

# **REGALATI UN SORRISO ...SE VUOI !**

Con Amore dall'Infinito Amore  
poiché oltre l'infinito della mente  
...c'è l'Infinito Amore della Vita!



**SULL'ALIMENTAZIONE**  
**MATERIALE E SPIRITUALE**

## SULL'ALIMENTAZIONE MATERIALE E SPIRITUALE

### *Piccoli spunti di riflessione*

*“...per essere sfamati bisogna avere fame di Verità e mantenere libera la bocca per farvi entrare il cibo...”*

*“...come è possibile capire cosa il vostro Spirito vi comunica attraverso il corpo? Facciamo un esempio... il corpo non è importante che sia largo o stretto, lungo o corto, ma che svolga il suo compito e che produca energie, che creano vibrazioni che comunicano con l'Universo. Fate attenzione quindi, ciò che mangiate entra sì nel vostro corpo, ma produce energia, vibrazioni e vi consente di camminare, correre o volare. Il cibo materiale è un elemento di aiuto per sostenere il corpo mentre lo Spirito riscopre e non deve essere un sacrificio, ma una presa di coscienza, dovete sentire amore per questa scelta...”*

*“...pensate bene, prima di mangiare, che il cibo diventi amore così, mentre il cibo entra, può trasformare in splendida energia tutto ciò che mangerete... in tutti i sensi...”*

*“...nessuno vi obbliga, stiamo solo aiutandovi a capire, ad accelerare la vostra espansione, lasciando con coscienza consapevolezza alimenti e varie scorie, compreso quello che voi chiamate “Nettare degli Dei” [vino] e questo non è vero... sappiatelo!...”*

*“...e poi, quando che magnate ringraziate? Lo fate? (Non sempre) Ah... fiji mia, ma come se fa a magnà sempre e a ringrazia? Sarebbe mejo ringrazia sempre... e magnà forse! Vedete l'importanza delle parole e come spesso ve sbajate e le mischiate? Mischiate le parole così come mischiate er cibo. Voi ve preoccupate de nun fà morì er corpo... ma chi ce pensa alla vita dell'anima?...”*

*“...v'amo già detto che ve fa male la carne, cià dentro tutto quer sangue e er sangue cià la vita de 'n arthro... e anche er pesce cià lo stesso effetto, poco de meno. Ve magnate tutta la sofferenza che l'animali provano quanno che vengono uccisi e tutta la manipolazione che ce sta dietro e ricordateve che nun magnate l'energia dell'animale, se è morto che energia ce sta? È 'n cadavere.. pensa che bello, ve magnate tra de voi e ve magnate quanno puzate, e pe nun puzà ve mettete ner frigorifero...”*

*“...il problema non è il vostro stomaco è la vostra testa, è il ricordo dei sapori che vi stimola il senso del gusto e vi dà problemi ed è questo che dovrete imparare a superare, sempre se volete...”*

*“...imparate a distinguere ciò che vi può servire da ciò che vi può appesantire, siate forti perché l'alimentazione vi può molto aiutare, ma nessuno vi può obbligare e quindi voi sceglierete e sarete responsabili per voi di ciò che mangerete. Se capirete quanto è importante l'alimentazione mangerete come se steste pregando per voi ed è così che funziona. Il cibo che deve entrare sta solo esprimendo una preghiera, un atto d'amore per voi... è un Alito d'Amore del Padre...”*

*“...bisogna sforzarsi per imparare a donare al corpo ciò che gli può servire senza esagerare e ricordate che essere attenti al cibo significa anche non dargli troppa attenzione...”*

*“...cominciate a fortificarvi! Cibi sani porteranno energia sana, il riposo vi aiuterà, buoni pensieri, buone compagnie e in questo modo alzerete le vibrazioni poiché sappiate che così come nutrite il corpo, così nutrite l'anima. Se ciò che ingerite non è ottimo, non produrrà ottima energia. Ecco qual è l'allenamento, imparare ad amare ogni vibrazione che vi può servire...”*

*“...quanno se vò ottenè quarcosa, ce se vò bene e ce se priva de quarcosa che tanto bene nun ce fa. E ogni vorta che parlo der cibo abbassate! Ve rendete conto de quanto è importante er cibo? Amici miei, è importante solo la qualità non la quantità...”*

*“...e vi accanite su quel cibo che ingerite... come animali sopra animali! Come mai vi è tornata la gioia nel fare qualcosa che gioia non dà? Perché non ve lo chiedete, perché fuggite? Devo dirvi io ciò che voi ben conoscete? Non vi nascondete, quali pensieri avvolgono la vostra mente? Come scorrono i pensieri nella vostra mente? Di cosa vi nutrite? La vostra pesantezza dipende da ciò che ingerite, ma anche da ciò che fate entrare nella mente e che lì tenete senza valutare, invece di analizzare e poi abbandonare. Che volete sapere da me? Se non imparate a “sentire” nessuno vi potrà mai aiutare ed è ora di imparare a capire come sentire...”*

*“...cercate di avere rispetto per il corpo che vi ospita, vi abbiamo dato già molte informazioni per restare in uno stato d'amore corporale. Certo, ne siete al corrente, ma la coscienza ancora non v'è per allontanare ciò che vi fa male. Vi aspettate che molti messaggi vi indichino la strada quando già la strada c'è, c'è già ciò che vi servirà a camminare, ma non sempre riuscite a lavorare e con la mente vi fate ancora allontanare...”*

*“...mhmm... qui vi aspettavo, parliamo, perché così come nutrite il corpo così nutrite l'anima! La difficoltà nella scelta, la difficoltà nel non saper distinguere ciò che vi piace veramente, potrebbe evidenziare la vostra paura di sbagliare. È ora di inciampare per potersi rialzare, di imparare a cadere per poter imparare a rialzarsi, chi mai cadrà nulla imparerà, ma cambiate, cambiate la lezione non cadete sempre nella stessa. Se si vuole salire bisogna imparare a cambiare, non aspettate che il tempo passi, fate in modo che sia sempre il tempo giusto per imparare poiché tempo non v'è, poiché il tempo non è qualcosa da quantificare...”*

*“...anche con il cibo avete qualche cosa da chiarire e la difficoltà non è ciò che si è a ingerire, ma il perché, il per come, la scelta, l'atteggiamento. Non è detto che chi mangia poco stia bene in salute se quello non è il suo sentire, capite che intendo dire? Abbiate rispetto, siate sinceri con voi stessi, non nascondetevi, non nascondetevi soprattutto a voi poiché non v'è luogo dove non vi vedrete...”*

*“...bene, nonostante tutto cominciate ad ascoltare il vostro sentire, a capire cosa vi può nutrire oppure appesantire. Anche mangiare è importante che lo impariate a fare, mangiare troppo può creare difficoltà a digerire, mangiare poco può farvi sentire ancora fame, ma mangiare cercando di equilibrare il giusto che può nutrire e saziare, potete imparare. Ricordate sempre che colui che non cambia non è vivo...”*

*“...sapete voi dunque ciò di cui abbisognate? Dite quale è il vostro sapere. Mi riferisco a tutto il cibo, materiale e spirituale, non vedete ciò che a volte vi fate? Ognuno di voi sa ciò che mangiare gli servirà, non crediate che basti un tozzo di pane per sbagliare, ma è il pensiero che lo accompagna che può appesantire...”*

*“...sapete perché a volte la vostra mente va in confusione? Posso essere esplicito? Ci sono delle difficoltà energetiche, quando vi alimentate non vi alimentate bene, mischiate fra di loro troppi cibi che non sono compatibili e digeribili e che non sviluppano serenità. Mangiate in abbondanza, se volete, ma non di così tanti cibi e non insieme, cominciate con due cibi al massimo. Vi osservo mangiare e vi vedo mangiare verdure, formaggi, pesce, uova, vari tipi di verdure... tanto di tutto... come fa la mente a non attaccarvi? Come fate a vibrare di energie e di salute? Una forchettata di pasta, una di insalata, una di pomodori, un pezzo di formaggio e non avete saziato il corpo, ma gli occhi. Mangiate in abbondanza di un piatto e se non riuscite fate due cibi, ma non riempitvi di più. Mangiate pasta? Che sia pasta... e frutta. Mangiate verdura? Che sia verdura in abbondanza... e un po' di altro, non di più! Mangiare poco non vuol dire un poco di tutto, non è il poco, è mangiare bene la quantità quella che vi servirà. Se è giusto il cibo non è la quantità che vi ucciderà. Come fa la vostra mente, se il cibo non è giusto, a nutrirvi?...”*

*“...e prima di uscire completamente vi voglio ricordare che quando il cibo si sta ad assaporare e a condividere si scambia anche l'energia d'amore e si prende responsabilità di ciò che in quella tavola sta!...”*

*“...avete iniziato un percorso non cercate subito la verità, ma cercate di assaporare, lungo il cammino, il paesaggio e ciò che vi viene donato. E a volte quando siete stanchi fermatevi e riposare, magari non siete stanchi voi, ma uno dei vostri fratelli, quindi con amore aspettate perché spesso un fratello è stanco e in quell'attimo vi accorgete che eravate un po' stanchi anche voi. Allora sedetevi tranquillamente e scambiatevi un po' d'amore, con del buon cibo che vi darà forza per continuare a camminare, ma non portate pesi non portate uno zaino pieno di pietre, portate uno zaino pieno di cibo. E se qualcuno finge di camminare, ma con una corda resta legato al palo non vi fate trascinare giù. Pregate per lui ma non appesantitevi, perché il cammino è lungo e altri fratelli vi stanno aspettando, si fidano di voi, non mancate alla parola data. Andate sempre avanti cosicché quando giungerà la notte non vi troverà al buio...”*

*“...ricordatevi, non aspettate ad apprezzare ciò che avete quando mancherà, amatelo da adesso, in modo da poterlo mantenere nel modo migliore. Non vi curate solo di ciò che mangiate nella materia, nutritevi prima di tutto con amore e il cibo diventerà gioia quando entrerà. Nelle Sue braccia non v'è nessun timore, nelle Sue braccia anche un dolore diventa gioia perché c'è sempre chi di meno ha e cominciate a ricordare e ad apprezzare quanta gioia Vi sta a donare...”*

*“...ci vuole “essere”, essere ciò in cui veramente si crede, se voi siete dei vegetariani, sarete dei veri vegetariani, altrimenti non usate quel termine. A volte si tende a dire: “Sono propenso al cibo vegetariano”, come se fosse un'idea politica. Comunque, prima di impegnarvi a scegliere dei cibi materiali impegnatevi a soddisfare la fame spirituale, così, di conseguenza, riuscirete a capire qual è il cibo materiale che appaga il corpo dopo che lo Spirito si è nutrito. Voi invece nutrite prima il corpo in abbondanza e poi pensate, pensate, pensate e continuate solo a pensare. Bello eh?...”*

*“...per favore un po' di silenzio, ma che sia un silenzio sentito e non un silenzio forzato. Impegnatevi a distribuire mentalmente il cibo là dove deve arrivare e ogni tanto, se volete, lo potete fare per cominciarvi ad abituare a*

*mangiare in silenzio poiché il silenzio parla d'amore. Poi c'è il tempo di giocare, di scambiare e di scherzare, ma c'è il tempo di ringraziare il cibo che vi sta a nutrire e come avevo detto, parlando di cibo siete già in silenzio. Che strano, ascoltate così attentamente solo quando parlo di cibo, ma ascoltare non vuol dire capire. Ascoltare è solo scambiare, ma per farlo penetrare lo dovete interiorizzare ed è per questo che vi guarderò mentre questa sera con voi mi nutrirò...”*

*“...se qualcuno vi può ferire e siete voi più forti, non vi succederà nulla che vi possa danneggiare e questo è per farvi capire che tutto ciò che a volte siete a pensare potrebbe capitare anche ad altri. Anche se facile non è, a volte, condividere il cibo, non dimenticate che è proprio questo che siete ad imparare e poi ricordate che chi più ha più dà, e immensamente di più gli tornerà. E io sono lieta di avervi avuto accanto a me quando il primo respiro nel cammino avete emanato, vi ho tutti battezzato...”*

*“...come potete solo pensare che il Padre non provveda a far avere cibo a tutti i Suoi figli? Già avete compreso che nulla accade a caso e quindi non fate mai paragoni e non giudicate mai nessun gruppo e nessuna persona poiché chi è davvero sul sentiero spirituale non giudica e non paragona. Chi? Chi, figli cari, può essere così superbo e avere così poca comprensione da giudicare cosa è utile e cosa no? Chi può essere così stolto da presumere di sapere cosa serve davvero ad un'anima per il suo percorso evolutivo? Non sapete cosa serve a voi, avete sempre dubbi su di voi ma, guarda caso, sugli altri avete solo certezze. Se nulla accade a caso, e quindi tutto è sotto il Suo controllo, chi può essere così arrogante da giudicare l'operato del Padre?...”*

*“...non abbiate così tanto amore per qualcuno che vi sembra tanto bisognoso, abbiate rispetto, donate un po' di cibo quando potete e se avete già saziato voi, e ricordate sempre che potreste anche interferire in ciò che deve imparare. Accettate, ma questo non significa chiudere gli occhi e dire: “E' il destino!”, ma... accettate l'Amore del Padre!...”*

*“...facciamo un altro esempio: il vostro corpo che dice “Ho fame”, perché cerca del cibo se già con quello che a volte mangiate in un giorno potreste sfamare due persone per almeno due giorni? Minimo! Anche questo è un bisogno del corpo che non sentite e fate diventare esigenza qualcosa che non lo è. Facciamo ancora un altro esempio: spesso mangiate quello che vi piace dicendo che avete bisogno di quel tipo di nutrimento e invece non è esigenza, ma solo un vostro bisogno per soddisfare la vostra mente. E non solo, dopo che avete mangiato in abbondanza qualcosa che sapevate che non dovevate mangiare, avete difficoltà a digerire vero? Anche queste sono paure trasformate in ansia, in un bisogno...”*

*“...quando si è nel mondo si lavora per altri e mai per sé, ma lavorare per sé non significa coltivare il proprio orto poiché non vi siete ancora sfamati perché ora nel vostro orto non c'è cibo salutare, quindi è ora di seminare qualcosa che vi possa nutrire. Fino a quando continuerete a nutrire il vostro corpo con la mente, il corpo non vibrerà serenità, invece nutrendo la mente di ciò che di più bello avete allora vibrerete...”*

*“...voi date un significato a parole alle quali io do un altro significato, ma potete avvicinarvi con molta serenità allo studio, cercando di capire le priorità. Il rispetto significa questo, non potete sedervi a tavola e mangiare il dolce e un po' di pastasciutta insieme, non gustereste né l'uno, né l'altra. Iniziate ancora prima dell'antipasto, ditemi, da dove secondo voi? Dal ringraziare il Padre per il cibo che si ha e dal non cercare altro cibo perché sulla tavola ora c'è il giusto cibo. È la tavola del Padre, chi meglio di Lui saprà sfamarci? Egli stesso, quando sarà il momento, porterà a tavola altro cibo e allora voi potrete mangiarne, ma ora aspettate fino a quando sarete in grado di guardare la tavola e di vedere tutto il cibo che c'è...”*

*“...miei cari amici, lentamente mangiate, molto masticate e molto meglio digerite e trasformate ciò che ingerite. Ricordatevi che anche il cibo spirituale lentamente va ingerito, masticato e rimasticato, digerito e assimilato, e in ultimo ciò che ingerite va trasformato in azioni concrete. Ricordatevi che recriminare non può servire, ma guardare e imparare una lezione, quello sì.*



*E soprattutto non pensate che ciò che a uno può servire tutti lo possano capire poiché ognuno per sé deve, con verità, valutare dentro di sé e con sincerità non pesare e non appesantire e non incolpare qualcun altro di ciò che egli stesso per sé non sa fare...”*

*“...state attenti e non mangiate mai nel piatto troppo prelibato, ma cercate semplicità. Se veramente avete fame accettate il cibo direttamente con le mani... e il pane è così buono quando si ha fame. Ciò che vi nutre è ciò che viene al momento in cui avete veramente fame, allora non cercate un cibo... ma il cibo! Voi invece cercate anche la marca del cibo, pensate un po', un marchio fa la differenza! Invece di cercare la semplicità complicate anche questo e pensate: “Se costa di più, vale di più”. Cercate ciò che vale di più e non guardate il prezzo poiché le cose che hanno valore si pagano solo con amore. Voi volete lezioni e poi vi pentite di essere seduti al banco...”*

*“...è più semplice di ciò che pensate, ma è la vostra verità che è complicata perché ognuno di voi pensa di essere l'unico possessore della verità e non sa che non ci si avvicina nemmeno. Se altre cause esterne vi hanno penetrato e siete addolorati non vi rendete conto di quanto state lasciando ad altri del gruppo quindi non fatevi allontanare dalla mente, ma quando un dubbio vi assale fermatevi, guardatelo e poi mandategli amore, come per magia sparirà. Fa parte del rispetto di ognuno poiché ognuno di voi è una pianta che dà frutti diversi, ma una tavola acquista più gioia se sopra di essa mettete tante qualità di cibo. Quindi non mancate mai di rispetto a nessuno, accettate che altri sono diversi poiché vi completano e non vi sentite sempre dalla parte dell'unico che tutto sa perché è così che si scambia e si cresce, e soprattutto vi darà modo di imparare l'amore e il rispetto...”*

---

1 - Qui si riferisce alla scelta del cibo spirituale che liberamente decidiamo di assimilare poiché spesso, anche in questo campo, si pone più attenzione al nome del Maestro [marca] che alla scelta dell'insegnamento. Insegnamento che sicuramente sarà di livello, ma magari non adatto a quel particolare momento della nostra crescita evolutiva. Ecco perché il Padre manda tanti Maestri poiché ogni allievo ha bisogno del cibo adeguato, in quel momento, al suo stomaco [intelletto].

*“...non vogliamo mettere in discussione le vostre scelte alimentari, ma portarvi a riflettere su ciò che mangiate, se avete fame mangiate, ma per fame non per abitudine. Il vostro cibo spirituale solo così lo potete mangiare, se avete veramente fame e così arriverete a fare anche per il cibo materiale, sempre se volete. Ricordate sempre che nessuno può scegliere per un altro, sono d'accordo che ognuno sia responsabile per sé, ma siete anche responsabili di ciò che donate...”*

*“...ecco, prendete del tempo per il vostro cibo spirituale, organizzatevi col sorriso e con gioia trovate il cibo e il tempo per mangiarlo, altrimenti il sacrificio che viene fatto da chi viene da lontano e non è capito, a che serve?...”*

*“...se riuscite a sperimentare cosa significa dentro di voi la “non-luce”, significa che avete sperimentato la Luce. Infatti per gustare il cibo dovete aver fame, ma dovete già aver assaggiato il cibo per sentirne la mancanza. Che bello stasera questo abbraccio del Padre, è così speciale... come solo Egli sal!...”*

*“...cercate sempre di avere fame, poiché quando la fame c'è, fame di verità, c'è chi vi sfamerà. Che sia sincera, che sia vera, poiché il cibo che riceverete sarà come la vostra fame e mentre si mangia si deve bere per aiutare il cibo a scendere. Siate attenti a ciò che vi dico perché vi aiuterà a capire che cosa veramente credete di cercare e questo è importante per voi nella vostra vera verità, ma che fa parte di un insieme di verità che conducono... all'unica e sola Verità!...”*

*“...mentre mangiate benedite ciò che ingerite, ma siate attenti a ciò che mangiate e che offrite come cibo a chi amate poiché il nutrimento non solo è ciò che masticate, ma è anche ciò che offrite con un gesto o una parola e se tanto amore vi aspettate, tanta verità cercate...”*

*“...ogni popolo ha le sue abitudini, ma ogni abitudine è entrata a far parte di un popolo quando un saggio ne ha fatto vedere la vera utilità. Il saggio è colui che veglia su coloro che dormono, colui che digiuna per donare cibo agli altri, il saggio è colui che ha mangiato il frutto della conoscenza e potrà cibarsi anche senza cibo, potrà dormire mentre veglia e potrà essere vigile durante il sonno poiché il saggio sa che la resistenza di un fisico dipende dall'allenamento e dal controllo della mente...”*

*“...la solitudine dei Maestri che si ritiravano era per la ricerca di “cibo spirituale” da condividere poi con altri, capito? (Sì) In solitudine mangio io, inizialmente, ma se io resto solo dopo un po' il cibo buono più non è, comprendi?...”*