una materia estranea e non agirà allo stesso modo come quando cercate di entrare in rapporto con esso. Prima di mangiare un frutto, spesso mi avrete visto tenerlo un momento in mano; in questo modo io trasformo il corpo eterico del frutto, chiedendogli di aprirsi a me.

Si può sorridere agli alimenti come ad un animale che si vuole addomesticare. Gli animali, le piante, tutti gli esseri hanno bisogno di sentire amore per familiarizzarsi col mondo circostante. Lo stesso avviene per il cibo... e anche per le medicine. Per ottenere che una medicina sia veramente accettata dal vostro organismo e che agisca efficacemente su di esso, dovete lavorare sulla sua materia eterica. Anche una pietra, nelle vostre mani, può vibrare o non vibrare amichevolmente nei vostri confronti. Se sapete come rendervela favorevole, può proteggervi e guarirvi. È una legge questa che ritroviamo in ogni campo dell'esistenza. Osservate cosa avviene anche fra ragazzi e ragazze: all'inizio sono estranei l'uno all'altra; la ragazza si tiene in disparte, silenziosa e dignitosa. Il ragazzo le offre da bere, mette un disco di musica sentimentale, e così cominciano a parlare, ad accettarsi, e alla fine diventano amici.

Quando infilare delle scarpe per la prima volta, le sentite strette, dure: ma poi, a poco a poco, diventano più morbide e si abitua a voi. Lo stesso accade quando vi trasferite in un ambiente nuovo o in una nuova casa: all'inizio vi sentite spaesati, il luogo vi è estraneo; ma dopo un po' di tempo, vi trovate a vostro agio e siete felici di starci, perché quel luogo vibra in sintonia con la vita che conducete.

Per quanto riguarda il cibo, è curioso, nessuno pensa che vi sia qualcosa da fare. Prima di arrivare sulla vostra tavola, è passato per tante mani: è stato manipolato, impacchettato, trasportato; non ha ancora alcun legame con voi e vi è completamente estraneo. Ma se prendete un frutto, **lo tenete in mano con rispetto e lo guardate con amore, esso vi diventerà subito amico e vibrerà diversamente.** È come un fiore che si apre e che vi dà il suo profumo. **Il segreto per ottenere che il cibo si apra sta nel riscaldarlo, poiché il calore è amore.** Ecco perché quando un alimento non vi piace, non dovete mangiarlo, perché diventerebbe un nemico nel vostro organismo. Non mangiate mai ciò che non vi piace!

Cercate ora di fare questo esercizio: prima di mangiare un frutto, prendetelo in mano, parlategli gentilmente, almeno col pensiero; in questo modo, qualcosa

nel frutto si trasformerà: sarà meglio disposto nei vostri confronti e, quando lo mangerete, comincerà subito a lavorare per voi.

**Imparate a risvegliare tutte le potenze che sono addormentate in voi da secoli d'inerzia e di ristagno. Concentratevi, meditate, pregate, fate degli esercizi. Abbiate sempre il desiderio di aggiungere qualcosa di più alla vostra esistenza, qualcosa di più puro e di più sottile.**

# Capitolo 10

## IL LAVORO DELLO SPIRITO SULLA MATERIA

### 10.1 parte I

L'energia solare è condensata nei frutti e negli ortaggi che ci servono da alimento. Bisogna quindi sapere come estrarre quest'energia, per inviarla a tutti quei centri che si trovano in noi, e che ne cureranno la distribuzione. Ma ciò è possibile solo tramite il lavoro del pensiero. Solo il pensiero cosciente, concentrato sul cibo, è capace di schiuderlo, per liberarne l'energia imprigionata. In realtà si tratta di un processo identico a quello che si osserva in una centrale nucleare. Se si sapesse veramente come nutrirsi, potrebbero bastare pochi bocconi... si otterrebbe energia sufficiente per muovere l'universo intero.

Questo processo di fissione non avviene solo nello stomaco, ma anche nei polmoni e nel cervello. Un Iniziato, nelle sue meditazioni, nelle sue estasi, trasmette senza sosta nello spazio delle onde, delle correnti, delle fiamme. Da dove attinge tale energia? Dal suo cervello. Tuttavia, se lo si pesa, la sua massa è rimasta identica. Nel cervello si produce la disintegrazione di qualche particella di materia, e dalla disintegrazione di tali atomi deriva l'energia psichica che va a lavorare in tutto il mondo.

La scienza contemporanea ha scoperto la fissione dell'atomo. Si tratta di processi che gli Iniziati conoscono da millenni; però non li hanno mai rivelati, perché ne vedevano il pericolo. Sapevano che l'uomo, non essendo ancora padrone dei suoi istinti, avrebbe utilizzato tali scoperte per distruggere tutto. Infatti, è proprio quanto sta avvenendo. Ma in futuro, quando gli esseri umani, più evoluti, avranno accesso ai grandi misteri della natura, saranno capaci di attingere delle energie dall'oceano, dall'aria, dai minerali, dagli alberi, ecc... e otterranno delle realizzazioni prodigiose.

Per il momento, sappiate almeno quali energie potete ricavare dagli alimenti, facendo partecipare il pensiero ai processi della nutrizione. La nutrizione è una guerra tra l'organismo umano e gli alimenti destinati a diventare materia assimilabile, e ciò che non è assimilabile, viene espulso. Per essere bene assorbito, il cibo deve essere sminuzzato e spappolato, in quanto l'organismo è obbligato a distruggere per poter costruire. Tutto ciò avviene automaticamente, al di fuori della nostra coscienza; ma tramite il pensiero, possiamo agire sul cibo per potervi attingere tutte le energie che ci permetteranno di intraprendere con maggior facilità i nostri compiti materiali e il nostro lavoro spirituale.

## 10.2 parte II

L'uomo si nutre, come tutte le creature si nutrono; ma perché? A chiunque rivolgiate la domanda, vi sarà detto che lo si fa per acquistare forza. Va bene, ma non c'è qualche altra ragione? Si crede che tutto ciò che facciamo abbia una sola ragione, un solo scopo; ma se mangiamo, questa funzione non serve solo per mantenerci in vita.

Prendiamo l'esempio dei vermi: inghiottono la terra e poi la espellono; facendola passare attraverso il loro corpo, la elaborano, aggiungendovi un elemento che la rende più fertile. Con il cibo, l'uomo fa altrettanto; essendo egli un essere dotato di vita, di sentimento e di pensiero, appartiene ad un grado di evoluzione ben superiore rispetto a quello della materia che assorbe. Ecco perché, passando attraverso il suo organismo, la materia viene trasformata, vivificata, a affinata e spiritualizzata.

Tutti gli esseri si nutrono: le piante, gli animali, gli uomini... e nutrendosi, fanno evolvere la materia, dandole degli elementi che non possedeva... come se fosse un dovere per ogni regno della natura nutrirsi dei regni inferiori, per favorirne l'evoluzione. Anche sopra di noi vi sono esseri più evoluti che si occupano di guidarci per trasformarci. Sebbene in una forma diversa, è esattamente ciò che avviene. Tutta la vita è uno scambio ininterrotto tra il mondo inorganico e il mondo organico, tra il mondo materiale e il mondo spirituale.

Questi scambi avvengono a tutti i livelli nel mondo. Perché le persone colte istruiscono gli ignoranti? Perché coloro che sono buoni, generosi e virtuosi, si occupano dei delinquenti e dei criminali? E i forti aiutano i deboli, e i ricchi aiutano i poveri?... Per favorire l'evoluzione è necessario che avvengano scambi fra i due poli contrari. Ed è questa anche la ragione per cui ci si nutre. Senza dubbio l'Intelligenza cosmica avrebbe potuto trovare altri mezzi, ma ha scelto proprio questo: ha deciso che, per evolvere, ogni creatura deve essere assorbita dalle creature del regno che le è superiore.

Vi ho fatto l'esempio dei lombrichi: quando espellono la terra che hanno man-



giato, essa è impregnata di un elemento più vivo che essi le hanno trasmesso. E se ai lombrichi è stato dato il compito di far passare attraverso il loro organismo tutta la terra per migliorarla, perché non agli esseri umani? Quindi, come vedete, gli esseri umani e i lombrichi sono dei collaboratori! Hanno lo stesso compito, benché non se ne rendano conto. **Prima di scendere sulla terra**, i lombrichi sotto una forma e **gli esseri umani** sotto un'altra, **hanno firmato dei contratti impegnandosi a lavorare sulla materia per vivificarla**. Firmare dei contratti. . . Questa espressione vi farà ridere. Ebbene, ridete pure, vi farà bene.

Quando, dopo la morte, le particelle di cui è fatto l'uomo vanno a raggiungere i quattro elementi — terra, acqua, aria, fuoco — quelle che sono più intelligenti, più vive, più espressive, serviranno per altre forme, per creazioni di qualità superiore. Ma se tali particelle sono scadenti a causa dell'esistenza animalesca o criminale che l'uomo ha condotto, saranno utilizzate solo per creazioni grossolane. Guardate fino a che punto arriva la responsabilità umana!

Infatti l'uomo è responsabile di ciò che lascia dopo la sua dipartita, di tutte le particelle del suo corpo che ha impregnato di luce, di amore, bontà, di purezza, oppure di vibrazioni negative, e continua a esserne responsabile perfino dopo la morte. Naturalmente, secondo gli schemi normali della vita terrena, le cose stanno diversamente: pur avendo commesso dei crimini o lasciato dei debiti, una volta morto, l'uomo non è più perseguibile; perché si dovrebbe trovarlo per punirlo? Sulla terra, la morte rimedia a molte cose, mentre dall'altra parte, la morte non sistema nulla e l'uomo continua a essere perseguitato da tutto ciò che ha lasciato di negativo: pensieri, sentimenti, azioni. . . Ecco delle verità che la maggior parte dell'umanità ignora; non si sa fin dove arriva la responsabilità dell'uomo. Comunque la coscienza della responsabilità è la coscienza più alta che esista.

Mangiare, bere, respirare, lavorare sono altrettante attività tramite le quali trasformiamo la materia, nell'intento di trasmetterle ciò che possediamo, cioè 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 esseri umani? Ecco una domanda che non ci si è mai posta. . .

In realtà due specie di creature si nutrono di esseri umani. Guardate: fra gli esseri umani, una parte mangia la carne degli animali e l'altra si accontenta dei loro prodotti: uova, latticini. . . **Le entità del mondo invisibile non vengono a nutrirsi della carne degli esseri umani, ma delle loro emanazioni, dei loro pensieri, dei loro sentimenti e, a seconda dei loro pensieri buoni o cattivi e dei loro sentimenti, gli uomini offrono nutrimento agli Angeli o agli spiriti inferiori**. Naturalmente, bisogna comprendere sotto quale forma ciò avviene. . . Gli Angeli, a loro volta, servono da nutrimento agli Arcangeli, gli Arcangeli ai Principati. . . e così via fino ai Serafini, le cui emanazioni nutrono il Signore.

In tutti i tempi gli Iniziati, che erano detentori di una conoscenza che non poteva essere trasmessa alle masse, si sono serviti di immagini che bisogna saper

interpretare. È scritto nella Bibbia che il Signore ama l'odore degli olocausti. Vi sembra possibile che le narici del Signore possano veramente apprezzare gli odori del grasso di animali arrostiti?... Era soltanto un'immagine per far capire che le emanazioni spirituali degli esseri (gli olocausti erano offerti a Dio in sacrificio) possono servire da nutrimento alle entità superiori, fino al Signore...

Infatti anche Dio Si nutre. Dato che siamo creati a Sua immagine e dato che mangiamo, ciò significa che anche Dio deve nutrirsi. Naturalmente ciò non avviene come per noi, attraverso la bocca, lo stomaco, l'intestino — non si può nemmeno avere un'idea del modo in cui il Signore Si nutre, talmente in Lui tutto è puro e sublime — , tuttavia Egli Si nutre. Se così non fosse, perché aver scritto nella Bibbia che Dio aspirava con delizia l'odore delle vittime, se non ci fosse una verità più profonda dietro tali parole?

Il compito dell'uomo è di far passare la materia attraverso il suo corpo per vivificarla. Ecco perché mangia. Avete calcolato quanto cibo ingerisce durante la sua esistenza? Siccome da milioni di anni tutta l'umanità compie la stessa funzione, ciò produce ovunque e senza sosta dei cambiamenti. La terra non è dunque più la stessa. Per di più esistono persone tanto generose, tanto scrupolose che assolvono il loro compito con un tale ardore da consumare cinque o sei volte al giorno dei pasti abbondanti, per contribuire alla trasformazione della materia. Ecco delle persone che vanno sostenute e ricompensate! Ma certo, guardate che magnifico lavoro fanno; quanti maiali, tacchini, polli e conigli spariscono ogni giorno grazie a loro! E tutto questo perché vogliono migliorare la creazione; non bisogna mai dimenticarlo! Mentre quei poveri vegetariani che si accontentano di qualche foglia d'insalata, non meritano che venga loro eretto un monumento, non trasformano così abbondantemente la materia come tutti quegli altri divoratori!

...

In realtà, non si tratta solo di far passare la materia attraverso il proprio stomaco, ma anche attraverso i polmoni, il cuore e il cervello. La vita che riceviamo non rimane in noi; deve scorrere, fluire, e riceviamo continuamente nuova vita, una vita sempre fresca. Non è dunque solo mangiando che possiamo migliorare la materia, ma con tutte le nostre azioni: guardando, camminando, lavorando... Ecco fin dove deve arrivare la comprensione della nutrizione. Per essere utili a tutta la creazione, per contribuire anche noi con un elemento divino al mondo intero, dobbiamo imparare a vivere una vita perfetta, al fine di impregnare tutto di luce intorno a noi. Nutrendo l'ideale di rendere tutto più vivo, più luminoso, più bello, opereremo in noi stessi una trasformazione, in quanto avverrà in noi una mobilitazione totale, e i collaboratori del mondo invisibile verranno ad aiutarci.

# Capitolo 11

## LA LEGGE DEGLI SCAMBI

### 11.1 parte I

È sorprendente vedere come gli esseri umani, che hanno la pretesa di sondare i misteri della creazione, trascurino processi tanto importanti come la nutrizione, nei quali Dio ha depresso tutta la Sua saggezza ed il Suo amore. Studiando **le leggi della nutrizione**, ci si ritrova dinanzi alle stesse leggi diffuse in tutto l'universo, perché sono quelle che governano gli scambi tra il sole e i pianeti; sono valide in tutti i campi, in particolare in quello dell'amore. Sì, anche le leggi del concepimento e della gestazione sono identiche a quelle della nutrizione.

Da tutto ciò di cui ci nutriamo, cioè dal pesce, dalla frutta, dagli ortaggi e anche dal formaggio, c'è qualcosa da togliere: una spina, una buccia, una crosta... E quando non vi è nulla da togliere, bisogna almeno lavare o preparare il cibo. Prima di mangiare occorre quindi prendere delle precauzioni per non ferire il palato, per non rompersi i denti o rovinare lo stomaco. Allora, perché non si fa altrettanto nella propria vita? Prima di legarsi a qualcuno, prima di accettarlo nel proprio cuore, nella propria anima, perché immaginare che sia già pronto per essere gustato e digerito? «Ma è l'amore!», direte voi. Sì, capisco, è l'amore, ma è un amore cieco, per cui non è quello vero. Il vero amore è illuminato e non è in contraddizione con la saggezza.

Le persone stabiliscono legami fra di loro, si abbracciano, si abbandonano a degli scambi, senza prepararsi né lavarsi né sbarazzarsi del sudiciume che hanno raccolto nel loro cuore e nella loro anima andando per le strade della vita. Un Iniziato agisce diversamente: quando una persona gli si presenta dinanzi, la considera come un "frutto succulento", questo è sicuro, ma un frutto che dovrà essere lavato o sbucciato prima di essere "mangiato".

La differenza che esiste fra gli Iniziati e gli uomini comuni, privi di luce, di saggezza e di discernimento, sta nel modo in cui fanno degli scambi e degli

incontri. **Le persone comuni sono come i gatti, che inghiottono i topi con pelle e intestini; poi si lamentano:** «Ah, che marito mi è capitato!». Perché hanno la mentalità del gatto? Perché si sono affrettati a “mangiare” quella donna o quell’uomo, cioè perché l’hanno frequentato, perché l’hanno accettato, senza riflettere sui suoi sentimenti, sul suo modo di pensare, sulla sua emanazione e sulla sua aura?

Ora, cercate di analizzarvi e ripercorrete la vostra esistenza. . . Constaterete che **finora vi eravate soffermati solo su dettagli esteriori, senza voler sapere quali fossero i desideri, i sentimenti, i pensieri o gli ideali delle creature alle quali volevate legarvi.** Gli Iniziati, in questo senso, sono molto difficili ed hanno ragione; hanno capito la lezione che la natura ci dà giorno per giorno per mezzo della nutrizione, e sanno che bisogna comportarsi nello stesso modo anche della vita psichica. Si sa che ogni giorno bisogna sbucciare, pulire ed eliminare; nel campo psichico invece, non è ancora stato compreso ciò che la natura ci insegna. Guardate cosa fa una madre che adora suo figlio e che farebbe per lui qualsiasi cosa: se egli vuole abbracciarla dopo aver giocato nel fango, prima di tutto lo manda a lavarsi e poi accetta l’abbraccio. Perché non si lascia abbracciare subito, dal momento che il figlio le vuole bene? Il grande Libro della Natura vivente è sempre aperto per chi è saggio, ma chiuso per tutti gli altri.

Voi consumate tre pasti al giorno, scegliete il cibo prima di mangiarlo, **ma legate la vostra vita a quella della prima persona che capita, senza conoscerla, col rischio di avvelenarvi tutta l’esistenza.** Dovete amare soltanto il Signore ancor prima di conoscerlo. Gli esseri umani invece, bisogna conoscerli prima di amarli, cioè prima di “mangiarli” e di invitarli nel vostro santuario. Se non si ama Dio prima di tutto, non Lo si conoscerà mai. Per un grande Maestro vige la stessa legge: voi non lo conoscerete mai, ed egli rimarrà chiuso per voi se non cominciate ad amarlo.

Naturalmente, si tratta ora di sapere come amarlo. La maggior parte delle persone ama un Maestro come si ama un lago nel quale andare a lavarsi lasciandovi tutto il proprio sudiciume. Non si pensa che altri andranno a bere l’acqua di quel lago. . . e quelli cosa berranno? Molti di coloro che vanno a trovare un Maestro, riversano su di lui tutto ciò che hanno raccolto di poco pulito durante il corso della loro esistenza, ed è il Maestro che deve poi lavarsi per liberarsi da quelle impurità o per trasformarle, il che rappresenta per lui un enorme lavoro! Quindi, se perfino un Maestro è obbligato a pulirsi, quanto di più lo dovranno fare gli altri esseri umani! Ah, ma loro non sentono il bisogno di pulirsi. Frequentano tutti gli esseri più diabolici, ma non si accorgono di ricoprirsi di cose immonde.

Ma lasciamo da parte questo tema, e ritorniamo alla lezione che possiamo trarre giornalmente dalla nutrizione. Ogni essere è come un frutto o un altro alimento di cui si può utilizzare solo la parte digeribile e saporita. Dio ha depresso in ogni

essere una scintilla, ed è solo con quella che dovete cercare di entrare in contatto. Se non vi accontentate di guardare solo il lato esteriore, potete trovare quella scintilla anche negli animali, nelle piante, nelle pietre. Tutte le creature possiedono quella scintilla nascosta, anche i criminali, e se sapete come risvegliarla e rianimarla in loro, potrete entrare in contatto e comunicare con essa.

Un Iniziato non vuole entrare in rapporto con la natura inferiore degli esseri umani, cioè con la loro personalità. Egli sa che nelle cantine di ogni casa si trovano topi e muffa, per cui è meglio salire ai piani superiori. Contrariamente alla gente comune che si interessa solo dei difetti degli altri, un Iniziato cerca, in tutti gli esseri che incontra, la scintilla divina nascosta, per legarla al Padre Celeste, alla Madre divina. . . Egli compie così un certo lavoro su di loro, e un giorno la luce riuscirà a penetrarli. Ecco come un Iniziato lavora sui suoi discepoli: si occupa di quella scintilla divina che accenna a risvegliarsi, ed è per questo che il discepolo ama il suo Maestro, perché un Maestro fa appello a ciò che vi è di meglio in ogni creatura.

Pure voi, quando incontrate un essere umano fate in modo di scoprire in lui quella scintilla nascosta, cioè il suo Sé superiore, per aiutarlo a unirsi al Signore. Ecco la forma d'amore più evoluta, più elevata: sapersi legare solo alla scintilla divina di ogni creatura, per alimentarla e rafforzarla. Qui la diffidenza non ha più ragione di esistere, e nemmeno dovrete perdere tempo a studiarla prima di amarla, perché tale scintilla è pura. . . Quando invece si tratta della personalità, è meglio conoscerla prima di accettarla, mentre potete accettare senza indugio la scintilla divina che brilla in ogni essere.

## 11.2 parte II

Gli esseri umani possono essere paragonati a dei frutti. Quando coltivate un rapporto con una persona, la guardate, le parlate, l'ascoltate, ed è come se la steste gustando. In realtà, cosa fate? Guardate soprattutto i suoi abiti, i suoi gioielli, il suo viso, senza cercare la vita che vi è nascosta: lo spirito, l'anima. Eppure è proprio quello l'aspetto che dovrebbe interessarvi. Ci si ferma invece all'aspetto esteriore e ci si dice: «Ah, che ragazza. . . se potessi portarmela a letto!», e le si scattano delle fotografie. . . Ma in realtà cosa si è visto? Col desiderio di soddisfarsi, di divertirsi, si è visto solo l'aspetto esteriore: le gambe, il seno. . .

Anche un Iniziato vuole nutrirsi, ma cerca l'aspetto divino. E quando trova dei frutti o dei fiori, cioè degli esseri umani che portano questa vita divina in loro, non vi si getta sopra per divorarli, ma si accontenta di ammirarne i colori, le forme, di respirarne il profumo, le emanazioni, ed è felice, perché quei frutti e quei fiori gli hanno permesso di avvicinarsi al Cielo. Quando riuscirete a comprendere il significato della nutrizione, sarete in grado di risolvere tutti i problemi, compreso

quello sessuale. Infatti, tutti coloro che hanno deciso di non nutrirsi più in tale campo, cioè che sfuggono gli uomini o le donne col pretesto di voler essere casti e puri, muoiono spiritualmente e talvolta anche fisicamente. Il problema è dunque “mangiare”, ma bisogna sapere cosa e come mangiare.

Il segreto sta nell’imparare a nutrirsi con dosi omeopatiche, cioè guardando, ascoltando, respirando. Non si deve cessare di nutrirsi col pretesto di voler diventare un santo e di voler conoscere il Signore, perché non è certo questo il modo di conoscere né il Signore né altro; per di più anche la vita se ne va e ci si ritrova senza slancio, senza ispirazione e senza gioia. La santità è un nutrimento, miei cari fratelli e sorelle; ecco cosa hanno capito gli Iniziati. Ma, invece di nutrirsi di un cibo pesante ed impuro, si cibano solo di tutto ciò che è divino. Nel campo della sessualità, gli esseri umani vanno sempre agli estremi: o si lasciano morir di fame, o si gettano sul cibo con avidità, fino all’indigestione.

La soluzione la troverete quando comincerete a studiare la nutrizione e i diversi modi di nutrirsi a tutti i livelli. È chiaro che non si può vivere senza mangiare; anche gli Angeli e persino il Signore devono mangiare. Il Signore Si nutre delle quintessenze più sottili degli alberi che ha piantato, cioè delle Sue creature. Il Signore Si nutre, certo, e sta bene, ve lo assicuro! Sta bene, perché sa nutrirsi nel modo giusto. Non prende alcuna impurità; lascia ad altri tutto ciò che è impuro, affinché lo trasformino prima di offrirlo a Lui.

Volete sapere come si fa a capire se qualcuno si alimenta nel modo giusto o meno... Come fate a riconoscere se un uomo è un barbone che cerca il cibo nell’immondezzaio, o un principe sulla cui tavola giungono ogni giorno i piatti più succulenti? Lo stesso avviene sul piano spirituale. Gli Iniziati hanno un altro aspetto, diverso dagli uomini comuni, perché sono bene “alimentati”, mentre gli altri mangiano qualsiasi cosa.

Io mi baso su un criterio: **quando vedo qualcuno il cui viso è spento, so che è denutrito**. Direte: «Sì, ma va in chiesa, aiuta i poveri, abbassa gli occhi quando incontra una donna...» È possibile, ma vedo che interiormente si nutre di cibo senza sostanza. Mentre se incontro un essere luminoso, qualsiasi cosa mi si dica sul suo conto, penso: «Quello ha un segreto e voglio conoscerlo, perché è come una sorgente che zampilla!» Qualcuno dirà: «Ma l’ho visto guardare le donne sulla spiaggia!» Questo non ha alcuna importanza; quello che cerca e quello che vede è la cosa più importante.

Se un uomo si eleva fino a Dio manifestando la sua meraviglia per la bellezza della donna, perché volete impedirglielo? «Ma un uomo puro, un santo, non si comporterebbe mai così; bisogna attenersi alle antiche regole!» «Ah, bene, ma allora voi, con tutta la vostra purezza e santità, perché siete deboli, spenti, privi di slancio e di ispirazione? Come mai la vostra santità non vi ha portato più in alto? E come mai la sua pretesa audacia ha portato a quell’uomo il Cielo e la

luce?Â» Dunque, c'è anche a questo proposito qualche punto da approfondire. Come vedete, le persone non sanno né pensare né ragionare.

Gli scambi costituiscono 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. Gli scambi non consistono solo nel nutrirsi, nel mangiare, nel bere. Oppure, se per "scambi" si intende il mangiare e il bere, che ciò avvenga allora in tutti i campi, non solo in quello fisico. Quindi, quando dico che la nutrizione deve essere al primo posto, parlo della nutrizione a tutti i livelli, degli scambi che dobbiamo fare con i diversi mondi dell'universo per alimentare tutto in noi, dal corpo fisico ai corpi più sottili. Se insisto spesso sulla **necessità di purificarsi tanto fisicamente che psichicamente**, ciò è dovuto al fatto che **la purezza ristabilisce i contatti e, una volta che questi sono ristabiliti, si è in grado di ricevere le correnti di energie luminose che circolano nell'universo**.

Anche la preghiera, la meditazione, la contemplazione e l'estasi sono una forma di nutrimento, certamente la migliore, la più sublime, in quanto si gusta un nutrimento celeste: l'ambrosia. Tutte le religioni parlano di una bevanda che gli alchimisti hanno chiamato "elisir dell'immortalità". È vero che si può trovare questo elisir sul piano fisico, ma a condizione che lo si cerchi a livelli più elevati, più puri.

Quando andiamo a contemplare il sorgere del sole, lo facciamo proprio per bere l'ambrosia che il sole distribuisce ovunque, e di cui le rocce, le piante, gli animali, gli esseri umani e tutta la creazione ricevono delle particelle. Le piante sono più intelligenti degli esseri umani, poiché stabiliscono ogni giorno un legame col sole, per poter dare dei frutti, mentre gli esseri umani dormono fino a mezzogiorno, oppure vanno a vedere il tramonto. Invece di guardare ciò che sorge, che s'ingrandisce e che si espande, preferiscono guardare ciò che scende, che muore e che sparisce. E siccome esiste una legge secondo la quale **si tende ad assomigliare a ciò che si guarda e a ciò che si ama**, anche loro, interiormente, cominceranno con l'indebolirsi, e finiranno per soccombere.

Il senso della vita è nascosto nella nutrizione; lo scoprirete se farete in modo di introdurre in voi solo particelle pure, luminose, quintessenze celesti, eterne. Queste particelle le troverete nel sole. Per tale motivo **ogni mattina concentratevi sul sole e cercate di respirare, di assorbire le quintessenze che propaga. Vedrete come la vostra salute migliorerà, la vostra intelligenza acquisterà chiarezza, il vostro cuore e la vostra volontà si fortificheranno**.

Mi direte che da anni andate a contemplare il sorgere del sole, senza aver mai provato nulla di particolare... È perché non sapete come guardarlo. Il risultato dipende dal modo in cui fate le cose, dall'intensità del vostro amore e del vostro pensiero, e non dal tempo che impiegate. Se oggi vi sentite così vivificati e

ricaricati, è semplicemente perché avete attinto qualche boccata da quella sorgente inesauribile che è il sole. È così difficile da comprendere?

Il sole è un nutrimento, miei cari fratelli e sorelle, non dimenticatelo mai; anzi, è il migliore di tutti i nutrimenti. Perché limitarsi agli elementi della terra, dell'acqua e dell'aria? Bisogna imparare a nutrirsi di fuoco e di luce. È o che facciamo quando andiamo al sorgere del sole. Quando Zoroastro chiese ad Ahura Mazda di cosa si nutrisse il primo uomo, Ahura Mazda gli rispose: «Mangiava fuoco e beveva luce», cioè i raggi e la vita del sole, grazie ai quali si possono comprendere tutti i misteri dell'universo.

### 11.3 parte III

Se ora vi dico che le leggi della nutrizione sono identiche a quelle che regolano il concepimento, sarete di nuovo stupiti, in quanto non ne vedete la corrispondenza. In realtà la corrispondenza esiste: dal momento in cui vi alimentate, create le condizioni per la nascita di pensieri, di sentimenti e di azioni. Se non mangiaste, cosa potreste fare? Come dallo stato del padre e della madre all'atto del concepimento dipenderà il destino del bambino che nascerà, così lo stato in cui vi nutrite determinerà la natura della vostra attività fisica e psichica. . . Ad ogni boccone che prendete, si produce un concepimento. E voi, in quale stato siete nel momento in cui realizzate tale concepimento?

Il nutrimento è il germe vivente che deve produrre il figlio, cioè pensieri, sentimenti e azioni. Quale sarà il risultato di questa unione? I figli saranno deformati, malaticci o deboli a causa dell'ignoranza del padre e della madre? Voi siete il padre, perché date il nutrimento; il vostro corpo fisico è la madre. Se il padre e la madre non sono attenti, intelligenti e ragionevoli, i risultati saranno disastrosi.

**Quando vi alimentate in uno stato di turbamento, di collera o di malumore** e poi andate al lavoro, sentirete in voi uno stato di alterazione e delle vibrazioni disordinate che si trasmetteranno a tutto ciò che fate. Pur cercando di dare un'impressione di calma e di padronanza, qualcosa di agitato e di teso emanerà da voi. Se invece mangiate in uno stato armonioso, tale stato si manterrà: pur essendo obbligati a correre di qua e di là per tutta la giornata, sentirete in voi una pace che la vostra attività non potrà distruggere.

Non mettetevi dunque a tavola con delle preoccupazioni ma lasciatele da parte; le riprenderete più tardi, se proprio ci tenete tanto. **Dopo aver mangiato con serenità, risolverete più facilmente i vostri problemi.** Ve lo avevo già detto altre volte: i pasti sono l'occasione per i migliori esercizi spirituali. Dunque, cominciate prima di tutto con l'allontanare dal vostro spirito tutto ciò che può impedirvi di consumare il vostro pasto in condizioni di pace e di armonia. Se non ci riuscite subito, aspettate il momento in cui avrete raggiunto la calma, altrimenti



avvelenerete il vostro cibo, e dopo sarete in uno stato caotico, conseguenza del vostro modo errato di nutrirvi.

Ma come far comprendere agli esseri umani l'importanza dello stato d'animo in cui consumano i loro pasti, quando certe coppie, persino nel momento in cui concepiscono un figlio — atto che può portare alle conseguenze più pesanti — si detestano? Non si rendono conto del danno che provocano nel bambino che nascerà, il quale più tardi soffrirà e renderà infelice l'ambiente che lo circonda.

La nutrizione è una forma di concepimento, e l'amore è una forma di nutrizione. Sappiate che **il Cielo vi ritiene responsabili di ciò che instillate nell'anima e nel cuore del vostro compagno**. Il resto non conta tanto. **Se abbracciate il vostro compagno o la vostra compagna in uno stato di infelicità e di depressione**, sperando di sentirvi poi risollepati — come spesso accade — ebbene, questo è un atto offensivo, perché in quel momento trasmettete alla persona amata tutto il vostro sudiciume. Non bisogna scegliere quel momento. **Amate chi volete, baciate chi volete, ma non prima di aver alimentato nel vostro cuore e nella vostra anima ciò che possedete di più luminoso, per poterlo trasmettere all'essere che amate**. Solo a tale condizione il Cielo non vi condannerà. Vedendovi, forse gli esseri umani vi condanneranno, ma non il Cielo.

Dopo i nove mesi trascorsi nel seno della madre, quando il bambino nasce, il cordone ombelicale viene tagliato, dopodiché il neonato si nutre in modo indipendente. Tuttavia, sebbene separato dal seno della propria madre, l'essere umano è sempre nel seno di un'altra madre, la Natura, e si nutre attraverso un altro cordone ombelicale: il plesso solare. In India, in Cina, in Giappone **esistono tecniche molto antiche per imparare a nutrirsi attraverso il plesso solare**. Vi piacerebbe conoscerle? . . . Ma cosa ne fareste, se non siete nemmeno capaci di consumare i pasti secondo le regole che vi ho insegnato?

Come non esprimere la propria ammirazione davanti all'Intelligenza divina che ha realizzato tutto così meravigliosamente? Si mangia un frutto, ed ecco che quel cibo, una volta digerito e assimilato, contribuisce alla vita di tutto l'organismo. Che Intelligenza meravigliosa è mai questa, capace di portare ad ogni organo del corpo ciò di cui ha bisogno, affinché possa continuare a vivere? Grazie a tale nutrimento, continuiamo a vedere, udire, respirare, gustare, toccare, parlare, cantare, camminare. Anche i nostri capelli, le nostre unghie, i nostri denti, la nostra pelle, ecc. . . ricevono il nutrimento di cui hanno bisogno per continuare a svilupparsi.

Come non essere colmi d'ammirazione davanti a tale Intelligenza? D'ora in poi dovete dedicarle maggiore attenzione, cercando di scoprirla, di legarvi ad essa, di ringraziarla e anche, di tanto in tanto, di chiederle l'autorizzazione di assistere al lavoro che fa in tutta la natura. Sì, perché il giorno in cui sarete pronti, essa potrà accettarvi nei suoi numerosi laboratori per mostrarvi come lavora, sia in voi stessi, che nelle viscere della terra, là dove si formano i minerali, i metalli,

i cristalli, le pietre preziose... e allora le scoperte che farete saranno davvero eccezionali.

Qual è, secondo voi, l'origine della Scienza iniziatica? Essa ci è stata tramandata da esseri che, avendo sviluppato certe facoltà di sdoppiamento, sono potuti andare a visitare l'interno della terra, gli oceani, gli altri pianeti e anche il sole, dove hanno potuto osservare una vita inimmaginabile per gli esseri umani: una terra popolata da creature evolute e luminose. Infatti, ciò che i Salmi chiamano "*Aretz ha Haim*" — la Terra dei Viventi — è il Sole.

Dunque, quegli spiriti così evoluti, che hanno visitato tutti i mondi dell'universo popolati da innumerevoli creature, ci hanno tramandato la Scienza iniziatica, ed è questa Scienza che vi sto presentando. Per tranquillizzarvi, vi dirò che ancora ne conosco solo ben poco, ma spero, un giorno, di saperne di più. Soprattutto, ve ne prego, non impeditemi di sperarlo!

# Indice

<b>Copertina</b>	<b>1</b>
<b>1 NUTRIRSI, UNA FUNZIONE CHE RIGUARDA L'ESSERE NELLA SUA TOTALITÀ</b>	<b>1</b>
<b>2 HRANI YOGA</b>	<b>6</b>
<b>3 IL NUTRIMENTO: UNA LETTERA D'AMORE DEL CREATORE</b>	<b>12</b>
<b>4 LA SCELTA DEL NUTRIMENTO</b>	<b>14</b>
4.1 parte I . . . . .	14
4.2 parte II . . . . .	16
<b>5 IL VEGETARISMO</b>	<b>18</b>
<b>6 LA MORALE DELLA NUTRIZIONE</b>	<b>22</b>
<b>7 IL DIGIUNO</b>	<b>27</b>
7.1 Il digiuno, un metodo di purificazione . . . . .	27
7.2 Digiunare, un altro modo di nutrirsi . . . . .	30
<b>8 SULLA COMUNIONE</b>	<b>32</b>
<b>9 IL SIGNIFICATO DELLA BENEDIZIONE</b>	<b>35</b>
<b>10 IL LAVORO DELLO SPIRITO SULLA MATERIA</b>	<b>38</b>
10.1 parte I . . . . .	38
10.2 parte II . . . . .	39
<b>11 LA LEGGE DEGLI SCAMBI</b>	<b>42</b>
11.1 parte I . . . . .	42

11.2 parte II . . . . .	44
11.3 parte III . . . . .	47