

## 2. ALIMENTAZIONE

---

*S*eminare non vuol dire arare un campo di pietre poiché un contadino seguirà la Legge Divina e con serenità grandi raccolti avrà. Non abbiate fretta, siate lenti... ma correte! Il seme è stato gettato dal Padre e colui che l'ha individuato fiorirà, nel raccolto del Padre sempre nutrimento avrà.

06.06.2012



*Percorrendo un sentiero spirituale prima o poi ci si trova a dover riflettere sulla propria alimentazione. In tutte le tradizioni, e in tutti i tempi, si è sempre posta molta enfasi su alcune regole alimentari da seguire prima e durante la celebrazione di alcuni rituali o anche sempre se quel particolare sentiero lo richiedeva. Qualcuno, che disconosce questa realtà si nasconde dietro le parole del Maestro "Non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca rende impuro l'uomo!" (Mt. 15:11) e dimentica che una verità non ne disconosce altre e cioè che noi "siamo ciò che mangiamo" ed anche "ciò che pensiamo" mentre mangiamo. Un vecchio detto Indù recita: "È un asceta colui che mangia una sola volta al giorno, un godereccio chi mangia due volte al giorno ed un malato chi mangia tre volte". Oggi, grazie al benessere raggiunto, mangiamo almeno tre volte al giorno senza contare caffè, spuntini e bibite durante l'arco della giornata e non possiamo negare che i disordini alimentari sono diventati una delle cause primarie di malattie fisiche e psichiche.*

*Anche in questo campo i Fratelli hanno voluto donare il loro contributo con esempi pratici e motivati, affinché ognuno di noi, in piena libertà e senza costrizioni, arrivi a capire, nel giusto tempo, qual'è l'alimentazione più adatta a lui per poter disporre di energie che vadano ad influire in maniera benefica sia sul corpo materiale, sia sui corpi sottili di cui siamo composti così da poter avanzare con meno difficoltà nel cammino.*