

Frederick M. Rossiter & Mary H. Rossiter

# LA STORIA DI UN TEMPIO VIVENTE

Uno Studio del Corpo Umano

"... esiste un libro, chiamato *La storia di un Tempio vivente*, che tratta del corpo in modo spirituale e rappresenta un ammirabile ausilio per ottenere una più alta concezione del corpo umano."

Max Heindel

"La salute è semplicemente musica della natura. La nota perfetta di un diapason. Un coro di eterna felicità. La perfetta armonia della vita con la legge."

Mary H. Rossiter

Traduzione a cura di Mario Rizzi.

## PREFAZIONE

Questo libro è il frutto dell'esperienza sia nel campo dell'insegnamento che in quello del lavoro. L'obiettivo che si propone è quello di stimolare nel giovane lettore un più profondo interesse per lo studio del corpo umano. Abituato come medico ad osservare individui giovani ed anziani, mi sono convinto che la gente è *distrutta* dall'ignoranza.

Manca di una conoscenza pratica della base fisica della salute, della felicità e della moralità. Come insegnante ho scoperto che lo studio del corpo umano, così come verrà qui presentato, diventa non solo interessante ma addirittura affascinante.

La mente giovane può essere portata a considerare il corpo umano un vero e proprio capolavoro di creatività; una struttura meravigliosa, degna della più profonda ammirazione. Inoltre, ogni giovane che riuscirà a percepire chiaramente l'effettiva relazione del corpo con la mente e viceversa, si troverà in seguito a considerare il proprio benessere fisico tanto importante quanto la sua salute mentale.

E' mio desiderio aiutare voi, che vi apprestate a leggere questo libro, e chiunque altro, a pensare al corpo come ad una struttura meravigliosa; desidero stimolarvi a studiarlo ed a considerare l'indissolubile relazione che esiste tra la cura che ne avete ed il successo nella vita.

Non è indispensabile considerare il corpo come un *Tempio*, ma è importantissimo comprenderne il funzionamento e l'importanza di come va trattato. Sebbene il corpo umano venga qui presentato come un *Tempio vivente*, una cura particolare è stata prestata nel presentarne ogni dettaglio secondo le conoscenze scientifiche attuali.

Io stesso ho avuto l'idea di scrivere questo trattato e ho redatto il manoscritto che Mary Henry Rossiter, quale coautrice del libro, ha controllato e rifinito completamente. Il suo lavoro, molto accurato, è stato fatto con entusiasmo, tanto che a lei va attribuita la stesura dell'ultimo capitolo, ad eccezione della parte che riguarda la descrizione del viso.

Sono inoltre immensamente grato al Professor Winfield S. Hall, docente di Fisiologia presso la Northwestern University Medical School di Chicago, per aver letto attentamente il manoscritto e per i numerosi e validi suggerimenti forniti.

Frederick M. Rossiter

Evanston, 11 Giugno 1902

## CAPITOLO 1

### Il vostro corpo è un Tempio vivente

Voi dovrete considerare il vostro corpo come la *casa in cui abitate*. Questo libro narra infatti la storia di questa casa: la più bella che fu mai costruita. Ogni parola di questa storia è scientificamente vera e la *casa* di cui si parla è viva ed in continuo mutamento.

Forse vi è capitato di veder trasportare una casa prefabbricata da un posto all'altro per mezzo di rulli. La casa di cui sto per parlarvi, invece, non ha bisogno di rulli o ruote per spostarsi perché può recarsi ovunque la persona che la abita desideri andare, e può farlo perché è una *casa vivente*. Vi piacerebbe vedere una di queste case? Provate allora a guardarvi allo specchio, oppure osservate vostro padre o vostra madre, i vostri fratelli o sorelle. Ebbene, ogni essere umano abita in una di queste case; una casa che può camminare, muoversi e parlare; una casa piena di strani e misteriosi locali.

Il corpo umano, per essere precisi, è ben più di una casa. E' addirittura più imponente di una chiesa. Lo potremmo definire un *Tempio vivente*. Il Tempio è un luogo speciale dove Dio viene adorato; quello più famoso rimane il *Tempio di Salomone* costruito con oro, argento, pietre preziose, cedro, abete e altri legnami pregiati. Un esercito di uomini impiegò ben sette anni per realizzarlo ed è tuttora considerato come la più bella struttura realizzata dall'uomo. Ma di gran lunga più belle, più raffinate e più interessanti per l'uomo, sono le mura, le porte, le finestre, le colonne e tutte le meravigliose parti che compongono il Tempio dove risiede l'anima umana. Sebbene sono necessari molti anni perché questo Tempio sia terminato, esso può comunque dirsi perfetto e completo in qualsiasi periodo della sua esistenza.

Il Tempio di Salomone venne considerato una meraviglia poiché "*per la sua costruzione, non vennero utilizzati martelli, asce o attrezzi di ferro*"; il vostro Tempio vivente è però assai più affascinante di quello di Salomone.

Pensate a come si cresce: da bambini, incapaci di camminare, parlare o essere autosufficienti, si passa allo stadio giovanile, quando si è forti e attivi, fino a diventare uomini, come vostro padre, o donne come vostra madre. Anche per costruire il vostro Tempio non sono stati utilizzati martelli: esso si auto costruisce crescendo. Dio è l'*Architetto-Costruttore* che vi trasforma da bambino in un uomo e voi siete i suoi assistenti. Se desiderate diventare sani e forti, agili e belli, dovete aiutare il Divino Architetto e collaborare con Lui.

Già molto tempo fa, San Paolo disse agli abitanti di Corinto che il loro corpo era come un Tempio; affermò, infatti: "*Sapete di essere il Tempio di Dio e che lo Spirito di Dio dimora in voi? Chiunque profani il Tempio di Dio, sarà distrutto da Dio, poiché il Tempio di Dio è sacro*". Quando, stando sulla porta, guardate all'interno di un Tempio o di una chiesa, pensate forse con riverenza che Dio vi abiti nel silenzio? Quando entrate, infatti, sentendo di essere alla presenza di Dio, camminate in punta di piedi e parlate sussurrando. Ebbene sappiate che Dio è nella chiesa perché voi Lo avete portato con la vostra presenza e Lo porterete con voi, quando uscirete.

Egli ha scelto voi come Suo Tempio e rimarrà in esso fintanto che voi vivrete. Chi bestemmia o fuma all'interno di una chiesa, profana il proprio corpo, non la

chiesa. Profanate così il Tempio che Dio vi ha donato e non un freddo ammasso di pietre: è l'atto stesso del fumare una profanazione, non in relazione al luogo in cui viene compiuto.

Cosa significa profanare il Tempio vivente? Profanare significa sporcare e insudiciare. Voi profanate l'aspetto del vostro corpo, quando lo insudiciate con fango e sporcizia. Voi ne profanate l'interno, quando ingerite cibi o bevande non naturali, o fate qualcosa che può danneggiare la vostra salute e la vostra integrità. Uno dei re di Israele, successore del re Salomone, fu assai malvagio e profanò il Tempio del suo antenato; per questo motivo una terribile malattia lo accompagnò per tutta la vita. Anche quando voi profanate il vostro Tempio vivente, preparate la strada per disturbi e malattie, siano questi anche solo stanchezza e debolezza. Se invece ricorderete sempre che il vostro corpo è un Tempio vivente e farete del vostro meglio per trattarlo come tale, avrete salute ed energia e sarete agili e belli.

## CAPITOLO 2

### Le meraviglie del Tempio

Spesso la gente viaggia per migliaia di chilometri per visitare una cattedrale o qualche meraviglioso edificio di pietra o marmo. Se il Tempio di Salomone esistesse ancora, chiunque, sentendone parlarne, desidererebbe vederlo o almeno leggere qualcosa a riguardo.

Ma quasi nessuno si interessa come dovrebbe del proprio Tempio vivente, costruito da Dio stesso agli albori della storia, che ha resistito alle tempeste ed ai mutamenti verificatisi nel corso di migliaia di anni, mantenendo la forma originale che gli diede il Grande Architetto.

Voi rimanete sgomenti quando qualcuno irrompe in una chiesa saccheggiandone gli altari ed i tesori e considerate tali individui ben peggiori dei ladri comuni. Eppure ogni giorno vediamo qualcuno che, mediante alimenti nocivi o azioni scorrette, priva il suo corpo della salute: tuttavia queste persone non vengono giudicate come ladri. Come mai? Certamente danneggiare il proprio Tempio vivente è un crimine ben più grave che rubare oggetti d'oro e d'argento.

Voi non vi preoccupate abbastanza del vostro corpo perché spesso non sapete quanto meraviglioso esso sia. Coloro che lo hanno studiato seriamente sono stati profondamente influenzati da quanto avevano appreso. Esclamava Davide, il Salmista: *"Ti lodo per come mi hai fatto: timoroso e meraviglioso. Le Tue opere sono meravigliose"*. Nessuno, infatti, può studiare il corpo umano senza sperimentare quello che provò Davide.

Voi ammirate l'inventore la cui mente fu in grado di creare il motore a vapore e vi stupite quando osservate una locomotiva con le sue grandi ruote, i suoi fari e l'imponente corpo scuro avvolto di vapore. Eppure all'interno del vostro corpo vi è il più bel motore che mai l'uomo potrà imitare: il cuore. Un motore che batte incessantemente e che potete ascoltare ponendo l'orecchio sul petto di un'altra persona; a volte potete addirittura sentire i battiti del vostro stesso cuore.

Esso batte velocemente, regolarmente, tranquillamente. E' un piccolo motore, che lavora sempre per mantenervi in vita. Non si ferma mai. Fin da quando siete nati, ha sempre funzionato senza mai fermarsi.

Il cuore è un motore che lavora senza bisogno di carbone o vapore. E' solo una delle milioni di *macchine* inventate dal Grande Creatore tanto tempo fa. È solo una delle migliaia di meraviglie del vostro Tempio vivente.

Riflettete: con gli occhi potete osservare una stella, lontana milioni di chilometri e, immediatamente, un qualsiasi oggetto si trovi sul palmo della vostra mano; nessun telescopio può essere regolato così velocemente come gli occhi!

Con le orecchie potete udire un cannone sparare a chilometri di distanza e, contemporaneamente, sentire uno spillo cadere a terra accanto a voi. Considerate il fonografo una grande invenzione, ma che cosa sono i rudimentali suoni metallici che esso può produrre se confrontati con le canzoni, le grida e le allegre risate della vostra voce?

Se mai doveste interessarvi a questa storia vera di un Tempio vivente, un edificio che può muoversi, osservare e parlare, pieno di strane e misteriose stanze, qualsiasi altro racconto mai letto vi apparirà noioso e ordinario.

Dopo aver letto questo libro, quando lancerete una palla vi chiederete come ciò sia possibile. Studierete il meccanismo che vi dà la possibilità di correre e saltare. Quando mostrerete agli amici i vostri muscoli, potrete raccontare tutto su di essi: di cosa sono fatti, come lavorano, come li avete sviluppati e cosa fate per mantenerli in salute.

Se vicino alla vostra viene costruita una nuova casa, vi piace osservare gli operai innalzare la struttura portante, costruire le mura, fare le divisioni e infine rifinire le finestre e verniciare l'esterno. Tuttavia nel vostro quartiere non si costruiscono case nuove ogni giorno; ma nel momento stesso in cui leggerete questo libro, se lo volete veramente, potrete osservare la natura che costruisce il Tempio del vostro corpo. Potrete allora apprendere tutto sulla struttura portante, le pareti viventi, le strane divisioni, le finestre, le porte e centinaia di altre parti più interessanti e più belle di quelle di qualsiasi altro edificio.

Voi potrete osservare la natura e aiutarla. Anzi, lo vogliate o no, lo sappiate o meno, voi l'aiutate o la ostacolate costantemente. Ogni boccone che ingerite, ogni respiro e ogni movimento che fate, ogni pensiero che avete, ogni sensazione che provate, costruisce o distrugge il Tempio vivente.

Quanto più sapete di questo Tempio, tanto più sarete in grado di aiutare la natura. Quante più cose imparerete, tanto meglio comprenderete quale influenza abbiano anche i più piccoli gesti nella costruzione del Tempio. Comprenderete come alcune abitudini possano essere acquisite e come altre possano essere modificate in modo da far crescere il Tempio sempre più bello.

Quando avrete studiato a lungo il corpo, non ci sarà più bisogno che qualcuno vi dica che il Tempio vivente nel quale vivete è opera di Dio. Vi renderete conto che il Divino Architetto ha un progetto perfetto per un Tempio perfetto, e che il successo del progetto dipende da voi stessi.

## CAPITOLO 3

### L'esterno del Tempio

La prima cosa che vedete quando osservate le persone che vi circondano è il colore del loro Tempio vivente. La maggior parte della gente che conoscete ha il vostro stesso colore di pelle, dunque non prestate attenzione a questo particolare. Ma se incontrate un negro, un indiano o un cinese, la prima cosa che notate è il suo colore particolare.

Il colore del corpo, sia esso nero o bianco, scuro o chiaro, dipende dalla pelle. Le pareti degli altri templi sono fatte di pietra o di marmo, mentre la parete vivente del corpo è fatta di pelle. Già la sola storia della pelle è più strana e più affascinante di un racconto magico.

Notate che la pelle riveste il corpo come un abito, anzi molto meglio di un abito. Non è gentile nei confronti della natura affermare che la vostra pelle *veste come un abito*. Non è mai vissuto nessun sarto in grado di fare abiti che vestano come la pelle. C'è forse qualche punto in cui la pelle non aderisce perfettamente al vostro corpo? O forse la vostra pelle è a perfetta tenuta in un punto mentre magari *cade male* in un altro?

Potete veramente paragonare la vostra pelle a un vestito? Certamente no! Questo perché è stata la natura a fare la vostra pelle e non un sarto e, all'inizio del tempo, la natura voleva che la pelle sostituisse gli abiti.

Gli uomini primitivi non indossavano vestiti, la pelle era il loro solo indumento. Oggi gli indigeni di molti Paesi caldi indossano soltanto un pezzo di stoffa o della paglia intrecciata intorno alla vita. Quasi sempre questa gente ha una pelle bella e sana. Infatti tutti godremmo di salute migliore se non coprissimo la nostra pelle lasciando brillare il sole direttamente su di essa e mantenendola a contatto con l'aria fresca e pura.

La pelle del viso ha sempre un aspetto migliore ed una maggiore resistenza all'esposizione di quella di qualsiasi altra parte del corpo: questo perché non è coperta da nessun tipo di abbigliamento. La pelle non è soltanto un abito molto più bello di quelli realizzati dall'uomo, ma è anche il più resistente.

Vi siete mai chiesti perché la pelle dei vostri piedi non si sia logorata dopo che voi siete andati in giro scalzi tutta l'estate? E' perché invece, quando vi siete tolti le scarpe in primavera appariva spessa e dura? Contemporaneamente, le scarpe indossate per tutto l'inverno erano consumate e bucate.

I vestiti si consumano, ma la pelle no. Questo perché essa è viva, cresce continuamente e si sostituisce quando è deteriorata. Se una parte di pelle è utilizzata più di un'altra si ispessisce e diventa dura.

Era considerato significativo il fatto che, pur vagando nel deserto per ben quarant'anni, né i vestiti né le scarpe dei figli di Israele si fossero consumati durante quel periodo. Mosè fece riflettere il suo popolo su questo fatto dicendo: "*I vestiti che indossate non si sono consumati, né lo sono le vostre scarpe*". Tuttavia nessuno ci fa riflettere sul perché la pelle non si consuma.

Pur vivendo fino a settanta, ottanta o addirittura fino a cento anni, indossiamo la stessa pelle che Dio ci ha dato quando eravamo appena nati. In un certo

senso è la stessa pelle, in un altro senso è una pelle nuova. Ha lo stesso colore e, in generale, lo stesso aspetto e noi non l'abbiamo mai cambiata come cambiamo un abito. Ma la natura ha continuato a modificarla costantemente nel corso degli anni; mentre dormivamo e perfino mentre eravamo svegli e lavoravamo, la natura ha riparato le parti consumate.

Strofinare una mano su una guancia o su un braccio e sentite quanto la pelle sia morbida e liscia, quasi come il velluto. Prendete un piccolo pezzo di pelle tra le dita e noterete che essa si tende come la gomma: è elastica; non appena la lasciate andare torna a posto. Quando piegate le dita, battete le mani o piegate le braccia, la pelle non si rovina né si rompe.

Quando distendete le dita o aprite la mano, la pelle non si raggrinzisce né fa pieghe. La pelle delle mani è un vero e proprio guanto. Non si rovina, non si rompe né fa delle pieghe perché è un guanto vivente, non un guanto fatto con la pelle morta di qualche animale.

Osservate la pelle con una lente di ingrandimento. Noterete che essa è completamente ricoperta di *scaglie* molto secche o untuose. Queste scaglie, a milioni, hanno terminato il loro lavoro, sono morte e sono ormai pronte a essere rimosse.

Una volta ho visto una ragazzina affetta da una malattia epidermica che interessava tutto il corpo. La sua pelle si squamava così rapidamente che, nel giro di ventiquattro ore, ella poté raccogliere una grossa manciata di scaglie morte. Uno dei motivi per i quali sarebbe necessario fare il bagno quotidianamente è quello di favorire l'eliminazione di tali scaglie.

Generalmente la pelle ha uno spessore di circa quattro millimetri. Sul palmo e sul dorso della mano essa è più spessa. Come la maggior parte degli abiti, essa è fatta da due strati: quello esterno e quello interno. Lo strato esterno è molto sottile e può essere separato dallo strato più interno. Quando cadete e dite di esservi *sbucciati*, avete semplicemente sfregato lo strato più superficiale. Non è così semplice togliere tutta la pelle.

Sapete tutti come è costituita una vescica: la pelle è gonfia e dura. Se bucate la vescica, la pelle si affloscia diventando una crosticina esterna ed insensibile. La sua vita è finita; ma se togliete la crosticina, scoprirete che sotto di essa c'è un rossore che brucia. Quello è il secondo strato. La vescica era formata dall'acqua accumulata tra il *derma* e l'*epidermide*.

Ora osservate il derma con la lente di ingrandimento. Riuscite a vedere quelle innumerevoli, piccole montagnette o collinette? Sono le *papille*: su alcune parti del corpo potete osservarle persino ad occhio nudo. Esaminate il palmo della vostra mano: noterete un enorme numero di linee sottili che formano un bel disegno; queste sottili linee sono fatte delle stesse piccole montagnette osservate prima con la lente.

Ogni montagnetta o collinetta contiene un'*arteria*, una *vena* e dei *nervi*. Può anche contenere delle *cellule del tatto*. Le arterie e le vene costituiscono una fitta rete di *vasi sanguigni*. I nervi formano un sistema telegrafico nel quale persino il nervo più piccolo è conduttore di vita. In seguito vi dirò di più sui vasi sanguigni e sul loro compito di nutrire il corpo e sui nervi che trasportano i messaggi da e verso il cervello.

Ci sono così tante cose meravigliose da spiegare che è necessario considerarle singolarmente, cominciando dalle più semplici, ma non meno importanti. Prima di continuare è necessario che voi comprendiate perfettamente cosa intendo dire quando parlo di *cellule*.





## CAPITOLO 4

### Le mura del Tempio sono mura viventi

Le vostre abitazioni sono fatte di mattoni, pietre o legno; ogni mattone, pietra o asse di legno è fatto di diversi, piccoli organismi. Nel caso del legno, questi piccoli organismi sono chiamati cellule. Ma le cellule del legno utilizzato per edificare case sono cellule morte. L'albero è fatto di cellule viventi che gli consentono di crescere. Le pietre e i mattoni non crescono, perché non hanno cellule.

A differenza di tutti gli altri edifici, il Tempio umano può svilupparsi perché è costituito da cellule viventi. Infatti, tutto il meraviglioso e complesso corpo umano, formato da milioni e milioni di cellule, talmente piccole che per formare un pollice ne occorrono 250/300 messe in fila, si è sviluppato da una sola cellula vivente.

In passato si riteneva che questi piccoli organismi che costituiscono il Tempio vivente, fossero dei sacchi e per questo motivo furono chiamati *cellule*, cioè sacchi. Oggi sappiamo che la cellula è molto più che un sacco. E' una porzione vivente di qualcosa chiamato *protoplasma*, un organismo vivente che respira, mangia, si muove, cresce, genera altre cellule e muore.

La sua vita è tanto reale quanto la vostra vita stessa e la vostra vita, così come la vostra salute, dipendono dal lavoro armonico di tutti questi milioni e milioni di vite separate.

In ogni organo del corpo, le cellule si distinguono per la forma, per il lavoro che svolgono e per il nome con il quale vengono chiamate. Le cellule della pelle sono chiamate *cellule epiteliali*.

Probabilmente vi sarete trovati in mezzo alla folla, aspettando di superare un cancello o di entrare in un edificio e quindi sapete come ci si sente a essere spinti continuamente da chi arriva dietro di voi. Le cellule epiteliali si dividono e si moltiplicano costantemente e quando ciò accade, le cellule più esterne vengono spinte verso la superficie per fare posto alle cellule nuove. Lo strato superficiale della pelle, l'epidermide, non ha vasi sanguigni, ma i milioni di cellule affamate che lo compongono sono nutrite da minuscoli capillari.

Tuttavia l'epidermide contiene alcune cellule molto piccole chiamate *cellule del colore*. La pelle del negro è uguale alla vostra e alla mia pelle. La causa del diverso colore dell'epidermide, che non lo rende in apparenza simile a noi, risiede nello strato superficiale. La differenza è dovuta solo ed esclusivamente alla pelle.

Nel derma, tra le cellule grasse, ci sono molti serbatoi e condotti, attorcigliati come una molla a spirale. Come un cavatappi, questi piccoli condotti attraversano il derma e l'epidermide. La più piccola estremità del condotto arriva in superficie sotto forma di una fessura chiamata *poro*. I tubi sono chiamati *condotti sudoriferi*, il serbatoio è chiamato *ghiandola sudorifera*.

In molte località i contadini scavano dei canali nei loro campi di grano e frumento per raccogliere le acque di scolo da eliminare. Probabilmente la vostra casa è piena di tubi con lo stesso scopo. Allo stesso modo i tubicini della pelle servono per eliminare le scorie. Sul palmo della mano ci sono più di 2.500 pori

per ogni centimetro quadrato di pelle. Su tutta la pelle ci sono più di 2.500.000 pori. Provate a immaginare quante cose potreste vedere se ognuno di quei 2.500.000 pori fosse un occhio.

Se i 2.500.000 condotti sudoriferi fossero collegati in un unico tubo, formerebbero un condotto lungo più di dodici chilometri. Vicino a ogni piccolo serbatoio, nel tessuto adiposo, ci sono molti piccoli vasi sanguigni. Il serbatoio raccoglie l'acqua e i materiali di scarto separandoli dal sangue, spingendoli attraverso i piccoli tubi fino alla superficie. Questo liquido è il *sudore*. Ogni giorno, in un uomo o in una donna adulti, questi piccoli tubi trasportano da uno a tre litri d'acqua e materiale di scarto, depositandoli sulla superficie del corpo. Il sudore evapora e in questo modo rinfresca la pelle.

Se la pelle non viene mantenuta pulita, i pori si riempiono di sporcizia, il sudore non può uscire ed è quindi trasportato di nuovo indietro, nel sangue. Ma a questo punto, il sudore è diventato un veleno e, se immesso nuovamente nella circolazione sanguigna, causerà immediatamente qualche malanno. Questo è un altro buon motivo per fare il bagno quotidianamente: detergersi dal sudore, mantenere i pori aperti e permettere al veleno di fuoriuscire.

## CAPITOLO 5

### Le cellule del tatto e i fili della vita

Giocando a rincorrersi, quando si entra in contatto con l'avversario si cerca di scappare. Come è possibile accorgersi di essere stati toccati? Sono forse i vostri vestiti a sentire quel tocco? O è la vostra pelle, ovvero le mura del vostro Tempio vivente, a percepire il tocco? Pensate che la vostra pelle possa *sentire*? Quando vi fate male e provate dolore, è la vostra pelle che prova dolore?

Se posate la mano su un pezzo di ghiaccio dite che è freddo. Se siete al buio e toccate un oggetto, anche senza vederlo, siete in grado di dire se è ruvido o liscio, rotondo o quadrato. E' la vostra pelle che sente tutto questo? No! Siete voi che controllate tutto dall'interno, come un telegrafista che dal suo ufficio controlla un intero sistema di fili. Vediamo come ciò possa accadere.

Nei piccoli rigonfiamenti della pelle, le papille, vi sono alcuni piccolissimi organismi chiamati *cellule del tatto*. Da un'estremità di ogni cellula del tatto parte un filo sottile, chiamato *nervo*, che la collega al cervello, proprio come il filo del telegrafo permette al telegrafista di una piccola stazione di collegarsi alla stazione più importante di tutta la città.

Il cervello è la vostra stazione più importante ed ogni piccola cellula del tatto è in stretto contatto con questo organo meraviglioso. Alcune cellule del tatto fanno percepire il freddo, altre il caldo e altre ancora il dolore. Altre, invece, hanno l'incarico di avvertirvi ogni volta che qualcosa entra in contatto con la vostra pelle.

Per migliaia di anni l'umanità non ha potuto utilizzare il telegrafo perché non era ancora stato inventato. E' passato davvero molto tempo prima che un paese potesse ricevere dei messaggi provenienti da un luogo lontano. Sono esistite sulla Terra delle tribù che vivevano così lontane da noi che quando venimmo a sapere della loro esistenza erano già estinte da anni.

E' stato Dio, non l'uomo, a collocare un sistema telegrafico nel vostro corpo ed Egli non ha dovuto attendere migliaia di anni per avere quest'idea e poterla realizzare. Fin dall'inizio Egli concepì che nel corpo di ogni uomo, donna o bambino, vi fosse un perfetto e completo sistema di comunicazione che collegasse il cervello con tutte le parti del corpo, con ogni muscolo, osso o cellula, a partire dalla testa per arrivare fino ai piedi.

Senza questo sistema di comunicazione il Tempio vivente andrebbe subito distrutto. Se avete una mano troppo vicina a una stufa e nulla vi avverte che il calore si sta facendo pericoloso, potreste ustionarvi seriamente prima ancora di accorgervi del fatto. Ma l'Architetto Celeste ha pensato anche a questo e quando il calore diventa insopportabile il filo vivente dentro alla cellula del tatto trasmette al cervello il messaggio di pericolo. Questo messaggio arriva a destinazione con la velocità del fulmine ed il cervello emette immediatamente l'ordine di togliere la mano.

A volte qualcuno utilizza delle sostanze dannose ed allora il sistema telegrafico non funziona più come dovrebbe e non è più in grado di soccorrevi nei momenti di necessità; ma questo è un discorso lungo che ci porterebbe troppo lontano.

Le cellule del tatto sono più numerose sulle labbra, sui polpastrelli delle dita, sulla punta della lingua, sulle guance, sulle palpebre e sul palmo della mano. Ciò trova la sua spiegazione nel fatto che queste sono le zone del corpo con cui voi *toccate* il mondo esterno più frequentemente. Vi sono comunque *guardie del Tempio* sparse su tutta la pelle, sempre all'erta nel caso in cui qualche parte del corpo avesse bisogno di aiuto.

Nelle persone cieche il senso del tatto è molto sviluppato. Se un uomo è cieco i piccoli organismi del tatto devono infatti supplire alla mancanza della vista. Una volta ho visto un ragazzo cieco che lanciava in aria una palla ed ascoltandone il rumore riusciva sempre a prenderla prima che ricadesse per terra. Sia il tatto che l'udito lo aiutavano poiché non aveva la vista. Anche le cellule del tatto che sono presenti nella bocca e lungo l'esofago sono molto utili perché ci impediscono di ingerire cibi troppo caldi, che potrebbero causare delle ustioni pericolose.

## CAPITOLO 6

### Come mantenere belle le pareti

Proviamo ora ad enumerare quanti compiti assolve la pelle:

1. riveste il corpo;
2. indica se l'organismo è sano oppure no;
3. aiuta l'organismo a mantenersi caldo quando fa freddo;
4. aiuta l'organismo a mantenersi fresco quando fa caldo;
5. sudando elimina i veleni dell'organismo;
6. respira attraverso i pori;
7. si nutre attraverso i pori;
8. per mezzo di essa proviamo sensazioni come il freddo, il caldo, il dolore, e percepiamo la natura dei vari oggetti con cui entriamo in contatto.

Vi renderete conto, pertanto, che le pareti del Tempio vivente sono ben più interessanti ed importanti delle magnifiche pareti prive di vita del Tempio di Salomone o di qualsiasi altro edificio, anche se raro e costoso.

Se desiderate avere una pelle bella che possa svolgere le funzioni cui è stata preposta, è necessario che la manteniata pulita e in buono stato. Con tutti i veleni che essa emette e tutte le scaglie che perde, si può mantenerla pulita solo facendo il bagno quotidianamente.

Se voi non indossaste gli indumenti, non sarebbe necessario lavarvi tutti i giorni poiché la vostra pelle sarebbe detersa dall'aria e dal sole. Le mani e il viso non hanno bisogno di essere detersi così spesso quanto il resto del corpo, coperto da abiti. Questi ultimi impediscono al sole e all'aria di venire a contatto con l'epidermide; in questo modo le sostanze tossiche e le scaglie si accumulano, la pelle secca e diventa dura, i pori si otturano fino a quando non sentite su di voi una sensazione di sporcizia.

In effetti, siete molto più sporchi di quanto crediate. Dopo un po' il vostro corpo diventa sporco anche all'interno ed è quindi necessario sudare molto, lavarsi energicamente e condurre una vita più regolata per sentirsi di nuovo puliti.

Sapete quale sensazione di benessere vi pervade dopo esservi fatti il bagno e aver indossato abiti puliti. Facendo un bagno al giorno, e non solo una o due volte alla settimana, i vostri abiti si conserveranno puliti più a lungo e voi stessi vi sentirete meglio e più contenti.

Tuttavia, per mantenere la pelle sempre detersa e in buono stato, non è sufficiente lavarla. Il lavaggio è tanto importante quanto l'alimentazione a base di cibi sani e acqua pura, così come è importante respirare all'aria aperta e fare attività fisica regolarmente.

E' naturale che la gente ami fare le cose che fanno sentire meglio. Se il piano dell'Architetto fosse stato seguito nel corso degli anni, gli uomini avrebbero sempre scelto i cibi, le bevande, i piaceri, i divertimenti e le attività idonee a conservare il Tempio vivente in ottimo stato. In effetti, quasi tutti i bambini hanno gusti naturali. Preferiscono cibi semplici a piatti elaborati. Nove bambini

su dieci preferirebbero avere arance piuttosto che dolci; andare in piscina piuttosto che a scuola di danza; giocare all'aria aperta piuttosto che chinarsi sui libri in casa.

Se desiderate che le pareti del Tempio, così come ogni altra parte di esso, siano forti, belle e perfette, dovete attenervi al piano dell'Architetto. Le meravigliose pareti del Tempio vivente sono delicatamente rifinite dai *peli*. Basta guardare un uomo calvo per rendersi conto di quanta bellezza i capelli conferiscano all'aspetto di una persona. I peli rappresentano anche una protezione, specialmente per la testa, dove crescono abbondanti.

Se i capelli non vengono tagliati diventano lunghi e possono assumere un aspetto di trascuratezza. Ma sul resto del corpo, dove crescono più diradati, i peli sono più corti e sottili. In una chioma media, ci sono circa 250.000 capelli. Ogni capello ha una *radice*, uno *stelo* e una *punta*. La radice è situata in un piccolo contenitore che si trova nel derma ed è chiamato *follicolo*. La radice del pelo è nutrita per mezzo di un piccolo vaso sanguigno situato alla base del follicolo. Ogni follicolo è circondato da piccole *fibre nervose*.

Ogni pelo è formato da più cellule, come tutte le altre parti del corpo. Le nuove cellule nascono alla radice del capello, spingono le cellule più vecchie lungo lo stelo, verso la punta, e in questo modo il pelo cresce ogni giorno. La punta è la parte più vecchia del pelo.

Se osservate un pelo attraverso il microscopio noterete che le cellule esterne sono disposte come ciottoli lungo un sentiero o come la buccia di un ananas. Si sovrappongono una sull'altra, dalla radice del capello fino alla punta.

Ora osservate attraverso il microscopio l'ago più piccolo che riuscite a trovare: noterete così la differenza tra l'opera di Dio e quella dell'uomo.

Un capello diritto è cilindrico e liscio. Un capello arricciato risulta liscio in molti punti e arricciato in altri. I veri capelli ricci sono opera della natura. Non potete arricciare i vostri capelli bagnandoli e mettendoli in piega. Ogni piccolo pelo obbedisce al proprio Creatore crescendo arricciato o liscio come gli è stato detto.

All'interno dello stelo c'è un piccolo canale pieno d'aria. Il colore del pelo dipende dalla sostanza colorante contenuta nelle cellule che circondano tale canale. Quando le cellule smettono di produrre questa sostanza colorante il capello diventa bianco e nello stelo viene a trovarsi una maggiore quantità di aria.

All'estremità di ogni pelo, nella pelle, c'è una piccola ghiandola che produce olio. Spesso, per un solo pelo ci sono due ghiandole. Queste ghiandole estraggono l'olio dal sangue e lo riversano sui peli. L'olio forma uno strato sottile sulla pelle mantenendola morbida e fresca. Se questo olio viene a mancare a causa di un sapone troppo acido, la pelle può dare prurito e diventare secca.

Per mantenere i capelli in buono stato bisogna spazzolarli spesso e frizionare il cuoio capelluto vivacemente con la punta delle dita bagnate in acqua fredda.

Le *unghie* delle mani e dei piedi rappresentano un altro ornamento della pareti viventi del corpo. Le unghie non sono altro che pelle indurita e ispessita. Esse proteggono e completano le estremità delle dita. Senza unghie non si potrebbero fare molte cose. L'unghia cresce di circa quattro centimetri ogni 32 settimane. Se le unghie di un uomo di settant'anni non fossero mai state tagliate, sarebbero lunghe quasi due metri e mezzo.

Quando si è malati le unghie crescono più lentamente e sono rigate. In questi casi la natura non può sprecare energia per decorare il Tempio, ma deve concentrare i propri sforzi sulle parti danneggiate e in pericolo. Per questo motivo, solo passata la febbre, i peli ricominciano a crescere. Durante la malattia, non potendo essere nutrite dalla natura, le cellule dei peli sono *morte di fame* e quindi i peli non sono cresciuti.



## CAPITOLO 7

### Il percorso del gusto

Avete mai assistito alla costruzione della guglia di una chiesa? Avrete certamente notato che i muratori realizzano un grossolano intreccio di impalcature per poter accedere alle parti più alte durante i lavori. Ogni tanto ampliano l'impalcatura in modo da poter salire sempre più. Ultimata la costruzione della guglia, tolgono l'impalcatura e solo allora si può ammirare la bellezza della chiesa nella sua interezza: l'impalcatura l'aveva nascosta, dando al sacro edificio un aspetto disordinato.

Avrete anche visto i muratori fare un percorso di assi sul quale trasportare mattoni, calce e altri materiali. L'impalcatura, il percorso provvisorio, i martelli, i chiodi sono tutti necessari per l'opera dei muratori. Ma il Divino Costruttore del Tempio vivente non ha bisogno di nessuno di questi attrezzi. In silenzio, senza confusione, senza impalcature, il Tempio del corpo cresce, da una sola cellula fino a diventare un uomo.

Al posto del legno, delle pietre e dei mattoni, i materiali utilizzati per il Tempio vivente sono cibo, acqua, aria e sole. Il cibo e l'acqua vengono immessi nell'organismo attraverso la bocca, nella prima parte del percorso del gusto: la *lingua*. Esso non è un tragitto provvisorio ma fisso, concepito e realizzato con una perizia superiore a quella dell'uomo.

Probabilmente avrete notato che qualunque cosa voi introduciate in bocca ha un gusto. Diciamo che alcune cose sono *prive di gusto* perché non sono né dolci né aspre, né piacevoli né sgradevoli. Eppure qualunque cosa concepita dalla natura come cibo o qualunque cosa voi stessi supponete essere un cibo, quando viene a contatto con la lingua ha un suo sapore particolare.

Ciò che è stato creato come cibo per l'uomo ha un gusto stimolante, un buon odore ed è anche piacevole da vedere. Qualunque cosa gli uomini non possono mangiare, ma che può essere confusa con il cibo, ha un gusto, un odore ed un aspetto tali da impedire a chiunque di ingerirla. Ciò rientra nel piano del Divino Architetto per ostacolare l'immissione nell'organismo di sostanze che potrebbero impedire la realizzazione del Tempio.

Se mettete in bocca qualcosa dal gusto amaro o comunque sgradevole, lo sputate immediatamente. A volte non potete ingerire determinati alimenti perché non hanno un bell'aspetto. In questi casi dite che tali alimenti non sono appetitosi. A volte il solo odore rende impossibile ingerire un particolare cibo. Tutti gli alimenti naturali sono quindi caratterizzati dalla totale approvazione di tre sensi importanti: il senso del gusto, il senso dell'odorato, il senso della vista.

Immaginiamo di analizzare il percorso del gusto per comprendere come il Grande Costruttore lo abbia concepito in modo da impedire che qualcosa entri nello stomaco senza essere stata prima gustata.

Innanzitutto procuratevi uno specchio e, tenendolo alto di fronte alla vostra bocca, osservate la lingua. Vedete quelle piccole *protuberanze* rosse sparse su di essa? Alcune di esse sono minuscole, altre sono più grandi e, dietro di

queste ce ne sono altre otto o dieci ben distinte, disposte a forma di cuneo: è grazie a queste protuberanze che siete in grado di gustare.

Esse emergono dalla superficie della lingua ed hanno una forma circolare. Attorno a ogni protuberanza ci sono piccoli corpi che formano un cerchio perfetto. Al microscopio questi piccoli corpi appaiono come germogli di foglia o come una cipolla tagliata nel centro e sono chiamati papille gustative perché è in essi che è posizionata la facoltà del gusto.

Qualunque cibo o bevanda voi mettiate in bocca, essa viene a contatto innanzitutto con le papille gustative che vi indicano se è dolce, aspra, amara, piacevole o sgradevole. Le papille gustative che danno il gusto dei sapori dolci sono posizionate sulla punta della lingua, quelle che danno il gusto dei sapori aspri sono posizionate sui lati, mentre i sapori amari sono gustati meglio dalle papille della parte posteriore della lingua. Molti sapori che riteniamo di gustare sono invece completamente identificati dal senso dell'odorato.

Ho detto che il percorso del gusto inizia dalla lingua con le papille gustative ma, come ho affermato in precedenza per quanto riguardava la pelle, non è la pelle stessa che prova sensazioni bensì voi stessi, nel vostro cervello. Allo stesso modo, non sono le papille gustative che gustano, ma siete sempre voi nel vostro cervello. Si tratta di un altro cavo vivente della grande linea telegrafica, *il sistema nervoso*, che va dal cervello alla lingua e si collega con le papille gustative in modo da avvisarvi immediatamente quando qualcosa entra nella bocca e consentirvi di decidere se il boccone potrà essere inghiottito o meno.

Un cibo privo di gusto o di sapore non fa molto bene all'organismo. Se i muratori oziano, la costruzione dell'edificio non prosegue molto velocemente. L'esito del lavoro dipende dalla fermezza con cui mettete al lavoro lo stomaco e le altre forze digestive, e questo può avvenire più velocemente a seconda di cosa vi comunicano le papille gustative.

Se gli uomini non avessero mai maltrattato le papille gustative, esse sarebbero sempre molto attendibili. Ma purtroppo, da molto tempo oramai le papille non sono più incontaminate. E' possibile fare di un piccolo cagnolino un terribile codardo semplicemente maltrattandolo.

Gli uomini hanno maltrattato le papille gustative sottoponendole a sapori forti come la mostarda, il pepe, le spezie e l'aceto sistematicamente, tanto che ora non sono più in grado di ben identificare i bocconi di cibo con i quali vengono a contatto. Alcune papille gustative sono state maltrattate così spesso e così malamente da questi sapori forti che non hanno più il potere di ritenere i sapori delicati dei cibi naturali.

Se utilizzate un coltello a serramanico per tagliare dei chiodi o per tagliuzzare le pietre, la sua lama perde immediatamente l'affilatura. Nello stesso modo si possono annullare la capacità della papille gustative abituandole al tabacco, alla birra, al whisky, al tè e al caffè, sostanze che non sono da considerare tra i *cibi* e che sicuramente danneggiano le papille e il cervello cosicché, a lungo andare, non saranno più utili di un coltello che non taglia più.

Se pensate che non ci sono papille gustative in nessun'altra parte del corpo oltre che nella bocca, neanche nel condotto che collega la bocca con lo stomaco, neanche nello stomaco, non sembra veramente sciocco nutrirsi con alimenti che aggradano le papille gustative per un istante per poi giungere negli organi che non li possono gustare, ma che anzi possono essere

danneggiati da questi? E' ben più che sciocco! Se considerate il vostro corpo come un Tempio dedicato al Divino Creatore, è addirittura sbagliato.

Ho visto giovani e adulti ingerire cibi di cui erano ghiotti il più velocemente possibile così da poterne mangiare in grande abbondanza. Questo comportamento non è solo da ingordi, egoisti e maleducati, ma anche da sciocchi. E' addirittura più sciocco di quanto non sia ingordo ed egoista. Perché? Perché se si mangia velocemente non si gusta. Se si desidera assaporare il vero piacere del cibo è necessario tenere ogni boccone in bocca tanto a lungo da poterlo gustare completamente.

Sistemando tutte le papille gustative nella bocca, la natura ha voluto darvi l'opportunità di gustare gli alimenti per tutto il tempo in cui esso rimane in quella cavità e, sempre secondo la natura, il cibo rimane nella bocca il tempo necessario per essere completamente masticato e mischiato con un fluido chiamato *saliva*, così da poter essere digerito correttamente. Per realizzare questo progetto della natura è necessario masticare ogni boccone attentamente. Solo quando il gusto è quasi scomparso, il boccone è pronto per essere ingerito.

Mangiando troppo velocemente e ingoiando cibo che non è stato ben masticato con i denti, perdete una grande opportunità di piacere e fate al vostro corpo un indicibile torto.

Avete mai pensato quanti sapori o gusti naturali, semplici e deliziosi esistono? Potete distinguere qualunque frutto voi conosciate solo per mezzo del suo gusto, senza vederlo né odorarlo. Le mele, le arance, le pere, le prugne, le fragole, i lamponi, le banane, le more e molti altri frutti hanno tutti un gusto diverso. Lo stesso vale per le noci, i cereali e le verdure.

E' molto meglio preservare questi sapori semplici e delicati che distruggerli o nasconderli per mezzo di sapori più forti e artefatti. Se mettete sul cibo delle spezie o troppi condimenti, non solo alterate il sapore naturale, ma inibite anche le facoltà gustative delle papille.

## CAPITOLO 8

### Il percorso dell'odorato

Il *naso* rappresenta il *reparto olfattivo* del corpo. In realtà si tratta di qualcosa di più di un reparto: è una meravigliosa, piccola casa alta tre piani e costituita di molte strane stanze e scale tortuose. Due porte, le *narici*, introducono l'aria immessa nella sala d'attesa o vestibolo insieme agli odori. La maggior parte dell'aria passa dalla sala d'attesa al primo piano, una parte sale al secondo piano entrando nelle varie camere, ma tutti gli odori premono per accedere alle stanze del terzo piano. Sulle pareti di queste stanze superiori ci sono migliaia di peli sottili, simili a protuberanze, pronti a essere toccati.

Queste protuberanze sono come dei pulsanti elettrici in una casa o in un albergo. In un hotel, quando avete sete, premete un tasto nella vostra stanza e dopo pochi minuti un cameriere vi porta una brocca d'acqua. Il più delicato tocco di un odore su uno di questi peli o corpi odoranti nel naso, fa suonare un campanello nel vostro cervello avvisandovi che una rosa sta aspettando di essere odorata oppure che state respirando aria sgradevole e malsana. Come in albergo suonate una sola volta per l'acqua calda e due volte per l'acqua da bere, così i piccoli corpi odoranti, chiamati *cellule olfattive*, inviano messaggi differenti al cervello a seconda degli odori.

La prossima volta che vi trovate all'aria aperta, provate a *contare* quante cose potete odorare. Poi pensate agli odori delle cose che vi piacciono. Ciò che rende la primavera così bella per tutti è la meravigliosa delicatezza degli odori. L'erba che cresce, le foglie degli alberi e persino la terra hanno un piacevole profumo. Come vi rinfresca andare in un campo di quadrifogli o in un frutteto in fiore e respirare, respirare, respirare!

Ogni odore fragrante è pieno di salute, vi fa respirare più profondamente, consentendo alla vita di entrare nel sangue e al vigore nel cervello.

I cattivi odori hanno l'effetto opposto; vi avvisano della presenza di un pericolo nell'aria e vi impediscono di respirare gas che vi avvelenerebbero. Passando vicino ad una fabbrica o in qualche altro posto dove c'è cattivo odore, vi tappate il naso per non sentire l'olezzo: evitate così di respirare aria impura.

Non potete sentire un odore tanto a lungo in una sola volta. Se non prestate attenzione all'avviso di un cattivo odore immediatamente, l'allarme non sarà più dato. Se immergete il naso in un bouquet profumato o lo avvicinate ad una bottiglia di profumo, in seguito non riuscite a percepire più nessun altro odore; se continuate ad *assaporare* la fragranza di un dolce fiore, la vostra brama distrugge il piacere.

Un odore non può essere percepito per più di tre minuti, perché il potere delle cellule olfattive è limitato; avete tentato di farle lavorare troppo, ma la loro forza d'agire è temporanea. Se le lasciate riposare, ricominceranno a lavorare di nuovo e voi potrete ancora percepire gli aromi o l'eventuale puzzo.

In questo le cellule olfattive sono uguali alle papille gustative. Dopo che una persona ha mangiato per un certo periodo di tempo, il cibo non ha lo stesso gusto che aveva all'inizio. Le papille gustative, così come le cellule olfattive, si

stancano e hanno bisogno di riposo: il primo boccone ha un sapore più intenso, la prima inspirazione un odore più forte.

Le papille gustative stanno nella bocca come sentinelle, all'inizio del passaggio del cibo per vedere che niente di dannoso entri nel corpo, nello stesso modo in cui le cellule olfattive fanno la guardia, all'inizio del percorso del respiro, attente a tutta l'aria che inspiriamo.

L'aria spesso trasporta nemici ben più pericolosi dei cattivi odori. Dietro le porte del naso, nelle narici, ci sono molti piccoli peli duri preposti a tenere lontani questi nemici. Tengono lontano mosche e altri insetti, così come la polvere. Se polvere, sporco o insetti superano questa barriera, vengono catturati dalle pareti umide del naso.

In molti luoghi, soprattutto in alcune grandi città, l'aria è così piena di polvere da riuscire ad eludere le sentinelle e passare nella gola e nei polmoni dove è spesso causa di malattie.

Se l'aria è molto calda o molto fredda, le narici vengono parzialmente chiuse da alcuni piccoli muscoli il cui compito è quello di stare all'erta per non lasciar entrare aria fredda o calda più di quanto sia igienico respirare. Quando questi piccoli muscoli tengono chiusa la porta, il nostro naso sembra piccolo e *serrato*. E' possibile constatare ciò in una mattina invernale. Non è il gelo che chiude il naso, bensì i piccoli muscoli sulla punta di questo, che tengono le porte chiuse per respingere l'aria fredda.

La quantità limitata di aria che questi muscoli lasciano entrare, penetra nei vari compartimenti dell'apparato olfattivo, venendo così riscaldata gradualmente dal contatto con le calde pareti del naso fino a quando non è pronta per raggiungere i polmoni.

L'odorato e il gusto sono buoni amici e lavorano insieme, ma l'odorato aiuta il gusto più di quanto il gusto aiuti l'odorato.

Può capitare, svegliandovi al mattino, di scoprite di avere un raffreddore. Tentate di respirare attraverso il naso ma non ci riuscite, non riuscite a sentire alcun odore. Vi sedete per fare colazione ma non riuscite a mangiare, il cibo non vi piace; scansate il piatto e rinunciate al tentativo di nutrirvi. L'odorato e il gusto stavano lavorando per ottenere esattamente questo risultato: il raffreddore guarisce più rapidamente se la vostra alimentazione sarà leggera e per questo, odorato e gusto, vi hanno reso la colazione sgradevole e poco appetitosa. Ogni parte dell'organismo aiuta costantemente tutto il Tempio vivente per permettergli di crescere sano, forte e bello.

Quando ero piccolo vivevo in campagna e spesso dovevo recarmi in città da dove, a volte, tornavo molto tardi. In estate, quando le viti cominciano a maturare, c'era nell'aria un tale profumo proveniente dai vigneti che, per quanto potesse essere buio, ero perfettamente in grado di dire dove mi trovassi.

In questi anni ho conosciuto persone la cui vita è così piena di salute, felicità e gentilezza che chiunque le avvicini, può percepire la dolce influenza ristoratrice che esse emanano. Il Divino Architetto che ha creato i vigneti, i frutteti profumati e il Tempio vivente del corpo, ha previsto che ogni essere vivente, sia esso un fiore, un frutto o anche un essere umano, debba emettere un particolare odore. Se collaboriamo con Lui nella costruzione del Tempio del nostro corpo e della nostra vita, così come Lui l'ha prevista, allora i frutti maturi, cioè il lavoro portato a termine, avranno il profumo dell'amore e della felicità.



## CAPITOLO 9

### Le finestre del Tempio

Avete mai visitato una delle grandi cattedrali di New York, Chicago, Boston, Londra o Parigi? Se avete ammirato queste magnifiche costruzioni, ricorderete certamente le belle vetrate così ricche di colori attraverso le quali la luce filtra dolcemente. Alcune di quelle vetrate, famose in tutto il mondo, valgono un immenso patrimonio. Nella cattedrale di *Notre Dame* a Parigi, c'è una vetrata composta da piccoli pezzi del più costoso vetro colorato ed ha centinaia di anni. E' chiamata *vetrata della Rosa* e tutti coloro che sono stati nella capitale francese si sono recati ad ammirarla.

A Parigi c'è anche una cappella, chiamata *La Sainte Chapelle*, le cui pareti sono quasi completamente fatte da vetrate, così rare e preziose che lasciano estasiato chiunque le osservi. Ma neanche il costruttore più ricco ed esperto del mondo riuscirebbe a realizzare una finestra bella solo la metà, o utile solo la metà, di una delle finestre del Tempio vivente.

Saprete certamente che le finestre del vostro corpo sono gli *occhi*. Forse qualche volta vi sarete meravigliati del perché non possiate mai avvicinarvi ad una mosca così piano e così attentamente da non farvi vedere a farla volare via. La mosca sembra avere solo due occhi, ma questi sono diversi da quelli degli esseri umani: hanno quattromila sfaccettature attraverso le quali questo insetto riesce a vedere. Questo significa che ci sono ottomila sfaccettature negli organi visivi della mosca e solo due nei vostri. Ognuna di queste sfaccettature è chiamata *lente*.

L'ape ha addirittura più lenti della mosca. Questo insetto possiede sei o settemila lenti ai lati della testa oltre a una grande triplice lente sulla fronte. Alcune formiche hanno 2.400 lenti. Fino ad oggi sono state contate 24.000 lenti nella libellula e 35.650 nella farfalla. E' possibile contare le lenti osservandole al microscopio dove appaiono centinaia di volte più grandi.

Avete mai pensato a quanto enormi voi apparite alla mosca quando vi osserva attraverso le sue ottomila lenti? Sebbene possa volare, ha bisogno di tutti questi occhi che la aiutino a scappare dalle mani crudeli ed enormi degli uomini, difendendola inoltre da molti altri pericoli.

Non esistono due occhi uguali; neanche i vostri due lo sono. Probabilmente hanno lo stesso colore, ma non necessariamente è così. Ho conosciuto un uomo che aveva un occhio marrone e l'altro metà grigio e metà blu.

Osservate gli occhi dei membri della vostra famiglia e vedete quanto sono diversi. Anche tra le vostre conoscenze noterete una varietà sorprendente.

C'è una notevole differenza negli occhi delle varie razze. E' facile riconoscere gli occhi di un cinese o di un giapponese. Le *sopracciglia* sono al tempo stesso utili ed ornamentali. Come l'infisso di una finestra, esse danno espressione agli occhi ed al viso. Lo stipite impedisce all'acqua ed allo sporco di entrare attraverso la finestra. I duri peli delle sopracciglia impediscono al sudore di entrare nell'occhio, dirigendolo verso il naso o ai lati del viso; esse inoltre tengono lontano lo sporco e la polvere.

Le *palpebre* sono le pesanti tende esterne delle finestre. Vi sarà capitato di vedere delle belle tende di broccato foderato di seta. Le vostre palpebre sono fatte da due strati di pelle che si sfiorano l'uno con l'altro, come il broccato con la seta. Lo strato più esterno è come il resto della pelle del corpo, ma lo strato interno, paragonabile alla seta leggera, è fatto di pelle umida ed è chiamato *membrana mucosa*. La membrana mucosa riveste tutto l'interno del corpo. Questa fodera umida mantiene l'occhio costantemente bagnato e impedisce ogni logorio del suo delicato rivestimento.

Le *ciglia* sono le frange delle palpebre e anche esse riparano gli occhi dalla polvere, dallo sporco e dai piccoli insetti. Esse rappresentano anche una protezione dalla luce eccessiva. Se osservate un oggetto sotto un fascio di luce troppo forte, le frange delle ciglia si avvicinano l'una all'altra in modo da costringervi ad osservare attraverso la loro ombra per poter vedere.

Spesso quando tentate di osservare i riflessi del sole sulla neve oppure qualche bagliore particolarmente luminoso, difficilmente riuscite a vedere bene: sia le palpebre che le ciglia stanno proteggendo i vostri organi preposti alla vista.

Come le papille gustative e le cellule olfattive, anche le ciglia sono delle sentinelle. Stanno all'ingresso dell'occhio per dare l'allarme in caso di pericolo e per tenere lontano i nemici. Se qualcosa tocca uno di questi piccoli peli, in un istante l'occhio si chiude.

Le finestre delle vostre case si aprono verso l'esterno o scorrono verso l'alto e verso il basso lungo binari metallici montati verticalmente sui serramenti; certamente non avrete mai sentito parlare di finestre costruite dall'uomo, in grado di muoversi sia verticalmente che lateralmente, in ogni angolazione ed in qualsiasi direzione, senza avere alla base di un tale funzionamento alcun meccanismo visibile. Ciò è invece possibile per le finestre del Tempio del corpo umano.

Immaginiamo di dimostrare quanto sopra. Tenete il vostro braccio destro dritto di fronte a voi; fissate lo sguardo sul pollice; descrivete poi un piccolo cerchio col braccio tenendo sempre lo sguardo fisso sul pollice, senza però muovere la testa. Non sentite assolutamente i vostri occhi muoversi eppure essi si spostano seguendo ogni minima variazione nella posizione del vostro dito e anch'essi hanno descritto un cerchio perfetto nel cervello, come quello descritto dal dito stesso.

Ogni occhio è mosso da sei piccoli muscoli posizionati dietro di esso. Dietro la pesante tenda esterna della finestra, la palpebra, c'è la finestra stessa, il *bulbo oculare*. È chiamato palla dell'occhio perché ha una forma pressoché sferica. Il bulbo oculare è posizionato su di un soffice cuscino di grasso che lo protegge dall'attrito e dagli urti.

Quando una persona è stata malata a lungo, lo strato di grasso intorno al bulbo si assottiglia, così come in qualsiasi altra parte del corpo, e l'occhio appare quindi *incavato*.

Talvolta i bambini rimangono incantati a guardare una bambola che muove la testa o che compie semplici movimenti. Se osservate gli occhi di un vostro compagno di gioco, del vostro micio o del vostro cane, vedrete cose molto più interessanti di quelle che potete vedere in un qualsiasi giocattolo.

Mettete un vostro amico di fronte ad una finestra e osservate i suoi occhi. Vedrete certamente, come sempre vi è possibile fare, il bianco dell'occhio e la pupilla. Osservando più da vicino noterete certamente che la parte anteriore del bulbo oculare è trasparente e chiara come il vetro. Questo è il vetro della



finestra ed è chiamato *cornea*. Dietro la cornea, al centro dell'occhio, c'è un cerchio scuro. Si tratta di un pozzo che raccoglie la luce ed è chiamato *pupilla*. Osservate ora la pupilla dell'occhio del vostro compagno; chiedetegli di chiudere l'occhio per un momento e, quando lo apre nuovamente, guardatelo subito.

Avete notato che, non appena egli apre gli occhi, la pupilla rimpicciolisce sempre più mentre dopo pochi secondi di esposizione alla luce, diventa un cerchio ben nitido? Ora chiedete al vostro amico di voltarsi con le spalle alla luce: immediatamente la pupilla si dilata. Se in quello stesso momento, mentre state di fronte alla luce, poteste vedere i vostri occhi, notereste che anche le vostre pupille si sono contratte.

La pupilla, ovvero la vera finestra dell'occhio, diventa grande o piccola per far entrare o tenere lontana la luce, a seconda delle vostre necessità. Questo è possibile grazie al lavoro di un muscolo sferico che opera intorno al bordo della pupilla. Quando questo muscolo si contrae o si tende, come il cordone di una borsa, il *pozzo* si rimpicciolisce e quando esso si rilassa o si dilata, il *pozzo* diventa più grande. Quando una luce forte colpisce l'occhio, istantaneamente la pupilla diventa molto piccola, mentre al buio la pupilla è grande e dilatata.

Questo è il motivo per il quale gli occhi di un gatto sono sempre molto luminosi al buio; in quel caso la pupilla è tanto grande quanto l'occhio stesso. Se la pupilla non si contraesse in presenza di una luce forte, l'eccessiva luminosità entrerebbe nell'occhio danneggiandolo.

Forse avrete notato che le madri sono attente a tenere gli occhi dei neonati lontani dalla luce. Questo perché gli occhi del bambino sono deboli e il piccolo muscolo sferico non ha ancora appreso a fare il proprio lavoro rapidamente. Se una luce troppo forte dovesse entrare negli occhi del bimbo, la sua vista potrebbe essere irreparabilmente danneggiata. Anche tentare di guardare il sole può essere molto pericoloso.

Ora osservate di nuovo gli occhi del vostro amico. Tra la parte chiara chiamata cornea e il punto nero chiamato pupilla, c'è un cerchio colorato. Questo cerchio si trova esattamente sopra a quel muscolo sferico che forma un anello intorno alla pupilla. Esso è costituito da uno strato di cellule del colore ed è paragonabile alla delicata tenda interna di una finestra, di pizzo o di seta.

E' chiamato *iride*, che significa arcobaleno; non esistono due persone il cui colore dell'iride sia perfettamente uguale, perché le cellule del colore variano da individuo a individuo. Sono le cellule del colore che danno le varie tinte agli occhi, rendendoli marroni o blu, grigi o neri, a volte verdi e, molto raramente, bianchi.

Se poteste osservare l'interno dell'occhio attraverso la pupilla, vedreste, esattamente dalla parte opposta, un piccolo corpo sferico, con un diametro di circa otto millimetri, limpido e trasparente come un pezzo di cristallo. Si tratta della *lente cristallina* attraverso la quale la luce passa per raggiungere il *nervo ottico*. Di fronte alla lente cristallina c'è una piccola cavità piena d'acqua dietro alla quale si trova un antro più largo, pieno anch'esso di un liquido perfettamente trasparente.

Nel centro dell'occhio, quindi, dal *vetro* esterno fino al nervo ottico, il percorso della luce è trasparente come un pezzo di vetro. Il bianco dell'occhio e la cornea sono tenuti puliti e umidi dall'acqua di una piccola fontana chiamata *ghiandola lacrimale*. Quest'ultima si trova nella parte superiore più esterna dell'orbita dell'occhio, proprio fuori dal bulbo oculare.

Una dozzina di piccoli tubi trasportano l'acqua in questa fontana, al bordo della palpebra superiore. Da lì si diffonde in un sottilissimo strato sul fronte dell'occhio, mantenendolo sempre umido ed eliminando l'eventuale presenza di polvere. Se dei granelli di materiale estraneo entrano nell'occhio, il delicato rivestimento del bulbo oculare e la fodera interna della palpebra vengono irritati.

L'irritazione fa aumentare la pressione nella fontana e, in pochi minuti, fiumi di lacrime scorrono lungo i tubicini. Le lacrime fanno del loro meglio per rimuovere il granello e molto spesso ci riescono. Scorrono verso il naso e quindi, se qualcosa vi entra nell'occhio, siate certi di aiutare le lacrime massaggiandovi le palpebre, molto delicatamente, in direzione del naso e non in senso contrario. Quando le lacrime sono particolarmente abbondanti scorrono nel condotto lacrimale fino al naso; questa è la ragione per la quale quando si piange si avverte anche il bisogno di soffiarsi il naso.

Il bulbo oculare è ricoperto da tre rivestimenti. Quello più esterno, il *rivestimento sclerotico*, dà forma all'occhio poiché è piuttosto rigido. Il rivestimento successivo è chiamato *coroide*. Esso è di un colore rosso scuro e la funzione principale è quella di rifornire di sangue tutte le parti del bulbo oculare.

Il terzo rivestimento, più interno, è una delle parti più affascinanti di tutto il corpo umano: *la retina*. Esso è sottile e delicato, formato da dieci lenti ed è l'estremità dilatata del nervo ottico. Pensate ad un ombrello aperto rivolto verso il basso. L'ombrello vero e proprio rappresenta l'estremità dilatata del nervo ottico mentre l'impugnatura è il fusto del nervo che si collega col cervello. Il fusto del nervo è formato da circa un milione di piccoli filamenti nervosi che vanno dal rivestimento più interno dell'occhio fino al cervello.

## CAPITOLO 10

### Una macchina fotografica vivente

L'occhio è una macchina fotografica. E' più piccolo della più piccola macchina fotografica, ma ha un infinito numero di pellicole e può scattare migliaia di fotografie ogni giorno. E' una macchina automatica che si ripara da sola e, sebbene la *foto* prodotta sia di dimensioni reali, l'immagine è molto piccola. Lavora istantaneamente e non è possibile acquistarla neanche pagando milioni.

Questa macchina non è mai stata migliorata con delle aggiunte o delle modifiche. E' stata ideata all'inizio del tempo dal Creatore di ogni dono perfetto. Vi è stata data, perfetta e completa di tutto, al momento stesso in cui vi è stata donata la vita, per poter scattare foto di tutto ciò che avreste visto, per tutta la durata della vostra esistenza. Non avete neanche dovuto imparare ad usarla, né avete dovuto preoccuparvi di procurarvi i fogli, le pellicole ed il liquido necessario.

Essa era completa di tutto ed è tuttora perfetta, poiché la sua manutenzione spetta al Creatore. Tutto ciò che Egli vi chiede è che voi cerchiate di scattare solo ed esclusivamente foto belle e utili.

Quando scattate una fotografia non riuscite a spiegarvi in che modo, dopo aver preparato tutto, la lastra inserita, l'obiettivo sistemato come serve, facendo entrare la luce per un solo istante, sia possibile impressionare la lastra fotografica.

Allo stesso modo, nessuno può spiegare esattamente come la luce che raggiunge il nervo ottico possa creare un'immagine nel cervello. Ma io mi auguro che voi riusciate, dopo la spiegazione che segue, ad avere più chiaro il concetto.

Supponete che le vostre dita tocchino la mia mano. I nervi del tatto inviano un messaggio al cervello. Vedere significa *toccare a distanza*. L'udito è un altro sistema di contatto a distanza. Sapete certamente che fendendo l'aria la mettete in movimento. Voi potete sentire le onde sonore prodotte dal movimento. Anche la luminosità mette in movimento delle onde, le onde della luce. Se queste ultime percorrono il tragitto attraverso la pupilla, lo spazio pieno d'acqua, le lenti cristalline ed il fluido trasparente dietro di esse e arrivano a toccare la retina, l'estremità dilatata del nervo ottico, in qualche strano e meraviglioso modo, l'immagine portata dalle onde luminose viene trasportata sul nervo ottico fino al cervello dove, nella parte posteriore, viene depositata come negativo e non potrà mai essere distrutta. In seguito voi potrete vedere quest'immagine anche quando i vostri occhi sono chiusi.

A volte il nervo ottico registra delle immagini che, successivamente, potremmo desiderare di non aver mai visto. Tutte le immagini di una vita sono archiviate nella parte posteriore del cervello. Qualche volta definiamo questa parte del cervello una *galleria d'immagini*, qualche altra volta diciamo che le immagini sono appese sulla parete della memoria.

Per un uomo che ha raggiunto ormai la senilità, è meraviglioso avere immagini piacevoli collocate nella galleria del proprio cervello. E' impossibile non

registrare anche le visioni sgradevoli, ma è possibile coltivare l'abitudine di guardare solo le cose belle.

Quando osservate un animale ferito, se provate pietà e cercate di aiutarlo, l'immagine che rimarrà nel vostro cervello non sarà certamente così brutta come se, a quella vista, vi foste girati con disgusto facendo soffrire la povera bestia ancora di più. Allo stesso modo, se vedete un ubriaco per la strada, o delle persone che si picchiano, l'immagine che vi resterà sarà migliore se provate dispiacere che non se provate gioia.

Quando il Divino Creatore vi ha donato la macchina fotografica, i vostri occhi, desiderava che essa fotografasse solo cose belle. Ogni cosa che Dio ha creato è bella. Le colline, le valli, i ruscelli, i fiori, gli alberi, i campi, gli uccelli, gli animali, il cielo, le nuvole, la luna, le stelle: queste sono le immagini che Dio ha realizzato per la vostra macchina fotografica. Sono le immagini della natura e i vostri occhi fanno loro delle istantanee continuamente, che voi ve ne accorgete o meno. E le immagini che i vostri occhi vedono hanno un'influenza costante sulla vostra mente e sul vostro carattere.

Alcune cose che osservate sono così nuove e sorprendenti che ne sentite l'effetto immediatamente. Ma le immagini più indelebili sono quelle della visione quotidiana della vita comune. Per questo motivo è importante essere circondati da cose belle, per poter ammirare le immagini di Dio ogni giorno, più volte al giorno.

Qualunque cosa fatta dall'uomo è una copia dell'opera di Dio. Questo è il motivo per il quale ci sono poche cose degne di essere ammirate nelle grandi città. Le opere di Dio sono celate dalle imitazioni degli uomini. Persino il cielo è così pieno di smog e polvere da non sembrare più il cielo creato all'origine dal Signore. Chi ha vissuto a lungo nelle città spesso dimentica le meraviglie della natura.

C'è una grande differenza tra gli occhi e qualsiasi altra finestra: gli occhi possono essere *cambiati* dalle cose che osservano. Forse sarebbe meglio dire che gli occhi si modificano in base a ciò che si pensa e ciò che si pensa dipende molto da ciò che si vede. Le finestre di una casa possono essere mute testimoni di violenze e cattiverie, ma questo non modifica la loro essenza.

Ma per le finestre del Tempio vivente ciò non è possibile. Se osservate cose che non sono buone per il vostro temperamento, che destano sentimenti malvagi, non solo la vostra mente ed il vostro carattere ne saranno danneggiati, ma anche i vostri occhi cambieranno. Cresceranno malvagi, crudeli e pieni di odio. Al contrario, se vi abituate a guardare cose belle e pure, i vostri occhi saranno l'immagine della vostra anima innocente. I vostri occhi mostrano i vostri pensieri, qualunque essi siano.

Immaginate di avere sugli occhi uno schermo scuro per un anno o due. Probabilmente diventereste ciechi. Il nervo ottico sarebbe danneggiato e non potrebbe essere riparato. Togliere lo schermo non sarebbe di alcuna utilità. Quindi, se impedito ai vostri occhi di vedere le cose belle, a lungo andare non sarete più in grado di ammirarle: sareste simili a ciechi, pur continuando a vedere. Ma se a causa di eventi indipendenti da voi, vi fosse impedito di vedere il bello ed il vero, anche per molti anni, nel caso in cui alla fine gli ostacoli fossero rimossi, voi potreste tornare a vederli come chiunque altro, forse addirittura meglio di coloro che li hanno osservati per tutta la vita.

E' molto più difficile prendersi cura delle finestre viventi che delle finestre di una casa. Tutto ciò di cui le finestre di una casa hanno bisogno per restare in

buone condizioni è di essere lavate spesso. Gli occhi hanno bisogno molto più di questo. L'acqua della fontana della ghiandola lacrimale lava continuamente le finestre viventi. Ma essa non è sufficiente a mantenerle brillanti. Per avere occhi splendidi ed una buona vista tutto l'organismo deve essere mantenuto in buona salute. Il cibo povero, sbagliato o la carenza di cibo, offuscano la vista, poiché gli occhi sono nutriti dal sangue e il sangue non può trasportare del nutrimento sano se l'organismo non ha ingerito cibo salubre.

Quando siete malati i vostri occhi si indeboliscono. In questo caso, così come sempre quando gli occhi bruciano e fanno male, è pericoloso sforzarli. Per questo, quando avete il morbillo o la scarlattina o qualunque altra malattia, sia il medico che vostra madre insistono tanto perché non leggete, almeno fino a quando non avrete recuperato un po' le forze.

Quando leggete, la luce dovrebbe illuminare la pagina da sopra la spalla sinistra; il fascio di luce non dovrebbe mai essere diretto verso il viso del lettore e quindi partire dal libro. Leggere al buio, o a luce bassa, rovina la vista. Quando si passa dalla luce naturale alla luce artificiale o, comunque, da un tipo di luce ad un altro, siate certi di aver fatto riposare gli occhi per qualche minuto chiudendoli o allontanandoli dal libro.

Sempre, quando fate un lavoro di precisione, dovrete riposare gli occhi frequentemente, guardando altrove, fissando lo sguardo su un punto lontano da voi. E' una brutta abitudine quella di leggere chinandosi in avanti perché non è una posizione naturale e affatica gli occhi. E' dannoso leggere mentre si cammina o quando si è in una vettura o su un treno. Se il vostro corpo è in movimento è impossibile mantenere il libro sempre alla stessa distanza dagli occhi.

Ogni volta che la pagina si muove, anche i muscoli del bulbo oculare devono muoversi per mettere a fuoco l'immagine, e questo stanca gli occhi. Un buon metodo per riposare gli occhi stanchi o per alleviare il bruciore è quello di metterci sopra un soffice panno imbevuto prima in acqua bollente e poi in acqua fredda, adeguatamente strizzato. Si può procedere con questa operazione per una mezz'ora, passando dal panno caldo a quello freddo ogni cinque minuti. Bagnare gli occhi delicatamente con dell'acqua fredda, ha un effetto calmante e rinfrescante. Se, quando leggete, le lettere vi appaiono indistinte, dovrete consultare un medico immediatamente.

## CAPITOLO 11

### Il percorso del suono

Il percorso del suono è il tragitto che esso compie dal momento in cui viene prodotto fino a quando raggiunge il cervello. Ogni suono dà origine a delle onde nell'aria, così come la luce. Queste onde vanno in tutte le direzioni cosicché, se due persone si trovano esattamente una di fronte all'altra, nel momento in cui il suono viene prodotto, entrambi possono udirlo. Se un albero cade in una foresta solitaria, questa caduta dà comunque origine alle onde, allo stesso modo in cui farebbe se nella foresta ci fosse una persona o una grande folla.

Probabilmente pensate di udire con quella strana protuberanza di pelle a forma di tromba posizionata al lato della testa e che chiamate *orecchio*, ma non è così. Potreste continuare a percepire i suoni anche se quella parte fosse asportata, perdendo qualcosa soltanto dal punto di vista estetico.

La parte di orecchio che voi potete vedere è chiamata *orecchio esterno*. Il nome, orecchio esterno, comprende non solo la parte a forma di tromba, fatta apposta per catturare le onde sonore, ma anche il condotto che si nota quando si osserva più da vicino.

Voi recepite la parte di suono che è trasportata dalle onde sonore catturate dalla parte svasata dell'orecchio, la parte più esterna chiamata tromba o *cornetto acustico*. Il condotto dell'orecchio esterno raccoglie le onde sonore e le trasporta fino all'orecchio interno.

Non esistono due tipi di orecchie perfettamente identiche. Avrete certamente notato che alcune persone hanno delle orecchie grandi mentre altre hanno orecchie piccole. Probabilmente avrete visto delle orecchie che sono sistemate a lato della testa in maniera molto buffa, oppure che sembrano quasi incollate alla testa. Non avendo mai studiato l'orecchio, probabilmente ritenete che l'Architetto del Tempio avrebbe potuto donargli una forma un po' più aggraziata, senza tutte quelle curvature, quegli spigoli e quelle cavità. Ma ogni curvatura, spigolo e cavità ha un suo scopo ben preciso e quando capirete questo, ogni singola parte dell'orecchio vi sembrerà più affascinante.

La forma dell'orecchio varia a seconda del soggetto. Gli uccelli non hanno orecchie esterne e la rana non possiede questo fantastico strumento. In alcune specie di serpenti, le orecchie non sono ben sviluppate ed è per questo che comunemente si dice: "*Sei sordo come una vipera!*".

La maggior parte degli animali può orientare le proprie orecchie in direzione di un suono. Si dice che in Sud America, quando i cavalli selvaggi si muovono, hanno delle sentinelle che avvertono la mandria quando un nemico si avvicina. La sentinella che viaggia precedendoli, ha le orecchie rivolte in avanti, mentre le sentinelle che viaggiano ai lati della mandria tendono i loro padiglioni auricolari verso l'esterno e quella che segue il gruppo tiene le orecchie rivolte all'indietro.

Gli esseri umani non possono orientare le loro orecchie ma, esercitandosi, possono tentare di far compiere loro qualche semplice movimento. Il condotto dell'orecchio esterno, detto anche *canale uditivo* è lungo quasi quattro centimetri ed ha una forma leggermente ricurva. Nella parte più esterna, vicino

all'apertura del cornetto acustico, ci sono alcune piccole ghiandole che producono del cerume. Questo cerume serve a tenere umido il canale e ad impedire che gli insetti entrino nell'organo uditivo.

L'estremità più interna del canale uditivo è chiusa da uno strato di pelle molto sottile fissato ermeticamente attorno ad essa, formando una specie di pelle di tamburo. Se colpite un tamburo, esso vibra producendo un rumore. Se le onde sonore colpiscono il *timpano* dell'orecchio, esso vibra inviando il suono verso il cervello.

Un tamburo fatto dall'uomo può produrre solo un tipo di suono: può emettere suoni acuti o bassi, ma fondamentalmente il suono prodotto resta lo stesso. Invece il timpano dell'orecchio viene messo in funzione da un piccolo muscolo, molto delicato: quando un suono dal tono alto tocca il timpano, il muscolo si contrae, quando il suono è basso, il muscolo si rilassa e quindi esso si adegua alle varie tonalità continuamente, per produrre suoni diversi.

Dal lato opposto del timpano, di fronte al canale uditivo, c'è *l'orecchio medio*. Si tratta di un piccolo spazio molto particolare nel quale si trovano tre piccoli ossicini chiamati, a causa della loro forma, *incudine*, *staffa* e *martello*.

Questi tre ossicini sono collegati l'uno con l'altro. Il martello è collegato al timpano; la staffa è inserita in una piccola apertura che dà accesso al vestibolo più interno e l'incudine si trova tra questi due.

L'orecchio medio non è chiuso: un lungo, scuro passaggio lo collega con la gola. Se poteste seguire questo passaggio fino alla fine, rischiereste di essere ingoiati. Il passaggio è chiamato *tubo di Eustachio* e ha la funzione di far entrare l'aria nell'orecchio medio.

Ora proviamo a fare un esperimento: prendete il naso fra le dita e tentate di soffiarvelo, chiudendo la bocca. Avete forse sentito una strana sensazione nelle orecchie? Ebbene, essa è dovuta al fatto che avete forzato l'aria lungo il tubo di Eustachio, dalla gola fino all'orecchio medio, ed il timpano è stato spinto verso l'esterno. Ora ingoiate: la strana sensazione scompare. Ingoiando, voi aprite il tubo e l'aria che era compressa nel timpano può uscire di nuovo. Il dolore alle orecchie può essere causato da un'infezione dell'orecchio medio. L'orecchio è così delicato che qualsiasi infiammazione provoca un terribile dolore. A volte il timpano è talmente compresso che si perfora e l'orecchio spurga.

L'*orecchio interno* è formato da una galleria del vento e da tanti passaggi segreti, stanze misteriose e buie scalinate che mi sarebbe impossibile descrivere se non mostrandovi un modello e dilungandomi per ore nelle spiegazioni. Ci sono comunque alcune cose su cui mi è possibile illuminarvi anche in queste pagine.

L'orecchio interno, ovvero quella parte che riceve i suoni e che vi fa provare molte piacevoli sensazioni, è ben nascosto tra le ossa che formano la scatola cranica. Tutti gli organi più delicati ed importanti del corpo sono protetti da involucri ossei. La galleria del vento dell'orecchio interno è piena d'acqua in modo da permettere ai suoni di vibrare meglio.

In questa parte dell'orecchio c'è una strana conchiglia chiamata *coclea*. All'esterno questa conchiglia assomiglia al guscio di una lumaca e si attorciglia con una doppia spirale su se stessa. Al suo interno ci sono due scalinate, una delle quali porta all'estremità più piccola mentre l'altra parte da lì per arrivare alla base. Tra queste due scalinate c'è un piccolissimo passaggio che contiene lo strumento musicale più piccolo del mondo. I liquidi aumentano la chiarezza

del suono. Infatti, quando siete in alto mare vi possono giungere suoni anche da molto lontano, che non riuscireste ad udire se vi trovaste sulla terraferma.

Lo strumento musicale che si trova nell'orecchio più interno è chiamato *organo di Corti*, dal nome dell'uomo che lo scoprì. Esso è talmente piccolo che non è possibile vederlo a occhio nudo ma il microscopio ha rivelato molte cose meravigliose su questo strumento vivente. Esso ha la forma di un'arpa; ha due serie di pilastri con ampie basi; i pilastri sono uniti al vertice in modo da formare una fila di archi. Ci sono 9.000 pilastri, formati da cellule musicali. Ci sono poi circa 15.000 cellule pilifere che collaborano per rendere ogni suono perfetto.

Questa meravigliosa arpa, formata da migliaia di corde, può suonare ogni tipo di musica. Sulle sue corde sono state eseguite tutte le melodie del mondo. L'arpa dell'orecchio, così come la telecamera degli occhi, è uno strumento adatto ad essere posizionato nel meraviglioso Tempio del corpo umano. Con esso si possono ascoltare i tuoni di una tempesta d'agosto, il delicato suono di un flauto, il debole ronzio di un'ape.

Ogni piccola cellula dell'organo di Corti è in contatto con la delicatissima estremità di una fibra nervosa. Tutte le fibre nervose si raggruppano in un bandolo, il *nervo uditivo*. Esso trasporta i suoni nel cervello dove sono analizzati e compresi, cosa che l'orecchio non è in grado di fare.

Immaginiamo ora di tracciare il tragitto di un suono. La campana di una chiesa sta suonando a circa due chilometri di distanza da dove vi trovate. Ogni volta che il battaglio colpisce il lato della campana dà origine a delle onde sonore, o vibrazioni. Le onde sonore viaggiano ad una media di 300 metri al secondo; non si fermano mai, ma procedono estendendosi nello spazio.

Quando gettate un sasso nell'acqua, i cerchi concentrici cui esso dà origine continuano fino a quando le onde diventano così piccole che voi non potete più vederle: non sono terminate, sono diventate invisibili ai vostri occhi. Se vi trovaste in mezzo all'oceano e gettaste un ciottolo da un lato della nave, i cerchi concentrici così prodotti giungerebbero a toccare la costa.

Ogni suono prodotto mette in moto l'aria che circonda la terra. Se le onde sonore toccano il vostro timpano, le udite, ma numerosi suoni fendono l'aria senza essere percepibili dall'uomo. I suoni bassi producono lente e lunghe onde: soltanto suoni che producono almeno sedici onde al secondo possono essere intercettati dall'orecchio umano. Il suono più alto che possiamo udire mette in moto quasi cinquantamila vibrazioni al secondo. Un orecchio allenato può udire suoni molto più alti di quanti ne possa udire un orecchio privo di allenamento.

Nel frattempo la campana della chiesa continua a suonare. Le onde sonore arrivano ad un ritmo di quasi cinquecento metri al secondo. Se il vostro orecchio cattura alcune di queste onde, le passa nel canale uditivo. A questo punto esse iniziano il loro percorso all'interno del Tempio. Alla fine del canale uditivo, toccano la membrana del timpano che comincia a vibrare al ritmo dei rintocchi della campana. Il timpano si contrae, le onde sonore lo scuotono in ogni sua parte. Poi avanzano nella strana cavità dove sono posizionati i tre ossicini, che cominciano a loro volta a vibrare.

Il suono raggiunge la staffa ed il liquido nella galleria del vento. Esso si muove velocemente, percorrendo in tutte le direzioni le spirali della conchiglia. In questo modo dà origine a delle onde nell'acqua contenuta nella conchiglia. Tali onde trasportano il suono verso la meravigliosa arpa ed essa suona sulle corde,



tra i pilastri. Il suono tocca le estremità sensibili dei nervi che cominciano anch'essi a vibrare. I nervi trasportano il suono della campana nel vostro cervello e voi, finalmente, percepite i rintocchi. Anche i suoni sono archiviati come ricordi nella memoria, e in seguito possono venir richiamati nella mente.

Premete il tasto di un piano e tenetelo premuto; poi pigiate un altro tasto e togliete il dito immediatamente. Come potrete notare, nel primo caso le vibrazioni proseguono per un certo periodo, mentre nel secondo caso finiscono subito. Se toccate più tasti e li tenete premuti, non si avrà alcun suono ben distinto perché le note da essi prodotti si fondono insieme. Quando togliete le dita da un tasto, un piccolo cuscinetto all'interno del piano, chiamato smorzatoio, va a posarsi contro la corda che sta vibrando e ne smorza le vibrazioni.

Lo stesso accade all'interno dell'orecchio. Sul martello, nell'orecchio medio, c'è una piccola protuberanza che preme contro il timpano non appena le onde sonore la colpiscono. Questo interrompe le vibrazioni. Se così non fosse, i suoni che sentiamo si fonderebbero insieme e ciò causerebbe un'enorme confusione nel cervello.

Quanto più studiate il Tempio vivente, tanto più vi rendete conto che ogni dettaglio del suo funzionamento è stato attentamente pianificato dal Sapiente Architetto.

L'orecchio è l'entrata attraverso la quale può arrivarvi costantemente un'enorme quantità di suoni. Tra tutti questi potete trovare quello di cui andate alla ricerca: il cinguettio degli uccelli, il sibilaro del vento tra gli alberi o i gorgoglii di un ruscello in una valle: tutti suoni prodotti dalla natura che vi daranno benessere e felicità. I nobili pensieri, le parole gentili, le belle canzoni e la bella musica, rappresentano altri suoni che portano armonia nel Tempio vivente. I verbi verbali o le stonature musicali, i suoni vuoti che non hanno alcun valore, le contraffazioni delle parole o della musica non sono positivi per nessuno poiché non portano né benessere, né salute, né felicità.

Non bisogna dimenticare che questo meraviglioso strumento che ho appena descritto, l'orecchio, è uno strumento vivente e fa parte del Tempio del corpo umano. Esso è anche in grado di curarsi da solo: compie la sua manutenzione autonomamente, in quanto il cerume che si trova nel canale uditivo per tenere lontani gli insetti, a poco a poco si secca e si rinnova. La parte da sostituire assume l'aspetto di scaglie biancastre che, aiutate dal movimento della mascelle, vengono trasportate fuori dall'orecchio. Non è necessario fare niente per tenere pulito il canale uditivo. Quando state bene, esso si mantiene pulito da sé. Non dovrete mai forarlo in alcun modo; l'uomo che affermò: *"Non bisogna introdurre nell'orecchio niente che sia più piccolo del vostro gomito"*, era tanto perspicace quanto spiritoso.

Se un insetto riesce a oltrepassare il cerume e ad intrufolarsi nel vostro padiglione uditivo, provate a mettere nell'orecchio dell'olio tiepido per farlo annegare. Non mettete mai niente di freddo all'interno dell'orecchio. Prima di introdurre dell'acqua, è necessario tappare l'orecchio con del cotone ricordandosi, poi, di toglierlo. Non soffiarevi mai il naso con violenza, soprattutto quando avete un raffreddore, perché potreste dar luogo ad un'infezione nell'orecchio medio. Inoltre, tappare le orecchie continuamente può essere molto pericoloso: alcune persone sono diventate sorde per questo motivo. Le orecchie dovrebbero essere protette dal vento tagliente e dal contatto con la neve. E' anche da notare che i suoni sono

percepiti meglio quando possiamo anche vedere l'oggetto o la persona che li ha emessi.

## CAPITOLO 12

### Le entrate del Tempio

Avete notato di quante entrate del Tempio vi ho parlato fino ad ora? In primo luogo della via del tatto, attraverso la pelle, per mezzo delle sue terminazioni nervose. Poi della via del gusto, attraverso le papille gustative nella bocca. Poi della via dell'odorato, per mezzo delle terminazioni nervose del naso. Poi della via della vista, attraverso gli occhi, per mezzo del meraviglioso nervo ottico e, infine, della via dell'udito, attraverso l'orecchio, per mezzo del nervo uditivo che trasporta le onde sonore.

In totale, vi ho parlato di cinque strade per entrare nel Tempio. Queste cinque entrate del corpo sono chiamate sensi: il senso del tatto, quello del gusto, quello dell'olfatto, quello della vista e quello dell'udito. Queste sono le sole ed uniche strade per entrare nel Tempio del corpo umano.

Gli ingressi del Tempio di Salomone e di molti altri templi, chiese e cattedrali, sono giustamente famosi per le meravigliose lavorazioni effettuate dall'uomo sui loro portali. Avrete certamente notato che ogni entrata del Tempio, la pelle, le orecchie, gli occhi, è ben più complessa e denota una perizia ben superiore a quella dei capolavori dell'uomo. Ma perfino la rara perfezione degli occhi o delle orecchie, il genio artistico che emerge dalla loro realizzazione, il modo meraviglioso in cui sono fatti per compiere la propria attività perfettamente e agevolmente, tutto questo cessa di stupirci quando comprendiamo cosa il Grande Architetto ci ha permesso di fare per mezzo di questi sensi.

Ancora una volta notiamo la differenza tra il Tempio del corpo umano e tutti gli altri templi. Da un Tempio di pietra non ci si aspetta che faccia qualcosa: non può muoversi, né modificarsi o ripararsi, non può distruggere né completare il lavoro del carpentiere. La sua bellezza ed il suo valore non sono aumentati né sminuiti a seconda di cosa avvenga dentro le sue mura. Come è stato costruito, così esso rimane, per sempre.

Ma il Tempio vivente è stato concepito con uno scopo fondamentale: quello di farci vivere e crescere in esso e con esso. La nostra vita non può essere disgiunta dalla vita del Tempio. Se qualcosa che non dovrebbe entrare nel corpo, perché potrebbe danneggiarlo o distruggere parte di esso, vi penetra comunque, voi stessi siete danneggiati o addirittura distrutti. Se invece il Tempio si sviluppa, anche noi cresciamo con lui.

Se esso muore, anche voi morite. Se esso è forte, anche voi siete forti. Se esso è malato e debole, voi siete malati e deboli. Vedete quindi quanta influenza abbiano sul suo stato di salute e perfezione i processi che avvengono al suo interno, poiché esso si evolve nel tempo. Infatti voi non rimanete bambini, bensì crescete e diventate uomini o donne. I sensi vi sono stati forniti proprio per essere utilizzati nella realizzazione del vostro essere uomo o donna.

Anche gli animali possiedono i cinque sensi. Alcuni però hanno il senso della vista o quello dell'udito più sviluppati rispetto a quelli dell'uomo, ma tuttavia non hanno la stessa abilità dell'uomo di utilizzare i cinque sensi, poiché essi non sono stati scelti da Dio come suoi templi, come sue sacre dimore. Dio utilizza i loro corpi in maniera diversa, con un diverso scopo.

Il falco che vola su di una prateria può vedere un topo che corre nei campi; l'uomo non possiede una vista così acuta, ma ha inventato il telescopio, con il quale osservare persino i pianeti del nostro sistema solare. La sua mente, dotata di intelligenza, ha aiutato il senso della vista. Gli animali sono in grado di cogliere suoni o odori a noi sconosciuti, ma non sanno selezionare i vari profumi ed apprezzare le diverse melodie.

I sensi, questi cinque percorsi verso il cervello, rappresentano gli strumenti per mezzo dei quali le impressioni, le informazioni, le notizie, gli allarmi e tutti i tipi di messaggi riguardanti il lavoro e le condizioni del Tempio nonché il mondo esterno, sono costantemente trasportati verso il cervello. Tutto ciò che sapete lo avete imparato grazie ai sensi. Potete vedere più lontano di quanto possiate sentire e potete sentire più lontano di quanto possiate odorare.

Il percorso del tatto è attraversato da segnali di pericolo, informazioni su qualunque cosa stia toccando la pelle, messaggi provenienti dall'aria e dal sole. Sul percorso del gusto passano informazioni e segnali relativi al cibo e alle bevande. Nella prima parte di questo percorso passa il materiale necessario per la costruzione delle parti solide del Tempio.

Lungo il sentiero dell'odorato passano segnali di pericolo e informazioni su ogni sorta di odore, buono o cattivo che sia. Nella prima parte di questo sentiero passa anche una grande quantità d'aria, necessaria alla vita di ogni essere umano.

Il sentiero dell'udito è percorso dai suoni, al servizio della mente. I suoni sono messaggeri che portano istruzioni, segnali, avvertimenti, notizie, informazioni, incoraggiamenti, ispirazioni. Se non potete udire, il vostro corpo sarà privato del piacere delle note musicali.

Lungo il sentiero della vista passano i materiali più rari e più raffinati che entrano nel Tempio. Essi sono utilizzati per realizzare i pensieri più intimi, per formare la memoria, per fare ritratti, per colorare dei panorami, per abbellire le pareti della meravigliosa galleria della mente.

Quando pensate a tutto questo, quando comprendete tutto quello che i sensi possono fare per aiutarvi a costruire il Tempio del corpo, allora vi rendete conto di quanto importante sia che tutti i percorsi funzionino in modo ottimale.

La pelle deve essere tenuta pulita, i pori devono essere liberi di aprirsi e chiudersi. Bisogna fare il bagno tutti i giorni e vestirsi in modo tale da aiutare e proteggere la pelle anziché ostruirne i pori. Le papille gustative non devono essere sovraccaricate di cibo, stimolate o abituate a cibi poco naturali. Le narici devono essere tenute pulite non solo per far arrivare il profumo della frutta o dei fiori al cervello, ma anche per permettere all'aria di entrare nel corpo, poiché senza di essa tutto il lavoro del Tempio si interromperebbe immediatamente.

Il percorso del suono deve essere sorvegliato attentamente affinché non passino inosservati i segnali di pericolo e possano entrare nel Tempio e raggiungere il cervello solo parole di vita, evitando così di danneggiare quel meraviglioso strumento costituito dall'orecchio.

Bisogna fare tutto il possibile per tenere lontano qualunque suono possa profanare il Tempio. In questo luogo sacro bisognerebbe ascoltare solo ed esclusivamente buona musica.

E infine il percorso della vista. Chi oserebbe vedere cose diaboliche sapendo che la loro immagine rimarrà per sempre una macchia sulle pareti della memoria, alterando la bellezza del più bel settore del Tempio?

## CAPITOLO 13

### Il vostro Sanctum Sanctorum

E' strano pensare ad un ufficio telegrafico all'interno del Tempio.

E' strano pensare a fili del telegrafo che attraversano tutto il Tempio, dovunque, talmente vicini tra loro che è impossibile vedere cosa c'è tra uno e l'altro, che raggiungono ogni finestra, ogni ingresso, ogni punto delle pareti, il tetto e il pavimento. Questo è insolito se pensiamo ad un Tempio di marmo, sempre vuoto e silenzioso.

Ma il Tempio vivente del corpo umano, questo Tempio che cresce, si logora e si ripara da sé in continuazione, questo Tempio nel quale ogni frammento di materiale è vivo e si muove, questo Tempio pullulante di messaggeri e carpentieri in continuo movimento, questo Tempio nel quale vivete e che non può essere realizzato senza di voi, ha bisogno di mezzi rapidi ed efficienti per mantenere tutte le sue parti in contatto fra loro. Per questo motivo, nel Tempio del corpo c'è un sistema telegrafico il cui quartier generale si trova nel cervello.

Probabilmente pensate che in un edificio sia meglio avere un apparecchio telefonico anziché un telegrafo; ma un telefono non è in grado di inviare messaggi in modo sufficientemente rapido per le esigenze del Tempio.

Vi ho già parlato di alcuni dei principali collegamenti con il cervello; ve ne ho illustrati cinque: quelli che vanno dalla pelle fino al cervello, quelli che raggiungono il cervello partendo dalle papille gustative, quelli che partono dal naso, quelli che partono dalle orecchie e quelli che partono dagli occhi. Questi fili principali sono chiamati *tronchi nervosi*.

Complessivamente ci sono dodici paia di tronchi nervosi che vanno verso il cervello e che da esso si dipartono. Fino ad ora avete sentito parlare di cinque di essi. La maggior parte dei rimanenti tronchi nervosi è collegata con i vari muscoli del corpo per segnalarvi quando quelle parti si muovono. Oltre a questi dodici principali collegamenti nervosi c'è il *midollo spinale* che è una continuazione del cervello e si trova all'interno della spina dorsale.

Ci sono anche altre trentun paia di nervi che si diramano dal midollo spinale e raggiungono tutte le parti del corpo. Sono quindi, in tutto, quarantatré paia di nervi che, a loro volta, danno origine a molte centinaia di diramazioni. In tutto ci sono più di cinquecento fili principali che trasportano messaggi avanti e indietro, collegando il cervello con tutte le parti del Tempio vivente.

Non potreste vivere senza il cervello. E' stato l'Architetto stesso che ha diretto i lavori per la sua realizzazione e anche voi, nel vostro ufficio, l'avete aiutato o ostacolato. Se voi collaborate con Lui, e lo stesso fanno tutti i lavoratori, i carpentieri ed i messaggeri, il vostro corpo cresce quotidianamente, sempre più bello e perfetto. Se voi lo ostacolate e i lavoratori, i carpentieri e i messaggeri sono lenti, sfaticati o stupidi, allora neanche il Divino Architetto può impedire che il Tempio venga danneggiato, profanato o addirittura distrutto.

E' il cervello che posiziona l'uomo di gran lunga più in alto di tutti gli altri animali. Il fegato del cane o del cavallo è tanto importante e perfetto nella struttura quanto quello dell'uomo. Lo stesso vale per lo stomaco, i polmoni ed il cuore. Ma il cervello del cane, del cavallo o di qualsiasi altro animale, è di gran

lunga meno complicato e, dal nostro punto di vista, meno perfetto di quello dell'uomo.

Ci sono moltissime cose sul cervello che nessuno è in grado di spiegare. Comprendete ciò quando pensate che nessuno ha mai visto il cervello all'opera; nessuno può farlo. E' possibile sezionare il cervello di un cadavere, scoprendo la sua struttura, ma sarebbe meraviglioso per la scienza studiare il cervello di un corpo in vita.

Sapete che c'è una mente al lavoro nel vostro cervello, allo stesso modo in cui sapete che vostra madre è al lavoro in casa e vi rendete conto di questo perché vedete il risultato del loro lavoro. Potete non aver visto vostra madre per mezza giornata ma sapete che ha lavorato perché il salotto è pulito e riordinato, il tavolo in soggiorno è apparecchiato e la cena è pronta. Allo stesso modo sapete che la vostra mente è occupata nel vostro cervello, perché il lavoro del vostro corpo continua.

Coloro che hanno studiato il cervello e il corpo umano hanno scoperto semplicemente quali parti di esso svolgono determinati compiti. Hanno scoperto che si pensa con la parte superiore e frontale del cervello, che si muovono i muscoli con una parte cuneiforme posizionata ai lati di quest'organo e che si prova gioia, dolore, rabbia o piacere con le parti posteriori e inferiori. Gli scienziati hanno scoperto che muovete la parte destra del vostro corpo con il lato sinistro del cervello e che la parte sinistra del vostro corpo si muove grazie al lato destro del cervello.

La medicina ha scoperto molte cose meravigliose, ma ce ne sono moltissime altre che sono tanto misteriose oggi quanto lo erano all'epoca in cui si iniziò a studiare l'organo più importante della specie umana.

La mente, cos'è e come lavora, rappresenta il segreto dell'Architetto e forse mai ci sarà rivelato. Fino a quando Egli custodirà questo mistero, sarà impossibile per qualunque essere umano realizzare in laboratorio un'imitazione perfetta dell'uomo.

Perfino un bambino sarebbe divertito se voi gli chiedeste se è in grado di pensare con i piedi. Sapete per istinto che voi pensate con la testa, o meglio, con qualcosa che si trova nella vostra testa. Questo qualcosa che si trova nella testa e che vi permette di pensare è il *cervello*. La materia di cui è fatto il cervello è molto soffice e si rompe facilmente e per questo è circondata e protetta da una struttura ossea chiamata *cranio*.

Tutti conosciamo la forma di un cranio. All'interno del cranio il cervello è circondato dall'acqua: è sospeso in uno spazio pieno di acqua.

Il cervello è talmente importante da avere ben sei rivestimenti. Il primo è rappresentato dai *capelli* che svolgono un'importante azione protettiva. I giocatori di football, che ricevono spesso violenti colpi, si fanno crescere i capelli in modo da proteggere meglio la testa. I capelli folti proteggono dal freddo e impediscono che il cervello si raffreddi. Ma i capelli rappresentano anche una protezione dal caldo.

Il secondo rivestimento del cervello è il *cuoio capelluto*. Esso è una particolare pelle più dura e robusta dell'epidermide del resto del corpo; inoltre possiede una maggiore densità di capelli e di ghiandole sebacee. Il terzo rivestimento è costituito dal *teschio*, quella protezione ossea che si trova intorno al cervello.

Queste ossa sono molto resistenti, lisce e piatte. La parte del teschio che forma una cavità per sostenere il cervello è chiamata *cranio*.

Il cranio e tutte le ossa del viso costituiscono l'intero teschio. Ogni osso del cranio è formato da due lastre inframmezzate da uno strato osseo poroso, come le doppie pareti di una casa inframmezzate da un'imbottitura: questo garantisce una maggiore protezione. All'interno di queste doppie pareti ossee ci sono altri tre rivestimenti. Il rivestimento più esterno aiuta a mantenere il cervello in forma. Il secondo rivestimento gli fornisce lo spazio nel quale muoversi. Il terzo gli fornisce il sangue.

Tra questi rivestimenti ci sono dei sottili strati d'acqua che circondano completamente il cervello. Il cervello nel suo insieme, così come ogni singola cellula che lo forma, è circondato dall'acqua che rappresenta una protezione contro il costante attrito prodotto durante i suoi naturali movimenti e contro un possibile shock dovuto a una caduta o a un violento colpo.

Togliete il guscio di una noce, molto attentamente, in modo da non rompere il gheriglio: la forma del gheriglio vi fornisce una vaga idea dell'aspetto della superficie del cervello: piena di curvature e cavità. Con il passare degli anni, le cavità diventano sempre più profonde e le curvature più tortuose, lo strato più esterno del cervello diventa più spesso e la mente si sviluppa.

La parte più grande del cervello è chiamata grande cervello o *cerebrum*. C'è una parte più piccola chiamata *cerebellum* o cervelletto. Ci sono altre due parti che formano il cervello e che hanno due lunghi nomi latini che non è difficile ricordare quando se ne conosce il significato. Uno è *medulla oblongata* che significa midollo bislungo. Avrete certamente visto il midollo nell'osso di un pollo o in un osso per il brodo. Il midollo bislungo è molto simile, ma è lungo solo circa quattro centimetri. E' l'estremità più grande del midollo spinale che entra nella testa. Esso fuoriesce dalla parte superiore della spina dorsale. Se la medulla oblongata viene colpita, si muore istantaneamente.

L'altro lungo nome latino è *pons Varolii*. Pons significa ponte. Varolii è dato dal nome dell'uomo che ha descritto il ponte. Il ponte del cervello, o pons Varolii collega le due metà del cervelletto o cerebellum.

Certamente non avrete dimenticato fino ad ora che vi ho descritto il vostro cervello paragonandolo ad un ufficio telegrafico, al quartier generale del vostro Tempio vivente. Ma il cervello è ben diverso da qualunque altro ufficio pubblico. Esso è bellissimo, è pieno di passaggi tortuosi, ha molte strane stanze rivestite di frange e di una strana tappezzeria.

E' la stanza più segreta e misteriosa di tutte quelle che ci sono nel Tempio. Da qualche parte nelle sue stanze nascoste, nessuno conosce dove è localizzata perché nessuno vi è mai entrato, a parte l'Architetto e voi stessi, vi è il vostro *Sanctum Sanctorum*, il vostro posto sacro, la vostra stanza segreta e intima.

E' il vostro *Sanctum Sanctorum* che vi distingue da tutti gli altri animali. Rappresenta la vostra vita intima, il luogo dove risiede la vostra anima. Gli uccellini possono cantare più dolcemente di quanto farebbe qualsiasi uomo. Il vostro cane può correre più veloce di voi e sentire gli odori più lontano di quanto voi possiate fare.

Qualsiasi animale a quattro zampe ha un corpo, degli occhi, delle orecchie, un cervello, una serie di organi completi quanto i vostri, ma nessuno di essi ha una vita intima, un'anima. L'uomo è l'unico ad avere il *Sanctum Sanctorum*.

E' il *Sanctum Sanctorum*, il santuario sacro del cervello, che rende il vostro corpo un Tempio. Senza questo posto sacro non sareste superiori né più responsabili di qualsiasi altra creatura. Sareste semplicemente un animale, come il vostro cane. Voi non incolpate il vostro cane se rompe un vetro o uccide



il vostro canarino, perché non è in grado di comprendere quali effetti possono avere le sue azioni. Ma voi capite queste cose; la vostra coscienza, che è parte di voi stessi, vi dice cosa è bene fare e cosa è bene non fare.

Il potere che avete nel vostro Sanctum Sanctorum vi rende responsabili. Il telegrafista di un ufficio ferroviario oberato di lavoro ha una grande responsabilità. Egli deve essere molto attento affinché non ci siano ritardi o danni. Per un telegrafista è un crimine terribile mettere a repentaglio la vita di centinaia di persone a causa della confusione o della negligenza nel proprio lavoro.

Per voi è un crimine ancora più grave profanare, maltrattare o distruggere l'opera più nobile compiuta da Dio, il Tempio sacro del corpo, con qualsiasi violenza, fisica o morale.

## CAPITOLO 14

### I lavoratori del cervello

Spero che a questo punto abbiate un'idea di che cosa sia un Tempio vivente e non pensiate ad esso come a un posto freddo, oscuro, vuoto e silenzioso, ma come a un luogo accogliente, luminoso e pullulante di operai indaffarati che assolvono i propri compiti con straordinaria perizia e tanta armonia.

Tutto il lavoro del corpo è svolto da cellule. Le cellule che svolgono il lavoro del cervello sono chiamate cellule nervose o *neuroni*. Ci sono circa tre miliardi di cellule nervose nel cervello e nel midollo spinale. Tre miliardi di differenti organismi operanti in uno spazio non più grande di un melone! Forse un miliardo è una cifra poco comprensibile dalla mente umana: mille milioni!

Ci sono solo 75 milioni di persone in tutti gli Stati Uniti e la popolazione mondiale ammonta a un miliardo e cinquecento milioni<sup>1</sup> di persone. Ma ci sono tre miliardi di cellule solo nel vostro cervello e nei centri nervosi, per non contare quelle del resto del corpo. Ognuna di queste cellule ha spazio sufficiente per vivere ed operare senza disturbare le altre.

Alcune cellule nervose sono talmente minuscole che ne occorrerebbero tremila messe tutte in fila per raggiungere la lunghezza di due centimetri e mezzo. Altre ancora sono più grandi e ne basterebbero 250 per raggiungere la lunghezza di un pollice.

Osservate la testa della vostra sorellina. Sappiate che la testa di quella bambina e di qualsiasi altro bambino piccolo, contiene tante cellule nervose quante ne contiene il mio cervello, il vostro cervello o quello di qualunque altra persona adulta. Ogni cellula nervosa con la quale avrete dei rapporti in futuro, è nella vostra testa fin dalla nascita. Niente e nessuno può produrre nuove cellule nervose.

Tuttavia ci sono molte cose che possono danneggiare le cellule nervose come, ad esempio, il fumo. Se volete indebolire migliaia di quelle piccole e indaffarate cellule che lavorano nel vostro cervello, è sufficiente fumare, masticare tabacco o bere del whisky. Non c'è modo più sicuro per danneggiare la mente ed il cervello, o per rendere una persona debole e inutile, che quello di danneggiare le fedeli, piccole operaie che lavorano ininterrottamente, giorno e notte, per far crescere il Tempio vivente.

Vi meravigliate di come sia possibile che un bambino nato da appena un giorno possa avere tante cellule cerebrali quante ne avete voi, all'interno della vostra testa che ha dimensioni ben più grandi? Il motivo risiede nel fatto che le cellule cerebrali, così come i bambini, crescono man mano che invecchiano. Come i bambini, anch'esse diventano più grandi e più forti con l'esercizio. Alcune cellule cerebrali possono crescere fino a diventare diecimila volte più grandi di quanto lo erano all'inizio.

Se poteste osservare il cervello e vedere le piccole cellule al lavoro, avreste una strana visione perché questi piccoli corpi nervosi hanno una forma molto strana

---

<sup>1</sup> Il libro è stato scritto agli inizi del Novecento (N.d.T.).

e si comportano in maniera sorprendente. Alcuni dei lavoratori del cervello sembrano dei ragni con molte zampe e sono chiamati appunto *cellule ragno*. Altri assomigliano ad un nibbio dalla lunga coda. Altri sembrano delle rape con un corpo grosso, una folta parte superiore e una lunga radice centrale. Altre ancora sono a forma di stella, altre sono triangolari, altre possiedono una forma irregolare. Alcune cellule nervose hanno talmente tante diramazioni da far pensare ad un albero rigoglioso.

Immaginate i ragni, i nibbi, le rape, le stelle, i triangoli e i rami di un albero, tutti insieme nella vostra testa che lavorano sodo, trasportando messaggi, avanti e indietro, tra il vostro Sanctum Sanctorum e ogni altra parte del Tempio! Ogni cellula è poi separata dalle altre da un sottile strato di liquido in cui rimane costantemente immersa. Si potrebbe perciò affermare che *si pensa sott'acqua*.

Vi rendete conto, quindi, che i piccoli lavoratori del cervello sono costantemente immersi nell'acqua, mentre lavorano e quando si riposano. Il liquido che li bagna costantemente, li rifornisce anche di cibo ricavato dal sangue.

Le piccole cellule cerebrali, come del resto gli altri lavoratori, hanno braccia e gambe. Alcuni ne hanno due, altri tre e altri ne hanno ancora di più. Questi arti si protendono in tutte le direzioni. Hanno delle diramazioni simili ai rami degli alberi e sono chiamate *dendriti*. Quando la cellula ha un messaggio da consegnare, la diramazione si protende e tocca la diramazione di un'altra cellula.

Ma il lavoratore del cervello ha anche una coda. La coda della cellula cerebrale, o il suo *cilindro assiale*, è un filo d'argento bianco molto delicato che passa dal corpo della cellula nella sostanza cerebrale oppure, a volte, si estende dentro il midollo spinale. Alcune code sono assai lunghe mentre altre sono molto corte.

I fili d'argento, o code, delle cellule cerebrali, sono fibre nervose. Ogni cellula possiede uno di questi fili sottili che la collega con il cavo più spesso del tronco nervoso. Questi fili rappresentano quindi i sottili fili del telegrafo che trasportano messaggi da una cellula all'altra. Immaginate che la coda del vostro cane sia un filo del telegrafo! Se tirate la coda del cane, questo abbaia. Allo stesso modo, se toccate il filo d'argento di una cellula nervosa, un messaggio viene inviato nel vostro Sanctum Sanctorum.

Ogni filo, o fibra nervosa, è ricoperta da uno strato di grasso per impedire che i messaggi passino da un nervo all'altro. Se ciò dovesse accadere, il cervello si troverebbe in un costante stato confusionale, ben peggiore di quello causato in un ufficio quando le linee telefoniche si sovrappongono.

I piccoli lavoratori del cervello indossano un abito grigio. Se li osservate attraverso il microscopio, potete notare che i loro arti sono molto irregolari e sembra quasi siano annodati. Nel complesso, i piccoli lavoratori del cervello sono molto strani. La maggior parte di essi vive e opera sulla superficie più esterna del cervello chiamata *corteccia*. Corteccia significa scorza e, quindi, i lavoratori del cervello vivono sulla scorza del cervello. La corteccia o scorza o strato di cellule grigie ha uno spessore che varia da quattro a otto millimetri.

La corteccia è anche chiamata *materia grigia* del cervello. La *materia bianca* si trova all'interno di questo strato di materia grigia ed è formata da milioni di *code*, o fibre nervose, appartenenti alle cellule grigie. Dove la materia grigia sprofonda, creando delle cavità simili a quelle che si trovano sul gheriglio della noce, appare più spessa che non sui bordi. Se la materia grigia potesse essere spianata come una tovaglia da tavola, avrebbe una superficie maggiore di un

metro quadrato: una notevole massa di materia pensante è stata dunque collocata nella vostra testa.

Quanto più il cervello è sviluppato, tanto più spessa diventa la materia grigia. Quanto meglio adoperate le cellule cerebrali, tanto più grandi, forti e veloci esse diventano. Quante più cose studiate e quanto più le approfondite, tante più cellule sono messe all'opera e quindi esercitate. Qualsiasi cosa nuova pensate, dite o fate richiede l'opera di nuovi gruppi di cellule.

## CAPITOLO 15

### Cosa fanno i lavoratori del cervello

Quando un architetto decide di costruire una cattedrale o un qualsiasi grosso edificio, se non approva il lavoro dei carpentieri preposti all'opera, li licenzia e ne assume degli altri. Ciò non si può fare con i lavoratori del corpo umano. Se i lavoratori del Tempio vivente non svolgono bene il proprio lavoro, la colpa non è loro, ma vostra. Se li danneggiate o li distruggete, non potete sostituirli con altri lavoratori; non ce ne sono altri in grado di svolgere questo particolare tipo di attività. Ogni cellula del corpo ha il suo posto e la sua mansione da compiere. Essa può fare solo ed unicamente ciò per cui è stata creata e se viene danneggiata o muore, il suo lavoro non sarà più svolto. I suoi colleghi faranno del loro meglio per sopperire alla sua mancanza, ma certamente non potranno sostituirla.

Le *cellule nervose* controllano tutte le altre cellule del corpo. Esse rappresentano il quartier generale dei lavoratori del Tempio. La maggior parte di esse si trova nel grande ufficio centrale: il cervello. Molte altre, tuttavia, sono posizionate nel midollo spinale e in altri centri nervosi in tutto il corpo. Anche la più piccola ed insignificante parte del Tempio ha il suo minuscolo ufficio telegrafico e i suoi fedeli operatori. Ogni cellula nervosa è un operatore e controlla la sua fibra, ovvero il suo filo bianco/argenteo. Alcuni fili sono corti, altri sono lunghi diversi centimetri, altri ancora raggiungono, o superano, il metro di lunghezza.

Questi fili sono diversi dai fili del telegrafo. Lo stesso filo che trasporta un messaggio al cervello non può seguire il percorso inverso. Un piccolo ufficio telegrafico riceve il messaggio ed un altro ufficio risponde. Gli operatori, ovvero le solerti cellule nervose, distendono le proprie braccia e si toccano l'uno con l'altro e, in questo modo, si scambiano i messaggi.

Il grande ufficio centrale, il cervello, è suddiviso in diversi compartimenti o centri. Ogni centro svolge un determinato lavoro. Un gruppo di cellule nervose immagazzina tutti i messaggi ricevuti attraverso l'occhio. Un altro riceve i messaggi dalle orecchie. Ciascuno dei cinque sensi risponde ad una particolare parte del cervello. Ogni movimento del corpo è coordinato da un centro chiamato *centro motorio*.

Nessun altro ufficio telegrafico può competere con quello del corpo umano nella varietà o nella tempestività di risposta. L'enorme e indaffaratissimo ufficio dell'intero sistema della Western Union (ferrovie statali americane, N.d.T.) non svolge in un anno tanto lavoro quanto quello svolto dal vostro cervello in un giorno. Migliaia e migliaia di differenti messaggi possono arrivare o partire dal cervello immediatamente. Ogni messaggio in arrivo viene istantaneamente classificato ed inserito nella giusta casella. Se è necessaria una risposta rapida, essa viene data immediatamente, altrimenti la risposta rimane nella sua casella pronta per essere utilizzata.

Ciò che accade in questo meraviglioso ufficio, anche mentre svolgete i gesti più semplici, è qualcosa di stupefacente. Per esempio, immaginate di suonare il piano. Pensate ora a tutti i gruppi di cellule nervose che stanno lavorando al meglio per aiutarvi. I nervi ottici stanno trasportando nel cervello (lungo il

grande percorso ottico) le immagini esatte delle note musicali. Il gruppo di cellule nella parte posteriore del cervello riceve queste immagini e si mette in comunicazione con un altro gruppo di cellule che classificano le note.

Quest'ultimo gruppo di cellule nella parte frontale del cervello decide quali tasti sul piano corrispondono alle note scritte sullo spartito. L'ufficio cui fa capo questo gruppo chiama quindi i centri motori e chiede di ricevere gli ordini relativi ai muscoli più opportuni per far sì che determinate dita tocchino determinati tasti. A questo punto la pressione delle vostre dita sui tasti produce un suono. Questo suono raggiunge le orecchie ed è trasportato dai nervi dell'udito fino al centro uditivo. Il centro uditivo, come il centro ottico, riporta i suoni al centro intellettuale nella parte frontale del cervello. Il centro intellettuale decide se il suono era corretto o meno e invia nuovi ordini a seconda dei casi. Tutto questo accade in un secondo, mentre voi state suonando una sola nota. Immaginate l'attività del cervello di un grande musicista mentre suona una sinfonia di Beethoven!

Vedete, quindi, come tutti i piccoli lavoratori del cervello lavorano insieme, così come tutti i vari centri nervosi, in perfetta armonia. Ciò non significa che essi lavorano indipendentemente da voi; tutti lavorano al vostro servizio e obbediscono ai vostri ordini. Così come tutte le cellule del corpo lavorano al servizio degli stessi centri nervosi.

Per fortuna vi è un processo di apprendimento cellulare che evita di dover continuare a ripetere lo stesso ordine alla stessa cellula. Sapete infatti perfettamente che dopo aver compiuto un determinato gesto una volta, diventa più facile ripeterlo. Lo stesso accade con i piccoli lavoratori del corpo. Essi si abituano molto rapidamente. Se dite una sola volta alle cellule nervose di far suonare alle vostre dita la nota sbagliata, la seconda volta sarà più facile per loro suonare la nota stonata al posto di quella giusta. Quante più volte esse suonano la nota non adeguata, tanto più facile diventerà per loro continuare a suonarla. Se l'errore non viene corretto immediatamente, e non si fa in modo che le cellule nervose si abituino a suonare la nota giusta, a lungo andare diventerà quasi impossibile operare una correzione e le vostre dita suoneranno sempre quella nota fuori luogo.

Conoscevo un ragazzo che era solito strizzare gli occhi *per gioco*. Egli aveva abituato determinate cellule a storcere gli occhi in qualsiasi momento volesse. Dopo un po' di tempo, quelle cellule gli facevano strizzare gli occhi indipendentemente dall'ordine, che egli lo volesse o meno. Esse avevano preso un'abitudine che il ragazzo non poteva più correggere.

Il cervello di un bambino piccolo è come una grande foresta di confine attraverso alla quale è assai difficile portare dei messaggi in entrambe le direzioni. I lavoratori del cervello sono tutti inesperti. I centri del linguaggio sono in grado di produrre solo delle grida. I centri motori non hanno ancora appreso niente sul loro lavoro. Pronunciare la prima parola è come creare un nuovo sentiero attraverso la foresta. Ma la seconda parola segue il percorso della prima e così si forma una strada battuta. Lo stesso accade per i primi passi.

Il piccolo cade molte volte prima che le cellule nervose del movimento abbiano appreso bene il proprio lavoro. Quando il bambino tenta di camminare, egli non pensa a nient'altro; tutta la sua mente è concentrata su una sola cosa e, a lungo andare, le sue cellule motorie si abituano. Quando esse hanno imparato a svolgere la propria funzione, ovvero si sono abituate al movimento, il

bambino cammina senza pensarci. Si dice allora che il bambino cammina *automaticamente*, ovvero, senza pensarci.

Quando camminate, certamente non pensate ai vostri piedi o ai muscoli delle gambe o alle cellule del vostro nervo motorio. Normalmente non lo fate: potete camminare per ore, pensando a tutto quello che volete, senza prestare alcuna attenzione ai vostri piccoli lavoratori del cervello.

Immaginate, per esempio, di fare una gita in campagna e di andare a fare una passeggiata in un prato. Le vostre cellule nervose della vista sono impegnate ad ammirare il panorama. Le vostre cellule nervose dell'udito stanno immagazzinando suoni. Le vostre cellule nervose dell'odorato stanno registrando degli odori. Le vostre cellule nervose del tatto stanno classificando i messaggi della ruggina sulla vostra pelle o della puntura di un'ortica. Le vostre cellule nervose del movimento vi stanno facendo camminare.

Eppure per voi l'azione del camminare è inconscia. Le vostre cellule nervose del movimento vi portano dove volete. Tutta la vostra attenzione è concentrata sulle belle immagini, sui dolci suoni, sugli odori intensi, sul contatto balsamico con l'erba. Vi confondete sempre più con i tronchi, le nuvole, i fiori, il rumore di un ruscello, il canto degli uccelli, il suono del campanaccio di una mucca lontana, gli odori intensi, la freschezza pulita dell'aria.

Immediatamente le vostre cellule nervose dell'udito vi avvertono di uno strano rumore. Sollevate lo sguardo e le vostre cellule nervose della vista vi informano che un toro furioso sta caricando diritto verso di voi. Non ammirate più il panorama, né sentite più i suoni o gli odori. I vostri nervi della vista, dell'udito e dell'odorato smettono immediatamente di lavorare e tutta la vostra attenzione è istantaneamente trasferita sul vostro centro motorio. Ogni cellula nervosa del movimento, che fino a quel momento avevate utilizzato per camminare, è ora in attento ascolto dei messaggi che gli stanno arrivando dal vostro Sanctum Sanctorum.

In questo momento non vi state muovendo automaticamente, non camminate senza pensarci: state correndo! E non lo fate inconsciamente. Durante quella situazione di pericolo non lasciate che le vostre cellule nervose del movimento vi portino dove vogliono. La vostra mente è completamente concentrata, rivolta a raggiungere lo steccato il più velocemente possibile, tanto velocemente quanto pochi milioni di cellule nervose eccitatissime riescono a fare. Riuscirete a superare lo steccato? Questo dipende da quanto bene avete addestrato le vostre cellule nervose del movimento.

Una volta giunti al sicuro, vi riposate seduti sul prato. Anche le vostre cellule, che sono anche piccole e perfette batterie elettriche, si stanno rilassando.

Ognuna delle cellule nervose del movimento è una batteria elettrica che genera forza nervosa o corrente nervosa. La corrente nervosa viene immagazzinata nelle cellule mentre voi dormite o vi riposate ed è pronta all'uso al momento del bisogno. Quando volete usare un determinato muscolo, la cellula sprigiona una corrente che passa nelle fibre nervose ad un ritmo di circa 42 metri al secondo. Quando la corrente nervosa raggiunge una fibra muscolare, produce una piccola reazione nella sostanza contenuta nel muscolo e lo fa lavorare, producendo una contrazione. Il lavoro dei muscoli consiste proprio nel contrarsi e nel distendersi.

Se la fibra nervosa che raggiunge un determinato muscolo dovesse essere recisa o distrutta, il muscolo non potrebbe più muoversi, non importa quanto forte e perfetto fosse stato in precedenza. I fili che lo collegavano all'ufficio

centrale sono stati tagliati e l'ordine di muoversi, impartito dal cervello, non può più raggiungerlo.

Sono numerose le informazioni che potrei darvi riguardo a questi sorprendenti lavoratori, ma spero che la curiosità prodotta dalla lettura di queste pagine vi stimoli ad approfondire autonomamente l'argomento.



## CAPITOLO 16

### Come sono addestrati i lavoratori del cervello

Sebbene i piccoli lavoratori del cervello siano semplici cellule nervose, la futura bellezza o meno del Tempio, dipende interamente da come voi avete addestrato questi vostri operai.

Un neonato in un lettino, che scalcia ed emette vagiti, può essere più indaffarato di voi. Tutte le sue energie stanno già lavorando sodo per cercare di insegnare alle giovani cellule nervose i loro compiti. Ogni volta che il piccolo fa un nuovo movimento o emette un nuovo suono, nuovi gruppi di cellule nervose sono stati chiamati all'opera. Vi rendete conto che giorno dopo giorno il bambino fa movimenti più controllati ed emette suoni più comprensibili. Come ho detto in precedenza, le cellule nervose, come gli altri lavoratori, apprendono il proprio compito con la pratica.

Tuttavia le cellule nervose non sono in grado di pensare; non possono sapere cosa fare all'inizio ma possono ricordare cosa voi dite loro. A volte esse ricordano meglio di quanto voi immaginate. Questo pone tutta la responsabilità su di voi poiché le cellule nervose ricordano esattamente tutto ciò che le avete insegnato. Ogni cellula nervosa è in grado di imparare un solo compito e da quel momento deve lavorare nel modo che voi desiderate.

Se volete che interrompa i suoi doveri, è necessario addestrare un'altra cellula nervosa a compiere il nuovo lavoro nel modo corretto, isolando ed ignorando la vecchia cellula, che continuerà a fare il proprio lavoro in modo sbagliato per un certo periodo, senza averne ricevuto ordine; ben presto, però, si scoraggerà e smetterà la sua attività. Per voi sarà molto meglio aver perso delle cellule che svolgevano male i propri compiti, ma ancora più utile risulterà addestrare correttamente le vostre cellule fin dall'inizio, così da farle crescere forti ed in grado di svolgere il proprio lavoro sempre meglio.

I piccoli lavoratori del cervello che si trovano nel Tempio vivente, non soltanto svolgono il lavoro che hanno imparato, ma creano anche dei *sentieri* nel cervello, attraverso i quali possono entrare ed uscire i messaggi.

Questi percorsi vengono creati nella sostanza del cervello, ed è facile seguirli come un treno segue le rotaie, così che è impossibile per il messaggio non giungere a destinazione. Le strade più percorse sono quelle degli *autonomismi*: tutti quei movimenti compiuti senza che ci sia bisogno di impartire direttamente degli ordini, come ad esempio, camminare, correre, vestirsi e lavarsi.

Le vostre cellule nervose stanno svolgendo il proprio lavoro senza ricevere ordini particolari da voi, seguendo semplicemente le loro abitudini. Se qualcosa le interrompe, esse rimangono in attesa di nuovi ordini. Siete subito in grado di notare qualcosa di diverso se vi capita di dover dare degli ordini che non sono quelli abituarini.

L'alcolizzato ha tracciato profondi sentieri di abitudini nocive nel proprio cervello. Le sue cellule nervose dell'odorato e del gusto hanno richiesto per tanto tempo messaggi da inviare sul sentiero della condiscendenza che ora non sono in grado di ricevere alcun messaggio inviato su qualsiasi altro sentiero. Se

la sua mente, nel suo Sanctum Sanctorum, potesse inviare un *no* quando le cellule nervose gridano *sì*, quella negazione dovrebbe guadagnare il proprio terreno superando enormi ostacoli. Al contrario, il sentiero che tutto permette è già spianato. Questo è il motivo per il quale solo pochi alcolizzati riescono ad abbandonare il loro vizio.

I percorsi che le cellule nervose creano nel vostro cervello fino ai venticinque anni, determinano, in buona parte, il vostro carattere. Determinano che tipo di uomo o donna sarete nella vita e quale tipo di Tempio vivente realizzerete. Quanto più si è giovani, tanto più facile diventa modellare questi sentieri a proprio piacimento. Le prime abitudini che si acquisiscono hanno la maggiore influenza nella vita. Se desiderate apprezzare la musica quando sarete uomini, dovrete imparare ad apprezzarla fin da ragazzi.

Se desiderate parlare bene la vostra lingua quando sarete grandi, dovrete esercitare le vostre cellule nervose correttamente quando siete ancora piccoli. Se desiderate respingere le tentazioni dei sensi, dovete creare un sentiero per il *no* nel vostro cervello e dovete farlo al più presto possibile.

Sapete perché alcuni dei vostri compagni possono ricordare le cose meglio di quanto riusciate a fare voi? Perché le loro cellule nervose sono state addestrate meglio. Quando scattano le foto, i fotografi stanno molto attenti ad avere una buona esposizione, per non ottenere una foto sfocata. Lo stesso accade con le foto scattate dalla telecamera vivente: l'occhio. Se le immagini non sono ben fatte, sbiadiscono.

Un ragazzo può osservare una parola più volte e dimenticarla immediatamente. Un altro invece la guarda per pochi secondi e la ricorda. Il primo ha osservato la parola senza alcuna attenzione, senza dare la giusta esposizione. Nel suo cervello l'immagine era vaga ed è quindi svanita subito. Il secondo ragazzo, invece, si è concentrato completamente sulla parola, osservandola con cura e quindi l'immagine è rimasta distinta e chiara, senza svanire, pronta a essere richiamata alla memoria in qualsiasi momento.

E' importante iniziare subito ad insegnare alle cellule nervose la ricerca del bello e dell'utile, perché gli effetti di questi insegnamenti saranno visibili nel corso della vita; se qualche sentiero negativo è stato tracciato, quando ci si rende conto di questo, sarà troppo tardi.

Durante la maturità, quando chiuderete gli occhi e chiederete alle cellule della vista di mostrarvi le immagini della vostra infanzia e della giovinezza, ed esse vi mostreranno la vostra vecchia casa, il volto di vostra madre, il giardino dove eravate soliti giocare, l'edificio della scuola e il vostro banco, se queste immagini saranno cariche di sentimenti di allegria, amore e pace, voi ne sarete felici. Nel tempo, quando vi sdraierete sulla poltrona e chiederete alle vostre cellule dell'udito di spolverare quanto esse hanno archiviato, sarete certamente felici se sarete in grado di ascoltare nuovamente parole gentili, voci sincere e tenere melodie.

Le piccole cellule nervose del cervello hanno archiviato al loro interno il ricordo di tutto ciò che avete visto, ascoltato, gustato ed odorato, toccato o pensato, qualunque cosa voi avete studiato, imparato o fatto fin dal primo giorno della vostra vita.

Ma non hanno archiviato ciò che non avete appreso e insegnato loro. Se non imparate a leggere, a scrivere, a parlare, a suonare strumenti musicali, a utilizzare degli utensili, a lanciare la palla dritta, a cucire bene e rapidamente, se non osservate immagini belle o non ascoltate buona musica, se non

imparate ad autocontrollarvi e ad amare la verità, se non impegnate le cellule nervose del vostro cervello in queste attività mentre siete ancora giovani, non potrete più farlo quando sarete diventati anziani: sarà ormai troppo tardi.

*"Non potete insegnare nuovi trucchi ad un vecchio cane!"*. Le cellule nervose, come del resto tutti gli altri lavoratori, devono esercitarsi, altrimenti non riescono a crescere. Se non le utilizzate, si logorano e in seguito possono perdere la loro abilità nel lavorare. La talpa è vissuta sotto terra per così tanto tempo che è diventata quasi cieca. Si dice che i pesci che vivono in un'enorme cava priva di luce non abbiano il dono della vista. Se non utilizzate i vostri muscoli, essi si indeboliscono sempre più fino a diventare inutili. Lo stesso accade con le cellule nervose. Dovete metterle al lavoro quando sono ancora giovani e forti. Dovete mettere all'opera tanti diversi gruppi di lavoratori, quanti desiderate averne pronti a servirvi durante la maturità e la vecchiaia.

Anche le cellule nervose si stancano: perdono forma, si rimpiccioliscono, ritirano le braccia e le gambe e si rifiutano di comunicare con le altre cellule. Insomma, si comportano come un qualsiasi altro lavoratore stanco. Anche se stimulate, la loro energia è di breve durata.

I piccoli lavoratori del cervello sono addestrati da voi. Le abitudini che essi hanno, mostrano cosa voi siete, mostrano quali siano stati nel passato i vostri pensieri ed i vostri desideri e quali siano ora. In pratica, essi rivelano il vostro carattere.

## CAPITOLO 17

### I lavoratori del sistema simpatico

Abbiamo visto come le piccole cellule del cervello lavorano insieme, ognuna con una collocazione e una mansione precisa. Tutte le cellule del corpo lavorano insieme fedelmente, ognuna intenta al suo proprio compito. Se un gruppo di lavoratori è ammalato, tutti gli altri gruppi partecipano alla sofferenza, cercando di prestare il loro aiuto così come fate voi con i vostri cari afflitti da qualche malattia.

Vi è una classe di lavoratori il cui compito specifico è quello di essere solidali: devono aiutare gli altri operai a svolgere il loro compito ed aiutare voi, quando siete stanchi o addormentati, in modo che il lavoro nel Tempio vivente possa procedere regolarmente. Questi lavoratori sono i nervi del *sistema simpatico*.

La parte principale del sistema simpatico è costituita da due *cordoni*, formati da fibre nervose, che iniziano nel collo e scendono verso il basso, uno per lato della spina dorsale. Nel loro cammino, questi *cordoni* presentano dei rigonfiamenti, che vanno a creare da venti a ventitré stazioni di smistamento chiamate *gangli simpatici centrali*.

Ricordate il midollo della spina dorsale che, partendo dal cervello e scorrendo all'interno della spina dorsale, rappresenta la linea telegrafica principale del Tempio vivente?<sup>2</sup> Il midollo spinale ed i due *cordoni* del sistema simpatico formano tre canali nervosi che scorrono lungo la spina dorsale, due all'esterno di essa ed uno all'interno.

In ognuna delle stazioni di smistamento i nervi esterni (*sistema simpatico*) si collegano con il midollo spinale (*sistema centrale*) per mezzo di minuscole fibre nervose. Altri nervi si estendono per raggiungere i gangli che si trovano nel cuore, nei polmoni, nel fegato, nei reni e nell'intestino. L'Architetto del Tempio ha creato i lavoratori del sistema simpatico per fare in modo che la maggior parte dei compiti necessari per la nostra sopravvivenza, venissero svolti senza il nostro intervento diretto.

I lavoratori del sistema simpatico hanno davvero dei compiti importanti: gestiscono la circolazione del sangue ed i processi della digestione ed assimilazione del cibo, aiutano il cuore a battere ed i polmoni a riempirsi d'aria. Tutti i lavori nel corpo, svolti senza che siano impartiti ordini dall'ufficio centrale, sono compiuti da questi particolari operai. Attraverso loro, Dio è al lavoro mentre noi siamo addormentati.

Vi sono dei lavoratori del sistema simpatico in ogni arteria, vena, o vaso capillare. E' infatti parte delle loro mansioni fare in modo che il sangue scorra regolarmente per tutto l'organismo. Essi riescono a regolare il deflusso del sangue allargando, o restringendo i vasi capillari, in modo che il liquido vitale scorra in abbondanza od in modo ridotto.

---

<sup>2</sup> Il cervello e il midollo spinale rappresentano il *sistema nervoso centrale*, ovvero quello che permette di percepire il mondo esterno, di parlare, di muoversi e di fare tutte le cose che dipendono dalla nostra volontà (N.d.T.).

Se ci troviamo in un ambiente freddo, i lavoratori del sistema simpatico contraggono i condotti del sangue che perciò viene espulso; quando il freddo cessa, la circolazione riprende normalmente. In un ambiente caldo, invece, i vasi capillari vengono rilassati ed una maggior quantità di sangue raggiunge la pelle.

Se ponete un cubetto di ghiaccio su una guancia, la vedrete impallidire immediatamente. I condotti del sangue sono stati ristretti ed il sangue si è allontanato da quella zona. Nello stesso momento in cui rimuovete il ghiaccio, la pelle ritrova il suo colorito naturale, perché il sangue è tornato a scorrere, magari anche in quantità maggiore. Quando si pone una mano nell'acqua bollente la si vede arrossire proprio perché i lavoratori del sistema simpatico hanno fatto fluire più sangue in quella direzione.

Dietro allo stomaco vi è un notevole gruppo di nervi del sistema simpatico: alcuni di questi vanno, ed altri arrivano, dai differenti organi che costituiscono il corpo. Questo gruppo di nervi viene chiamato *plesso solare* o *cervello addominale*.

Anche quando il vostro cervello è in condizioni di riposo, il plesso solare, e tutti i suoi piccoli lavoratori, è invece ben sveglio e indaffarato: fornisce direttive e lavora sotto la direzione del Grande Architetto.

Se doveste perdere i sensi in un incidente, solo i lavoratori del cervello principale cessano la loro attività, insieme ai nervi della vista, dell'udito, dell'odorato, del gusto, del tatto, e ai nervi motori.

I piccoli lavoratori del sistema simpatico, invece, non sono affatto disturbati dall'incidente. Essi continuano con fedeltà e perseveranza il loro lavoro, fanno battere il cuore, respirare, circolare il sangue, ed eventualmente terminare i vari processi della digestione.

Quando intendete costruire una casa tutto quello che dovete fare è scegliere il luogo, i materiali da costruzione, approvare il progetto ed impegnarvi nel pagamento. Così accade nella costruzione, o nella riparazione, del vostro corpo. Dopo che avete posto il cibo in bocca, lo avete masticato ed inghiottito non potete più controllarlo. A questo punto intervengono i lavoratori del sistema simpatico, provvedendo ai succhi gastrici e controllando tutti i processi relativi alla digestione, fintanto che le sostanze nutritive saranno assorbite dal sangue.

Anche se può sembrare che i piccoli lavoratori del sistema simpatico abbiano una totale indipendenza, resta comunque il fatto che possono essere influenzati dal cervello principale. Essi sono talmente solidali con voi da risentire dei vostri umori e del vostro stato mentale. Se vi sentite sani e felici, attivi e pieni di speranza, i piccoli lavoratori lavorano in modo brillante e vigoroso. Se invece siete ammalati o preoccupati, scontenti o inquieti, i piccoli lavoratori lo avvertiranno e non lavoreranno in condizioni ottimali; il loro lavoro sarà quindi più lento e meno accurato.

Voi potete ridurre i piccoli lavoratori del sistema simpatico così in cattivo stato che faranno addirittura fatica a compiere i loro doveri. Se pensate di essere afflitti da qualche malattia, il loro lavoro sarà influenzato così negativamente da quest'idea che correrete seri rischi di ammalarvi davvero<sup>3</sup>. Ma se il vostro pensiero sarà positivo e libero da sentimenti negativi, i piccoli lavoratori vi

---

<sup>3</sup> Ricordiamo la famosa frase riportata nella Bibbia nel libro di Giobbe: "Ciò di cui pavento mi piomba addosso" (N.d.T.).

aiuteranno coraggiosamente e potrete guarire anche qualora vi trovaste ammalati.

## CAPITOLO 18

### Come prendersi cura dei lavoratori del sistema nervoso

Nella costruzione del Tempio del corpo, la cosa più importante consiste nel mantenere in salute tutti i piccoli lavoratori, specialmente le cellule cerebrali.

Saprete certamente che, se mancano i responsabili di un'azienda, si crea confusione e il lavoro viene ritardato o addirittura interrotto. Le cellule del sistema nervoso sono responsabili della mano d'opera del Tempio. Esse controllano ogni muscolo ed ogni organo. Se un nervo viene reciso o un muscolo separato dal proprio centro nervoso di controllo, questi cessano di lavorare e si atrofizzano. Se le cellule nervose non sono nutrite ed addestrate nel modo giusto, o se non si riposano adeguatamente, diventano stanche ed irritabili. Pertanto, per la realizzazione ed il funzionamento del Tempio, è molto importante prendersi cura di tutti i lavoratori.

I lavoratori del sistema nervoso devono avere cibo sano e nutriente poiché essi consumano più energia di qualsiasi altra cellula. Questa energia è fornita dal cibo e dalle bevande, dall'aria e dal sole. Se non date alle cellule nervose del cibo salubre, esse non possono avere sufficiente energia. Se, al contrario, le ipernutrite, fate comunque loro del male. Diventano pigre, stupide e si rifiutano di lavorare.

Vi rendete conto quindi che c'è uno stretto legame tra cosa mangiate ed il vostro stato fisico e mentale. Persino i vostri pensieri dipendono dal cibo e dalle bevande che ingerite. I migliori alimenti in grado di fornire energia per i piccoli lavoratori del cervello sono i cereali, la frutta fresca e secca. La migliore bevanda è l'acqua. Per i piccoli lavoratori del cervello è necessario anche che voi respiriate aria pura. Ogni volta che dilatate i polmoni e fate un respiro profondo, date nuova vita e vigore a tutti i milioni e milioni di fedeli lavoratori del corpo.

Se non ingerite cibo sano, se mangiate frettolosamente o mangiate troppo, se respirate aria malsana o bevete acqua impura, maltrattate così i lavoratori del sistema nervoso, li fate deperire mentre continuate a pretendere da loro un ottimo lavoro: ma essi non possono lavorare in un'atmosfera pesante meglio di quanto possiate farlo voi stessi.

Un padrone non penserebbe neanche lontanamente di avvelenare gli operai del suo cantiere, ma la maggior parte delle persone propina continuamente veleni ai piccoli lavoratori del cervello. Il tabacco è il veleno più comunemente somministrato alle cellule cerebrali. Pur riconoscendo il vizio, si continua a fumare per abitudine.

Purtroppo, in molti Paesi, giovani e adulti costringono sempre più le proprie cellule cerebrali ad assimilare i fumi venefici del tabacco, che distrugge e uccide le cellule nervose. Attacca i piccoli nervi motori facendoli barcollare. Se fumate non siete in grado di scrivere con la stessa mano ferma di chi non fuma. Il fumo inibisce la crescita. A volte indebolisce il grande nervo ottico e oscura la vista. Danneggia le cellule che archiviano immagini e impressioni, cosicché la memoria risulta danneggiata. Mantiene insonni i piccoli lavoratori del cervello, ostacolandone il riposo.

Un altro veleno per i nervi è l'alcol contenuto nella birra, nel vino e negli alcolici. L'alcol rende le cellule nervose più piccole, accorcia le loro braccia e le loro gambe rendendole intorpidite e rigide. A lungo andare distrugge il loro potere d'azione e le rende inutili. In questo modo l'alcol indebolisce il potere di giudizio, riduce il potere di autocontrollo, inganna la mente e rovina il bel Tempio vivente.

L'alcol è un veleno misterioso: indebolisce i nervi pur allettandoli, li fa dipendere da esso cosicché ne chiedono sempre di più e in seguito le richieste diventano pretese poiché si tratta ormai di un'abitudine. Un sentiero di condiscendenza è stato tracciato nel cervello e non è più possibile rifiutare.

Molti uomini hanno perso un patrimonio perché i loro piccoli lavoratori del sistema nervoso erano così avvelenati dall'alcol da non poterli più aiutare negli affari. L'alcol ha anche causato la morte di centinaia di persone perché le loro cellule nervose erano talmente avvelenate da questa sostanza da non essere più in grado di gestire i complessi lavori richiesti dal Tempio vivente.

Altre persone hanno sofferto terribilmente, contratto malattie o sono addirittura morte, perché le loro cellule nervose erano impazzite a causa dell'alcol. Il tabacco e l'alcol sono ladri e assassini e devono assolutamente essere tenuti lontani dal Tempio vivente. Solo in questo modo non potranno avere alcuna influenza e neppure danneggiare i lavoratori del cervello e del corpo.

Come qualsiasi altro lavoratore, anche gli operai del cervello hanno bisogno di riposo. Ogni pensiero, ogni movimento, ogni comando, affatica alcune cellule nervose causando degli scompensi nella loro struttura. Se non si pone rimedio a questi scompensi, le cellule si indeboliscono e svolgono male i loro compiti. Per le cellule nervose il momento migliore per recuperare energie è durante il sonno, poiché per quest'attività non è richiesto il loro intervento. I lavoratori del sistema nervoso simpatico sono sotto controllo e si suppone che le cellule nervose stiano riposando e, al tempo stesso, recuperando forza ed energia per il lavoro del giorno successivo.

Se il sonno è profondo e salutare, esse stanno certamente recuperando le loro energie, ma se ci si corica agitati o dopo una cena abbondante, il riposo non sarà tranquillo e le cellule nervose non potranno rilassarsi come dovrebbero. I bambini ed i ragazzi hanno bisogno di un maggior numero di ore di sonno rispetto alle persone anziane. Questo è dovuto al fatto che tutte le piccole cellule, siano esse nervose oppure no, non solo compiono il loro lavoro ma stanno anche crescendo in forza e dimensione. Tenete sempre ben presente che niente è tanto indispensabile quanto il sonno per la salute e la forza del sistema nervoso.

Senza sonno le cellule nervose non possono rimediare agli scompensi dell'organismo, non possono produrre nuova energia, diventano stanche e incapaci di lavorare. Quando sono troppo affaticate, anche voi siete stanchi, non potete muovervi con rapidità, i vostri pensieri sono lenti, non riuscite a ricordare, siete impazienti e di cattivo umore.

Quando invece riuscite a fare un sonno ristoratore siete in grado di affrontare un intero giorno di lavoro intenso, perché le vostre cellule nervose sono riposaste, si sono ricaricate di energia e sono desiderose di utilizzarla. Ciò che sembrava impossibile la sera precedente, il mattino è di facile realizzazione. Voi siete felici, contenti, pieni di vita e di spirito.

Ma le cellule nervose hanno bisogno di riposo tanto quanto hanno bisogno di lavorare. Il lavoro le rinforza. Consumando energia, ne richiedono dell'altra e



questo causa in voi l'appetito. Quanto meglio le cellule nervose lavorano, tanto meglio lavoreranno anche tutte le altre cellule del corpo. Quanto meglio lavorano tutte le piccole cellule del corpo, tanto più bello e completo diventa il Tempio vivente. Quanto più le cellule nervose svolgono il proprio lavoro, tanto meglio esse sono in grado di svolgerlo. Quanto meglio esse lo svolgono, tanto più armonicamente potete muovervi, tanto più correttamente e con disinvoltura potete parlare, tanto meglio potete pensare, tanto migliori e perfetti ne risultate complessivamente.

Se vi prendete cura dei piccoli lavoratori del sistema nervoso, se date loro il cibo adatto, se li fate riposare abbastanza e non li avvelenate, se non li tenete svegli quando dovrebbero dormire, non c'è pericolo che essi siano super affaticati.

Lavorare duro fa parte della loro natura, ma essi non possono lavorare per un tempo troppo lungo ad un progetto. Per questo motivo, dopo aver studiato intensamente è meglio andare all'aria aperta, correre, giocare, tagliare la legna piuttosto che sedersi davanti alla finestra e leggere qualcosa; se fate questo, infatti, continuerete a far lavorare le stesse cellule che vi aiutavano a studiare. Se invece svolgete attività diverse all'aria aperta, le cellule stanche possono riposarsi, mentre quelle che non hanno lavorato, avranno l'opportunità di utilizzare la propria energia. Cambiare attività rappresenta il miglior metodo di recupero per le cellule nervose.

Se i muratori in un cantiere si mettono a discutere tra di loro, il lavoro non procede. Allo stesso modo voi, costruttori del Tempio vivente, dovete essere in armonia con il Divino Capo Squadra altrimenti il lavoro non va avanti. Quanto più vi convincerete che è necessario essere in armonia con Lui, tanto più bello e perfetto sarà il risultato della vostra vita. Una mente in armonia con Dio è libera dalle angosce, dalla paura e dalla rabbia.

Niente danneggia le cellule nervose più dell'angoscia. Provate ad immaginare l'angoscia di un agnello che teme di morire di fronte a un lupo. E' possibile angosciare le cellule nervose fino a danneggiarle senza rimedio. L'angoscia ritarda la digestione, interferisce con l'attività del cuore, impedisce il sonno e rende la vita infelice.

La paura è simile all'angoscia e, come quella, arreca al cervello e a tutti i lavoratori del corpo solo dei danni. Sta scritto nel Vangelo che *l'amore perfetto scaccia ogni paura*. Se siete in armonia con Dio, questi nemici della salute non possono entrare nel Tempio. La rabbia, come l'alcol, rende ubriache le cellule cerebrali e, a volte, le uccide. Conoscevo una donna che portava in sé un tale rancore che le scoppiò un vaso sanguigno nel cervello e cadde a terra con il corpo privo di sensi; dopo quattro giorni morì.

Se siete in armonia con Dio e avete fiducia in Lui, avrete amore, speranza e fede per ispirare i piccoli lavoratori del cervello, anziché rabbia, paura e angoscia per scoraggiarli. La fede, l'amore e la speranza vi stimolano ad agire per il meglio e questo torna a vantaggio anche di tutti i piccoli lavoratori del vostro Tempio vivente.

## CAPITOLO 19

### La fontana vivente

Tutti voi avrete certamente letto racconti di fontane magiche. A volte si trovano in posti incantati. A volte sono nascoste in un tronco. Spesso riportano delle strane incisioni o vi sono incastonate delle pietre preziose, oppure sono fatte a forma di fiore o di animale. Qualche volta è possibile vedere un elfo, un folletto o un genio che si reca alla fontana. Ma queste sono solo favole e sappiamo che nessuna di esse corrisponde a verità.

Eppure, nella realtà, esiste una fontana molto bella all'interno del Tempio del corpo, chiamata *cuore*. Non assomiglia certo ad una splendida costruzione in marmo: si tratta semplicemente di un muscolo cavo, dalla forma simile a quella di una pera o di un cono, chiuso in un piccolo contenitore. Ma il lavoro che questa fontana svolge ed i compiti cui adempie all'interno del Tempio vivente, compensano più di qualsiasi altra cosa il suo aspetto quasi insignificante. Le dimensioni del cuore sono circa quelle di un pugno: un neonato ha un cuore molto piccolo mentre un uomo adulto ha un cuore corrispondente alle dimensioni della sua mano serrata.

Voi non potete vedere questa fontana vivente, ma potete sentirne la musica appoggiando l'orecchio sul torace di un'altra persona: la piccola estremità del cuore, *l'apice*, volge verso il lato sinistro della cassa toracica, tra la quinta e la sesta costola. A volte il suo battito è così forte che potete persino vederne il movimento. Quando la salute è buona il battito cardiaco è forte e chiaro, perfettamente udibile e visibile. Sebbene il fluido vitale scorra nel cuore, giorno e notte, rapido e costante, questa piccola e laboriosa fontana vivente deve poter disporre di un periodo di riposo, così come ogni altra parte del Tempio del corpo. Necessita infatti di circa quindici ore di riposo giornaliero, che ottiene negli intervalli tra una contrazione e l'altra.

L'estremità larga, o *base*, del cuore, volge in alto a destra ed è posizionata sotto lo sterno. Come il cervello, gli occhi e le orecchie, questa parte preziosa del Tempio vivente è espressamente protetta da pareti ossee. I condotti che trasportano il fluido vitale dall'organismo alla fontana, e viceversa, sono collegati alla sua base, ovvero la parte più larga del cuore stesso.

Il contenitore che circonda il cuore è chiamato *pericardio*. Il nome deriva dal latino *cardium*, che significa cuore, e *peri*, che significa intorno. Nel contenitore c'è un fluido che mantiene umide le pareti esterne del cuore impedendo l'attrito con il pericardio stesso. Il medesimo fluido lubrifica il cuore permettendogli un buon funzionamento. A volte, questa sostanza liquida si asciuga e allora ogni battito provoca un grande dolore.

La fontana vivente è doppia: non essendoci connessione tra il lato destro e quello sinistro, è come se disponessimo di due cuori. Ogni lato del cuore è diviso orizzontalmente in due spazi o camere. Le due camere superiori si trovano nell'estremità più larga del cuore e sono chiamate *atrio destro* e *atrio sinistro*. Le due camere inferiori sono invece chiamate *ventricolo destro* e *ventricolo sinistro*. Nel cuore ci sono quindi quattro camere.

Arrivando al cuore, il fluido vitale riempie lentamente l'atrio destro superiore in misura variabile da novanta a centocinquanta grammi. Alla base dell'atrio c'è

una botola formata da tre piccole valvole. Questa botola viene chiamata valvola a tre cerniere, o *valvola tricuspidè*. Quando l'atrio destro ha immagazzinato circa novanta grammi di sangue, la botola si apre ed il sangue inizia a scendere nella parte inferiore del cuore (ventricolo destro). Quando il ventricolo destro si riempie la botola si chiude; è come una porta a chiusura automatica.

Solo allora le pareti muscolari iniziano a contrarsi e pompano il sangue in un largo condotto chiamato *arteria polmonare*. La botola serve anche per impedire che avvenga un riflusso di sangue. Essa è fissata sul lato inferiore della parete cardiaca per mezzo di tante piccole corde che la tengono ben ferma al suo posto. Quando queste piccole corde carnee sbagliano e non riescono a chiudersi, si crea un grande scompiglio nell'organismo.

Attraverso l'arteria polmonare il sangue arriva ai polmoni. Al loro ingresso esso ha un colore rosso scuro ma, una volta nei polmoni, diventa di un bel rosso brillante, poiché si depura cedendo anidride carbonica e caricandosi di ossigeno. Successivamente il sangue viene ricondotto al cuore attraverso quattro differenti condotti, chiamati *vene polmonari*, ed entra nell'atrio sinistro, situato dalla parte opposta di quella da cui era uscito. All'interno del cuore il sangue venoso e quello arterioso sono separati l'uno dall'altro. Anche nell'atrio sinistro c'è una botola, chiamata *valvola mitralica* attraverso la quale il sangue può passare nella camera inferiore, ovvero nel ventricolo sinistro.

Le pareti del ventricolo sinistro sono molto più spesse di quelle del ventricolo destro perché devono pompare il sangue in tutto il corpo, mentre quelle del ventricolo destro devono spingerlo solo nei polmoni. Il ventricolo sinistro, infatti, pompa il sangue con molta forza nell'arteria *aorta* che, con le sue diramazioni, trasporta il fluido vitale in ogni parte del Tempio vivente. Tutto ciò avviene in tempi ben più rapidi di quelli che ho impiegato io per descrivervi questo processo: sono necessari solo otto decimi di secondo.

La fontana vivente è mantenuta in attività dai piccoli lavoratori del sistema nervoso. Molti di questi lavoratori appartengono al *sistema simpatico*. Essi inviano il fluido vitale al cuore sempre, costantemente, in silenzio, senza alcuna interferenza da parte vostra. Quando dormite il vostro cuore continua a battere ugualmente, come se foste svegli, soltanto un po' più lentamente. Non siete voi che gli ordinate di battere più lentamente, ma sono i lavoratori del *gran simpatico* che lo controllano in questo modo.

Le pareti, le vasche della fontana ed il fluido rosso che le attraversa sono tutti elementi viventi. Non sono fate o elfi dispettosi, ma piccoli lavoratori costanti e fedeli; cellule viventi che lavorano insieme giocando il loro ruolo nella continua costruzione del Tempio vivente. Essi obbediscono ai lavoratori del sistema nervoso: quelli del *sistema simpatico* e quelli del cervello o *sistema nervoso centrale*. Voi non vi accorgete neppure di avere un cuore fino a quando non insorgono dei problemi.

Se venite buttati a terra e perdete i sensi, come vi ho già detto, i lavoratori del *sistema simpatico* fanno in modo che il fluido vitale continui a scorrere, che le botole si aprano, che le pareti muscolari si contraggano e si rilassino. Se ricevete buone o cattive notizie, se avete una piacevole sorpresa o vi arrabbiate, i piccoli lavoratori del cervello inviano al cuore messaggi speciali per farlo lavorare più velocemente o più lentamente, a seconda dei casi. Forse per questo motivo, nei tempi antichi si credeva che la mente avesse la sua sede nel cuore. Oggi sappiamo che la mente si trova nel Sanctum Sanctorum e non nel cuore, sappiamo che è proprio nel Sanctum Sanctorum che noi pensiamo, proviamo sensazioni, amiamo, odiamo, proviamo angoscia, coraggio o dolore.

La fontana vivente del Tempio è la dimora non solo di milioni di lavoratori indaffarati, ma anche di un grande e meraviglioso genio: il Potere di Dio. Questo potere appare in ogni parte del corpo. E' il Potere di Dio che dà la vita ad ogni piccola cellula e le permette di lavorare. E' Dio con il Suo Potere che vi dona la vita, la vostra mente e il bel Tempio vivente da costruire per Lui. Senza questo potere il vostro cuore non potrebbe battere una sola volta e voi non potreste fare un solo respiro.

A volte paragonate il cuore a una fontana, altre volte ad un motore oppure ad una pompa. Come pompa, il cuore è una pompa premente. I ventricoli pompano il sangue nelle due arterie; si produce così un vuoto parziale nell'atrio destro e sinistro ed il sangue, passando attraverso le sei grandi vene, affluisce e le riempie. Come motore il cuore è una macchina semplice, ma meravigliosa. Senza vapore, carbone, ruote o cilindri, esso funziona giorno e notte, anno dopo anno, per settanta, ottanta, magari cento anni. Batte mediamente *settantadue volte al minuto* ed ogni volta immette nei vasi sanguigni più di 180 grammi di sangue. Alla media di settantadue battiti al minuto, esso compie, in un'ora, almeno 4320 battiti e, in ventiquattro ore, circa 103.680.

Ogni battito cardiaco smuove almeno 180 grammi di sangue che, in un'ora equivalgono a circa 78 chilogrammi e in un giorno ammontano a ben due tonnellate; il tutto ad opera di un motore non più grande del vostro pugno. Il cuore, questa fontana, o motore, o pompa, non si ferma mai per riparazioni. Il Grande Costruttore lo ha realizzato in modo tale che esso si rinnovi costantemente, da solo, senza ostacolare il lavoro del Tempio. Ma trattandosi di una pompa vivente, essa non può funzionare senza concedersi qualche momento di riposo.

Il Grande Costruttore ha pensato anche a questo, come solo un Divino Architetto può fare: dopo aver spinto il sangue nell'aorta, nella pausa precedente la successiva contrazione, il cuore si riposa per cinque decimi di secondo. In ventiquattro ore, questi cinque decimi di secondo, ammontano a quindici ore. Il cuore compie quindi nove ore di lavoro quotidiano e si riserva il tempo rimanente per un meritato riposo.

## CAPITOLO 20

### Il fluido vitale

La vita di ogni piccola cellula all'interno del Tempio dipende dal fluido che scorre nella fontana vivente. Questo fluido è chiamato *sangue*. Di solito pensiamo ad esso come ad un fluido denso, rosso e piuttosto sgradevole alla vista, tanto che alcune persone svengono al solo vederlo. Questo accade perché il sangue non è stato concepito per essere guardato. Scorrendo all'interno del corpo, attraverso le vene e le arterie, esso porta vita e salute. Scorrendo fuori del corpo, attraverso una ferita, esso arreca malattia e morte.

Se potessimo vedere il sangue scorrere all'interno del corpo, attraverso tutte le arterie e le vene, se riuscissimo a capire cosa fa per il Tempio e per ogni suo piccolo lavoratore, certamente non saremmo disturbati dalla vista di poche gocce di questo liquido. Dovremmo riconoscere che esso è veramente un fluido vitale e che ogni piccola goccia di sangue porta con sé una piccola parte della Vita di Dio e la sta trasportando rapidamente verso una meta che ne ha bisogno.

Il fluido vitale scorre in ogni parte del Tempio vivente ad eccezione che nella parte esterna della pelle, ovvero nell'epidermide, e nella parte esterna dell'occhio o cornea, nelle unghie e nei capelli che sono nutriti da un liquido chiamato *linfa*. Se qualcosa impedisce al sangue di raggiungere qualche parte del Tempio con il suo carico vitale, quella parte deperisce e muore in meno di due giorni. La salute di ogni cellula dipende dalla facilità con la quale il sangue la raggiunge. Quanta maggiore è la facilità di accesso del sangue alla cellula, tanto maggiore è la sua salute.

Il peso del sangue è circa un tredicesimo del peso corporeo. Un ragazzo o una ragazza che pesano trenta chilogrammi hanno più di tre chili di sangue. Un uomo, o una donna, che pesano 65 chili hanno circa cinque chili di questo fluido vivente. Un quarto del sangue si trova nel cuore, nei grandi vasi sanguigni e nei polmoni, un quarto si trova nel fegato, un quarto si trova nei muscoli e l'ultimo quarto nella pelle.

Secondo il piano del Grande Architetto il sangue è suddiviso tra tutte le zone del corpo in modo tale che ognuna di esse ne ha abbastanza per svolgere perfettamente il proprio lavoro. Ma nel flusso normale non vi è mai abbastanza sangue da riempire completamente ogni parte. Quando i lavoratori di una qualsiasi zona sono indaffarati, è necessario che arrivi loro una quantità di sangue maggiore di quanto ne occorre quando sono a riposo.

Se state tagliando la legna, i lavoratori dei vostri muscoli hanno bisogno di più sangue dei lavoratori del vostro sistema nervoso. Per la stessa ragione, dopo aver mangiato un pasto abbondante, i piccoli lavoratori che si occupano della digestione hanno un bisogno di una quantità di sangue maggiore di quella che in quel momento necessita alle cellule cerebrali.

Il lavoro mentale richiede un notevole afflusso di sangue al cervello, per questa ragione non dovrete mai mettervi a studiare subito dopo aver mangiato. Se lo fate, sia i lavoratori del cervello, che i lavoratori della digestione, esigeranno sangue contemporaneamente e, poiché non è possibile soddisfare le richieste di entrambi immediatamente, l'invio del sangue dovrà essere ritardato. Si crea una

situazione analoga a quella in cui voi vi trovate quando vostra madre e vostro padre vi chiamano contemporaneamente da direzioni opposte. Vi sarà perciò impossibile concentrarvi nel migliore dei modi mentre è in atto la prima parte del processo digestivo.

Esaminato da vicino, il fluido vitale è in realtà molto bello; potete rendervene conto analizzando al microscopio una goccia di sangue. Osservate innanzitutto quelle piccole colonne in movimento costituite da organismi circolari, a forma di biscotto, che sono tutti allineati uno di fianco all'altro. Si tratta dei *corpuscoli rossi* del sangue. Vengono chiamati corpuscoli dal latino *corpus*, che significa corpo, unito alla desinenza che significa piccolo.

Al microscopio i corpuscoli non appaiono rossi, ma di un pallido color paglia. Sono talmente piccoli che, se ne mettessimo trecento uno a fianco all'altro o cinquecento uno sull'altro, raggiungerebbero la lunghezza e l'altezza di un solo millimetro. In uno spazio cubico con il lato di un millimetro, ci possono stare cinque milioni di questi corpuscoli. Ognuno di essi è scavato su ogni lato ed ha un bordo più spesso.

I globuli rossi contengono una sostanza colorante chiamata *emoglobina* che dà colore al sangue. Nei polmoni questa sostanza colorante si combina con l'ossigeno e trasforma il colore del sangue da un rosso porpora ad un rosso più brillante. Osservando il sangue attraverso il microscopio, si possono vedere anche delle cellule di grandi dimensioni. Si tratta dei *corpuscoli bianchi*. I globuli bianchi non sono numerosi quanto quelli rossi: per ogni settecento corpuscoli rossi, ce n'è solo uno bianco. Queste cellule bianche svolgono comunque un compito molto importante.

Potremmo definirli come dei poliziotti che viaggiano nel fluido vitale controllando che non vi entri nessun nemico. Se un germe penetra nel sangue, i corpuscoli bianchi lo assalgono e lo distruggono. Quando vi slogate una caviglia o una scheggia vi entra in un dito, la parte colpita comincia immediatamente a gonfiarsi e a far male.

Il dolore è causato dalla richiesta di aiuto da parte dei nervi. Il gonfiore è dovuto all'afflusso del sangue per rimediare alla slogatura o alla ferita. I corpuscoli bianchi accorrono a migliaia per distruggere i germi e proteggere la parte ferita. I corpuscoli rossi accorrono a milioni portando cibo e acqua alle cellule indebolite, facendo del loro meglio per ristorarle. Questo accade quando qualsiasi parte del corpo è colpita o ammalata. Curare e guarire è la missione principale del sangue.

Il fluido vitale comprende anche molti altri piccoli corpi il cui compito non è ancora stato ben chiarito<sup>4</sup>. Circa l'ottanta per cento del sangue è fluido e questo fluido è chiamato *plasma sanguigno*. Subito dopo che la pelle viene tagliata, o graffiata, il sangue fuoriesce rapidamente ed è rosso brillante.

Nell'arco di cinque minuti esso diventa più denso, scorre più lentamente e diventa di un rosso più scuro. Quindi il flusso si interrompe del tutto. Il sangue ha formato quello che si definisce un grumo; il grumo di sangue è uno dei mezzi della natura per fermare le emorragie. Spesso, quando viene reciso un grande vaso sanguigno, non riesce a formarsi un grumo così grande da otturare la ferita ed il sangue continua ad uscire fintanto che la persona muore dissanguata.

---

<sup>4</sup> Il libro è stato scritto agli inizi del Novecento (N.d.T.).

Il fluido vitale che arriva dalla fontana vivente del Tempio trasporta i piccoli corpuscoli con il loro carico di vita verso ogni cellula che lavora nel corpo. Nel carico ci sono *ossigeno* e *cibo*. L'ossigeno viene caricato nei polmoni, dove è preso dall'aria che deve essere fresca e pura. Quindi è assolutamente necessario per la salute di tutti i miliardi di cellule che nei polmoni ci sia dell'aria fresca e pura. Se così non fosse i piccoli corpuscoli non avrebbero sufficiente nutrimento per tutti i piccoli lavoratori del Tempio vivente.

Senza un sufficiente apporto di ossigeno le piccole cellule si struggono e si abbattano come una pianta soffocata, crescono deboli e imbronciate come dei bambini sempre chiusi dentro casa. L'ossigeno è una parte indispensabile del carico. La prima e l'ultima azione compiuta dall'uomo è respirare: il primo vagito di un neonato e l'ultimo respiro di un moribondo. Ogni respiro porta ossigeno nei polmoni dove il sangue è in attesa di caricarsi di nuova energia vitale.

Le piccole cellule *respirano* l'ossigeno come noi respiriamo l'aria; l'ossigeno le ristora e gli dona energia. Esse lo utilizzano anche per bruciare i materiali di scarto che accumulano con il loro lavoro. Quando volete accendere il fuoco nella stufa aprite la valvola di tiraggio e lasciate entrare l'aria. E' l'ossigeno presente nell'aria che aiuta a bruciare il legno e, allo stesso modo, è l'ossigeno presente nel corpo che aiuta a bruciare gli scarti.

Il *cibo* per le cellule rappresenta un'altra componente del sangue. Le cellule che lavorano sono affamate ed hanno bisogno di mangiare proprio come le persone che lavorano. Il sangue contiene perciò anche il nutrimento per le cellule: se il cibo è sano, anche il sangue è sano; se il cibo è povero e non nutriente, le piccole cellule saranno denutrite e cresceranno pallide e senza vigore.

La luce del sole è un fattore di salute, essa viene trasportata dai piccoli corpuscoli ad ogni cellula in un modo a noi ancora incomprensibile. I lavoratori del Tempio possono vivere senza di essa per un certo periodo di tempo, ma il loro lavoro risulta lento e privo di vigore. I bambini, come le piante, hanno bisogno della luce del sole per crescere e svilupparsi. Quanta più luce del sole viene trasportata dai vasi sanguigni verso ogni recondito angolo del Tempio, tanto più vivacemente e con perizia i piccoli lavoratori svolgeranno i propri compiti, facendo crescere il Tempio sempre più bello.

Il fluido vitale deve trasportare anche acqua fresca e pura a tutte le piccole cellule. Per esse è possibile vivere più a lungo senza cibo che non senz'acqua. Quando siete assetati, ricordate che tutti i piccoli lavoratori del corpo, quei miliardi di cellule fedeli, piangono tutte per la sete. E voi dovete bere, dissetandovi con acqua fresca e pura, anche per tutte quelle piccole cellule assetate, fino a quando vi sentite soddisfatti completamente.

Nella manutenzione del Tempio vivente niente è più importante che mantenere il fluido vitale puro e pulito e rifornire i ventidue miliardi di piccole cellule ematiche con cibo sano e nutriente. Quando il sangue è carico di veleni, oppure è sovraccarico a causa di cibi troppo grassi e sostanziosi, esso scorre più lentamente e tutti i piccoli lavoratori del corpo vengono ostacolati nello svolgere i loro compiti.

Se il sangue trasporta alle cellule sostanze velenose anziché cibo, aria inquinata anziché ossigeno, luce artificiale anziché luce del sole, alcol e altre bevande dannose invece di acqua pura e fresca, le piccole cellule sono avvelenate anziché nutrite, diventano deboli e imbronciate, malate e prive di difese; spesso muoiono. Pertanto, vi renderete conto di quanto importante sia mangiare il cibo migliore e bere le bevande più adatte, respirare aria fresca e

stare all'aria aperta in modo da mantenere i lavoratori del Tempio robusti, felici, attivi e in salute.

Qualunque cosa voi facciate li riguarda. Se siete contenti, il sangue scorre più liberamente e i piccoli lavoratori ricevono il loro nutrimento più rapidamente. La fede e la speranza rilassano i vasi sanguigni e i piccoli corpuscoli sono trasportati più velocemente verso la loro destinazione. Le angosce avvelenano il sangue e indeboliscono il cuore. Il sangue non può scorrere come dovrebbe e il corpo si raffredda. Le angosce rallentano anche il fluido vitale e hanno degli effetti deleteri su tutti i piccoli lavoratori. Quando il fluido vitale è puro e pulito ci si sente perfettamente in salute e raramente ci si ammala.



## CAPITOLO 21

### Il percorso dei fluidi vitali

E' stupefacente soffermarsi a pensare a tutte le cose meravigliose che stiamo descrivendo, il percorso del tatto, del gusto, dell'odorato, della vista e dell'udito, la camera fotografica vivente, lo strumento musicale, il sistema telegrafico, il grande numero dei piccoli lavoratori del cervello e delle altre parti del corpo, la fontana vivente ed il fluido vitale con i suoi milioni di capillari: tutte caratteristiche presenti in ogni corpo umano, anche nel più piccolo. E avete soltanto iniziato ad esaminare le meraviglie del Tempio vivente!

Il fluido vitale, nel suo scorrere attraverso il corpo, raggiunge ogni sua parte, eccetto le pareti più esterne. I tubi che conducono il sangue lontano dal cuore si chiamano *arterie*, nome dovuto al fatto che il medico che le scoprì, molto tempo fa, credeva che contenessero aria. Fino al XVI secolo si conosceva poco sul sangue e sulla *circolazione sanguigna*. Nel 1616 il fisico inglese, il Dr. John Harvey, scoprì l'esistenza delle *vene* e delle *arterie*, che formano un *circuito chiuso* all'interno del corpo, nel quale fluisce sangue venoso e arterioso.

La più grande arteria è l'*aorta*: fuoriesce dalla parte larga del cuore e si dirama verso il cervello e verso il tronco.

Lungo il suo tragitto si divide in tanti condotti secondari che vanno ad alimentare lo stesso cuore, i polmoni, il cervello, le braccia, lo stomaco, il fegato, la milza, gli intestini, i reni, le gambe e tutti i muscoli del corpo.

Il fluido vitale, dopo esser stato caricato di ossigeno, acqua e nutrimento, esce dal ventricolo sinistro del cuore e fluisce nell'aorta alla velocità di circa 32 centimetri al secondo. Se l'aorta venisse recisa, la morte sarebbe istantanea. Il sangue fuoriesce da un'arteria recisa come lo spruzzo di una fontana; per fermare l'emorragia si deve premere fortemente sul corpo, in prossimità della ferita e in corrispondenza di un punto che si trova nel troncone di arteria che arriva dal cuore.

Ogni spruzzo che esce dall'arteria rappresenta un battito del cuore; quando si *sente* il polso si ascolta, infatti, il battito del cuore. Le arterie che si trovano in corrispondenza dei polsi, scorrono più vicine alla superficie e sono dunque punti ideali per misurare il battito cardiaco.

I tubi che costituiscono le arterie sono formati da tre strati e quello di mezzo è composto da *tessuto muscolare*. Quando questi muscoli si contraggono il diametro dell'arteria rimpicciolisce e passa una minor quantità di sangue. Nel corpo umano si possono contare quasi mille arterie.

Dai rami che si dipartono dall'arteria aorta si diramano altri rami più sottili, da questi nascono altri rami ancor più sottili e la cosa si ripete fintanto che i condotti hanno un diametro così piccolo che i minuscoli corpuscoli del sangue li devono attraversare in fila indiana. Questi sottilissimi tubicini vengono chiamati *vasi capillari*, dal latino *capillus* che significa capello.

I capillari, oltre a essere molto sottili, sono anche molto delicati. I capillari presenti nei polmoni sono così numerosi che se fosse possibile unirli gli uni con gli altri creerebbero un condotto lungo da Chicago a Londra. Tutti i capillari del

corpo, se fossero uniti tra loro, coprirebbero una distanza pari a molte migliaia di chilometri.

L'insieme dei capillari può contenere molto più sangue che non i condotti con diametro superiore, però, data la loro dimensione, il sangue li attraversa molto più lentamente. Mentre quando lascia l'aorta viaggia a circa 32 centimetri al secondo, nei capillari, sempre in un secondo, riesce a percorrere un millimetro o poco più. Questa velocità non è molto lenta in sé ma lo è in rapporto al movimento del sangue.

Questo movimento tranquillo permette al sangue di cedere alle cellule il nutrimento, l'ossigeno e l'energia vitale, ma gli consente anche di raccogliere dalle medesime i prodotti di scarto. Ogni piccola cellula prende ciò che le necessita e riversa nel sangue le sostanze inutili o dannose che ha creato con la sua vita ed il suo lavoro.

Il sangue ritorna al cuore tramite una serie di condotti chiamati *vene*: questi condotti sono molto più numerosi delle arterie. Essi sono anche più larghi ed aumentano di diametro man a mano che si avvicinano al cuore. Le vene non sono in grado di contrarsi rapidamente come le arterie, perché le loro pareti contengono meno muscoli.

Mentre il sangue cede l'ossigeno il suo colore cambia da un bel rosso vivo ad un colore più scuro. Il sangue rosso è chiamato arterioso perché viene trasportato dalle arterie, quello più scuro venoso perché scorre nelle vene.

Le vene raccolgono il sangue dai capillari, carico di sostanze tossiche e di scarto e lo riconducono al cuore perché sia di nuovo ossigenato e purificato. Le vene provenienti dalle gambe e da alcuni organi addominali, tra cui il fegato, si riuniscono nella *vena cava inferiore*, che porta il sangue all'atrio destro del cuore. Le vene che arrivano dalla schiena, dalla testa, dal collo, dalle braccia e dal torace si uniscono in un'altra grande vena chiamata *vena cava superiore*.

Le vene provenienti dallo stomaco, dalla milza, dal pancreas e dagli intestini si uniscono per formare la *vena porta*, che si immette nel fegato.

Ogni cibo e bevanda da noi consumati, prima di poter essere assimilati dall'organismo, devono essere filtrati dal fegato.

Tutte le vene trasportano sangue venoso con eccezione delle quattro vene che collegano i polmoni con il cuore: esse, infatti, trasportano sangue arterioso. Tutte le arterie trasportano sangue arterioso, eccetto l'arteria che collega il cuore con i polmoni.

Vedete perciò come la fontana vivente ed il fluido vitale creano un sistema di comunicazione tra tutte le parti che costituiscono il Tempio vivente; è un sistema di comunicazione assai lento, ma è tanto utile quanto perfetto.

Dal cuore a tutto il corpo, e viceversa, il fluido vitale scorre in modo continuo, lentamente ma senza mai interrompere il suo percorso, portando con sé elementi salutari e donando la vita di Dio ad ogni piccolo lavoratore del Tempio vivente.

Vi è anche un altro sistema di comunicazione, all'interno del corpo. Tra ogni cellula ed ogni capillare sanguigno scorre infatti un liquido chiaro, chiamato linfa, essa scorre in minuscoli tubicini chiamati *vasi linfatici*. L'insieme di questi tubi forma il *sistema linfatico*. Anche i vasi linfatici aumentano di diametro man mano che si avvicinano al cuore.

I grassi provenienti dall'intestino sono raccolti dalla linfa che si immette poi in un condotto più grande chiamato *dotto toracico*; esso, a sua volta, si immette in una larga vena nelle vicinanze del cuore. In questo modo la linfa si mescola al sangue ed è portata ai polmoni dove viene purificata.

La linfa è un fluido importante, costituisce un quarto del nostro peso mentre il sangue ne costituisce soltanto un tredicesimo.

Essa agisce come un intermediario tra le cellule ed i capillari: infatti i capillari non immettono il nutrimento direttamente nelle cellule ma lo cedono alla linfa. Le cellule, che sono tutte immerse nella linfa, lo assorbono da questa, attraverso la sottile membrana che le ricopre. E' perciò dalla linfa che le cellule ricevono cibo, ossigeno e l'energia necessaria per il loro lavoro.

Ogni piccolo lavoratore del Tempio, ovvero ogni cellula, lavora per conto suo ed è separata dalle altre da una parete di liquido. In solitudine essa si nutre, respira, si muove e compie il suo lavoro con le energie che le derivano dal cibo e dall'aria. Il suo microscopico corpo emette anche delle sostanze di scarto così come il nostro: questi i rifiuti organici sono raccolti dalla linfa che poi li riversa nel sangue. Anche la linfa è perciò un fluido vitale di massima importanza.

Ogni piccola cellula del sangue vive in media sei settimane; dopo questo tempo si raggrinzisce e muore, ed una nuova cellula prende il suo posto. Per ora non conosciamo la durata delle altre cellule del corpo, sappiamo però che le cellule del cervello, malgrado subiscano un processo di cambiamento e rinnovamento, in qualche modo misterioso sono in grado di preservare la loro identità, o personalità, o individualità, così come facciamo noi malgrado tutti cambiamenti che incontriamo nella nostra vita.

Lungo tutto il percorso del sangue, e quello della linfa, vi sono delle piccole stazioni telegrafiche connesse con il cervello. Ogni arteria ed ogni vena è controllata dal cervello, i piccoli lavoratori del sistema nervoso regolano in ogni istante l'afflusso del sangue in ogni parte del corpo. Quando voi iniziate un lavoro pesante essi fanno affluire più sangue ai muscoli interessati. Quando studiate essi inviano più sangue al cervello. Essi regolano l'afflusso del sangue restringendo o dilatando le pareti dei condotti sanguigni. Quando vi è contrazione il diametro diminuisce e l'afflusso cala, quando vi è dilatazione il diametro si allarga ed il sangue può fluire in maggior quantità.

Quando i condotti sanguigni sono contratti, il cuore deve compiere un lavoro più faticoso e lo fa in modo lento, quando i condotti si rilassano il lavoro diventa più facile ed i movimenti sono più rapidi.

Quando provate un impulso di vergogna i lavoratori del sistema nervoso fanno dilatare le arterie del volto, in questo modo la maggior quantità di sangue che può fluire provoca il rossore. L'uso dell'alcol paralizza i nervi che controllano il sistema sanguigno che, per questa ragione, ha modo di rilassarsi. Questo è il motivo per cui l'assunzione di alcolici è associata a dei volti rubicondi. Quando una persona ha usato alcolici per anni questi nervi sono perennemente rilassati, o dilatati, e ciò provoca seri disturbi.

Quando i condotti sanguigni dell'epidermide sono dilatati, in quella zona viene diffuso molto calore. La pelle si scalda, a causa della notevole quantità di sangue presente, ma il resto del corpo è freddo in quanto si trova derubato del calore così dissipato. In questo modo l'uso dell'alcol inganna perché fa sentire calore, mentre si tratta soltanto di una sensazione superficiale. In profondità, invece, il corpo è freddo al punto tale da correre gravi pericoli.

I vestiti stretti, che costringono vene e arterie, impediscono al flusso sanguigno di scorrere liberamente creando così degli accumuli di tossine: bisogna cercare sempre di indossare abiti comodi che permettano ogni movimento.

## CAPITOLO 22

### Le anticamere del respiro e la scatola musicale

Avete seguito il viaggio del sangue dalla fontana vivente alle varie parti del corpo e viceversa, scoprendo così come il fluido vitale porti con sé cibo ed acqua, luce solare ed ossigeno, per farne dono ad ogni piccolo lavoratore del Tempio vivente.

Avete anche visto come il sangue raccolga tossine e prodotti di scarto per riversarli nell'atrio destro del cuore. Ora sapete che il sangue deve essere purificato prima che possa iniziare di nuovo la sua salutare missione e questo può avvenire solo nei polmoni, a contatto con l'aria che ispirate.

Senza questo incontro tra l'aria ed il sangue la vita nel Tempio cesserebbe immediatamente; tutti i piccoli lavoratori morirebbero in breve tempo. Il bel Tempio diventerebbe scuro, freddo ed immobile. Per questa ragione il Grande Architetto ha sistemato le cose in modo che il sangue e l'aria dovessero incontrarsi. Quando il fluido vitale, inscurito dalle tossine, fluisce dal ventricolo destro del cuore ai polmoni, attraverso l'arteria polmonare, non manca mai di trovarvi l'aria che lo sta aspettando nei piccoli alveoli respiratori.

Nessuno può interrompere il respiro con un atto di volontà. Potete respirare più o meno profondamente, potete respirare aria buona o malsana... ma dovete respirare per forza. Voi non potete trattenere il respiro oltre il limite in cui ciò diventerebbe pericoloso. La natura stessa vi obbliga a tenere aperto il canale che porta l'aria negli alveoli polmonari.

Per incontrare il sangue l'aria, deve passare attraverso il *naso*, un vestibolo, una stanza musicale ed un corridoio. Il naso non solo aggiunge espressione al volto ma è l'apertura che permette all'aria di entrare nel vostro corpo. Il naso è il luogo dove vengono percepiti gli odori, e i suoi piccoli lavoratori vi avvertirebbero immediatamente se qualche odore cattivo o pericoloso fosse nell'aria.

Non appena l'aria entra nel naso è costretta a passare tra alcuni peli, che rappresentano le sentinelle di ingresso alle *narici*, aventi il compito di impedire l'entrata alla polvere e agli insetti. Dopo aver attraversato le narici l'aria si ritrova in uno spazio che potrebbe essere chiamato il vestibolo dei polmoni. All'interno del volto, dietro il vestibolo, vi sono due grandi spazi chiamati *anticamere respiratorie*: esse si sviluppano all'indietro per circa sette centimetri e quindi si collegano con la *gola* e la *faringe*.

Uno solo osso, chiamato *setto nasale*, divide le narici, il vestibolo e le anticamere respiratorie in due distinti spazi; in ogni spazio si trovano degli ossicini che formano dei piccoli rotoli avvolti da una mucosa rossa e umida.

Mentre l'aria passa attraverso queste anticamere viene riscaldata e preparata per essere ben accolta dai polmoni. L'eventuale polvere, sfuggita ai peli posti all'ingresso delle narici, rimane attaccata alla mucosa interna, sempre umida, e non può così raggiungere i polmoni che ne sarebbero danneggiati.

Durante un attacco di raffreddore la mucosa si gonfia ed è questa la ragione per cui diventa difficoltoso soffiarsi il naso. Durante un raffreddore bisognerebbe

comunque evitare di soffiarselo, in quanto questa azione peggiora la situazione.

La strada giusta, affinché l'aria raggiunga i polmoni, passa per il naso e attraverso le due anticamere dove viene opportunamente preparata. Così ha deciso il Grande Architetto: è infatti meglio inspirare col naso ed espirare con la bocca; immettere aria da quest'ultima apertura provocherebbe un'arsura e un'irritazione alla gola.

Chi prende l'abitudine di respirare con la bocca perde parte dell'espressione del suo volto e probabilmente il suo colorito denuncia la mancanza di una sana respirazione. Disse una volta un uomo saggio: "*Chiudi la tua bocca e salva la tua vita*". Anche il *russare* è più facilmente riscontrabile nelle persone che dormono con la bocca aperta.

Prima di penetrare nella faringe l'aria deve attraversare una specie di porta che si apre soltanto in presenza di aria e si chiude quando viene ingerito del cibo o una bevanda. Questa porticina prende il nome di *epiglottide* e quando non si chiude abbastanza velocemente una parte del cibo riesce a raggiungere la faringe generando dei forti colpi di tosse, causata dai piccoli lavoratori del Tempio che cercano di espellere dalla faringe la sostanza estranea che potrebbe guastare il delicato apparato respiratorio.

E' possibile percepire le pareti della *laringe* ponendo le dita sulla parte frontale del collo: la laringe si muove ogni volta che viene inghiottito un boccone. Questa parte mobile della faringe viene chiamata *pomo di Adamo* ed in talune persone è assai evidente.

Dopo aver attraversato la faringe l'aria arriva nel luogo dove si trova la laringe, una specie di *scatola musicale* dove si formano i suoni che costituiscono la voce umana. Le pareti di questa *scatola musicale* sono formate da una cartilagine che si presenta dura quasi come le ossa. In essa trovano luogo le sottili *corde vocali* che creano i suoni con i quali risulta possibile parlare e cantare.

Le corde vocali sono poste in modo tale che l'aria in uscita dai polmoni le faccia vibrare emettendo i suoni. Esse, però, possono vibrare soltanto quando sono tese, così come accade per le corde di un violino; più esse sono tese e più i suoni sono acuti e viceversa. Vi sono dei piccoli muscoli in grado di tendere le corde vocali affinché emettano il giusto suono altri, invece, le possono raggruppare o dividere in modo che diventi possibile modificare il tono di voce a piacimento.

Quando abbiamo esaminato le orecchie vi abbiamo trovato quel piccolo magnifico strumento chiamato organo di Corti, per mezzo del quale siete in grado di ascoltare qualsiasi musica del mondo; per mezzo delle corde vocali, siete invece capaci di esprimere i pensieri, i sentimenti, i desideri, le necessità e tutto ciò che riguarda la vostra vita interiore. Per azionare le corde vocali non è perciò sufficiente che esse siano attraversate dall'aria in uscita dai polmoni, è infatti necessario che in voi vi sia il desiderio di utilizzarle per emettere dei suoni.

Il Divino Architetto ha creato nel corpo umano un magnifico strumento musicale che assomiglia ad un organo: il *torace* ed il *diaframma* rappresentano il mantice che spinge l'aria fino alle corde vocali; le pareti della gola e delle laringe, unitamente a quelle delle camere nasali, rappresentano la cassa armonica; la bocca, i denti e le labbra rappresentano i tasti con cui è possibile cambiare il tono dei suoni.

Il Grande Architetto non si è scordato di nessun dettaglio. Egli ha creato uno strumento musicale differente per ognuno degli esseri viventi, variando le corde vocali in lunghezza, spessore o densità. Ha creato mantici e casse armoniche differenti ed ha consegnato lo strumento a ciascuno affinché lo utilizzasse a suo uso esclusivo: è uno strumento musicale strettamente personale e voi siete il musicista.

La voce umana rappresenta un mistero della vita, è giusto considerarla una delle cose più preziose del Tempio vivente. Essa può essere educata ad emettere i suoni più dolci e musicali di tutta la Terra.

La voce può essere usata per parlare o cantare e le parole possono essere aspre o dolci come una melodia, dipende soltanto da voi.

Le vostre parole ed il tono della vostra voce rivelano i vostri pensieri. Se intrattenete pensieri di rabbia emetterete parole di rabbia che faranno adirare anche gli altri. Se siete in pace con voi stessi e con il prossimo, la vostra voce si esprimerà con parole aggraziate e tono gentile. Dice un vecchio proverbio: *"Una risposta gentile fa cessare l'ira, ma una risposta adirata la stimola"*.

La parola è uno dei doni migliori fatti da Dio all'umanità, nessun altro essere vivente lo possiede. Un uomo che non potesse utilizzare la parola sarebbe seriamente invalidato nella sua vita. Pensate a quanto tempo occorre ad un sordo, o ad un muto, per imparare a comunicare; pensate quanto solo vi sentireste nel vostro Sanctum Sanctorum se non potreste comunicare ad alcuno i vostri pensieri ed i vostri sentimenti.

Per un corretto uso della parola bisogna utilizzare le corde vocali, la bocca, le guance e le labbra. Anche il senso dell'udito concorre affinché si possa parlare in modo preciso. I bambini imparano infatti a parlare semplicemente imitando i suoni che percepiscono.

Non vi è nulla che differenzi le persone più della voce. Un vecchio amico lo potreste riconoscere dalla voce anche se la sua fisionomia ed il suo corpo fossero profondamente mutati. In un certo senso la voce porta con sé le caratteristiche del Tempio vivente; la qualità delle corde vocali, la forma e l'ampiezza della laringe, della faringe, della bocca, dei denti e della lingua sono tutti fattori che collaborano a darle la sua unicità.

Accade a volte che il laboratorio della natura crei delle voci così rare, così musicali, che tutti coloro che le odono restano incantati. Se le persone che possiedono delle voci di questo tipo hanno una mente nobile ed un'anima elevata, l'influenza delle loro parole sul cuore delle persone sarà alquanto notevole.

Anche una voce normale può comunque essere educata ad emettere soltanto dei suoni melodiosi. Dovreste provare ad emettere ogni parola distintamente, in modo gentile, corretto e completo. Dovreste impegnarvi ad usar bene la vostra voce, così come ci si impegna a studiare il piano o il violino. Dovreste intrattenere soltanto dei pensieri belli e puri se volete poi esprimerli agli altri e a voi stessi.

Per la salute della voce valgono le stesse regole che servono per ogni altra parte del Tempio vivente: per mantenere la voce forte e perfetta tutto il corpo deve essere sano. La voce viene particolarmente danneggiata dall'alcol, dal tabacco e dai cibi che contengono molti grassi. L'abuso di aceto la rende piuttosto aspra, anche le stanze umide o con cattiva ventilazione possono nuocere alla voce così come una cattiva respirazione.

Se prendete un raffreddore la voce diventa roca perché le corde vocali sono ispessite e così piene di sangue che non possono vibrare nel modo dovuto. Per avere una voce fresca e chiara alimentatevi con molta frutta, fate delle spugnature di acqua fredda ogni mattina, respirate aria fresca e dormite da otto a dieci ore per notte.



## CAPITOLO 23

### Le camere della respirazione

Vi è un gran silenzio nella scatola musicale quando l'aria l'attraversa per raggiungere le camere della respirazione: le corde musicali vibrano solamente durante la fase dell'espirazione.

Dopo essere passata attraverso il vestibolo, le camere nasali, la faringe, la laringe o scatola musicale, l'aria entra in un largo corridoio, chiamato *trachea*; la trachea ha una forma cilindrica, è lunga una decina di centimetri ed è composta da circa venti anelli di cartilagine; nella sua discesa verso i polmoni si dirama in due tubi chiamati *bronchi*, uno conduce l'aria al polmone destro, l'altro a quello sinistro.

I bronchi, a loro volta, si suddividono ancora creando una rete di corridoi dalle dimensioni più sottili di quelle degli aghi da cucito: sono i *bronchioli*. Dopo aver attraversato tutti questi corridoi l'aria, finalmente, raggiunge gli *alveoli polmonari*, dove avviene il mistero della respirazione.

Le camere della respirazione si trovano all'interno di uno spazio più ampio chiamato torace; il torace, a sua volta, è una delle due parti che costituiscono il *tronco*. Il tronco è ciò che resta del corpo, tolti gli arti e la testa. L'altra parte del tronco, situata più in basso, è l'*addome*. Oltre alle camere respiratorie, il torace contiene anche la fontana vivente: il cuore.

I *polmoni* sono formati da un tessuto roseo, liscio e leggero; se posti nell'acqua galleggiano a causa dell'aria contenuta. Sia le camere respiratorie che la fontana vivente sono protette dalla *cassa toracica* formata dalla *spina dorsale* e dalle varie *costole* (ossa piatte curve ed elastiche) che da essa si dipartono per congiungersi sul davanti, formando lo *sterno*.

Tutta questa struttura ossea è legata ed irrobustita da un insieme di muscoli che aumentano ancor di più la sua azione protettiva nei confronti di queste parti vitali del Tempio vivente.

Vi è una relazione molto stretta tra il cuore e le camere respiratorie; il cuore si trova infatti tra i due polmoni e quando fate un profondo respiro essi si gonfiano, estendendosi verso la parte anteriore del torace fino a nascondere la fontana vivente. La parte superiore di ogni polmone, così come la parte bassa del cuore, è chiamata *apice*.

L'apice dei polmoni si innalza nel torace fino a superare la clavicola e la parte bassa dei polmoni è larga così come lo è quella superiore del cuore. La parte inferiore dei polmoni si appoggia su un muscolo chiamato diaframma, punto di separazione tra il torace e l'addome.

Vi è una costante comunicazione tra la fontana vivente e le camere della respirazione. Per ben settantadue volte al minuto il flusso vitale, carico di anidride carbonica, scorre attraverso le arterie polmonari e passa dal cuore nella fitta rete di minuscoli alveoli, dove viene a contatto con l'ossigeno con il quale si purifica. Il sangue rigenerato torna nel cuore, dal quale diparte tramite le arterie per giungere a nutrire tutte le vostre cellule viventi.

Per avere un'idea delle forma che hanno le camere della respirazione immaginate per un momento una grande quercia: il tronco rappresenta la trachea, i rami i bronchi, gli steli sono i piccoli corridoi che conducono il sangue al suo appuntamento con l'aria negli alveoli polmonari, qui rappresentati dalle foglie.

Ora immaginate di tagliare l'albero alla base e di tenerlo capovolto con le fronde verso il basso: avrete davanti a voi un paio di polmoni pronti per attuare un'ampia respirazione.

Nonostante gli alveoli polmonari siano ben più piccoli delle foglie di una quercia, sono in compenso assai più numerosi: nei due polmoni ve ne sono infatti 725 milioni. Se tutti questi alveoli fossero disposti su una superficie piatta, ne risulterebbe un quadrato con un lato maggiore di 25 metri. Questa è la vostra area respiratoria.

I capillari polmonari sono l'ultimo passaggio attraverso cui il sangue fluisce per incontrarsi con l'aria. Vi sono milioni di capillari sanguigni che si attorcigliano intorno agli alveoli polmonari così come la vite si avvinghia al suo sostegno. Le pareti degli alveoli polmonari, così come quelle dei capillari, sono molto sottili: la loro consistenza è simile ad una bolla di sapone. E' perciò un diaframma sottilissimo quello che separa l'aria dal sangue.

E' negli alveoli polmonari che ha luogo la respirazione; è qui che il sangue si può *mescolare* all'aria in modo misterioso quanto meraviglioso; è qui che i rifiuti, i veleni, le impurità che esso ha raccolto in tutto l'organismo sono scambiati con l'ossigeno e con la luce solare portati dal soffio vitale.

E' qui che i corpuscoli rossi del sangue possono scaricare tutte le sostanze venefiche e rinnovare il loro carico con quelle vitali: il colore del sangue, da rosso scuro, torna ad essere brillante. Da questo luogo, il flusso vitale puro e rinnovato è in partenza per la sua missione apportatrice di guarigione e salute.

Voi potete seguire il cammino del sangue nei capillari, seguendo il percorso dell'aria finché raggiunge gli alveoli polmonari; siete anche in grado di stabilire quanto ossigeno viene donato al sangue e quanta anidride carbonica venga ceduta ma, a questo punto, le vostre conoscenze si esauriscono. Il segreto potere che dona vita alla materia inerte, che trasforma aria e sole, cibo e acqua, in organismo vivente, che dona al sangue ed al respiro un potere vitale in grado di costruire e guarire, rimane un altro dei tanti segreti del Divino Architetto.

Tutte le pareti, sia quelle delle camere che delle anticamere della respirazione, con eccezione delle pareti degli alveoli polmonari e dei sottili tubi che ad essi conferiscono, sono contenute da una membrana umida e rossastra. Nei polmoni questa membrana è coperta da piccoli e instancabili lavoratori, delle strane cellule disposte in righe parallele, perennemente all'opera.

Ognuna di queste piccole cellule ha sul capo parecchi finissimi capelli chiamati *ciglia*, che sono in movimento ondeggiando in direzione della laringe. Il loro lavoro è costante e consiste nel rimuovere le eventuali particelle di polvere dai polmoni indirizzandole verso la gola.

Per nessun motivo è permesso alle ciglia di commettere errori di direzione, esse devono mantenere il flusso di aria diretto verso la scatola musicale. Se vi è capitato di osservare come le api tengono ventilato il loro alveare, vi sarà chiaro il compito di questi simpatici lavoratori.

Se si rimuovono ad una rana i tubi della respirazione è possibile vedere, ponendo un pezzo di carta sulla mucosa relativa alla parte inferiore, come esso si *muova* verso la laringe ad opera delle ciglia; questo movimento è veloce al punto di poter essere osservato ad occhio nudo.

Le camere della respirazione sono libere di muoversi in tutte le direzioni tranne verso la base dei polmoni perché qui sono ancorate al sistema osseo. La parte interna dei polmoni è formata dai nervi e dai condotti per l'aria, il sangue ed il sistema linfatico, che arrivano ai polmoni o si dipartono da essi. Questo insieme di organi è in grado di portare cibo, acqua e messaggi così come avviene in ogni altra parte del Tempio vivente.

Se ponete una mano sul torace potrete avvertire il movimento delle vostre camere respiratorie: ogni individuo, in condizioni di normalità, respira circa *18 volte in un minuto*.

I movimenti correlati alla respirazione coinvolgono un centinaio di muscoli. Il diaframma, che separa i due grandi compartimenti che costituiscono il tronco, è il muscolo più importante dell'intero processo. Nella parte superiore si presenta come una cupola ed ha una forma curva in quella inferiore. Il diaframma crea un pavimento mobile per il torace ed un soffitto altrettanto mobile per la cavità addominale.

Per inspirare l'aria dall'esterno questo muscolo è costretto a contrarsi al punto che la parte superiore diventa piatta mentre la cavità toracica si espande notevolmente. I polmoni, essendo collegati al diaframma, lo seguono nel suo movimento creando così, al loro interno, un vuoto che forza l'aria esterna ad entrare. L'aria che entra gonfia il torace e l'insieme di questi fenomeni viene definito *inspirazione*.

I vari movimenti sono anche aiutati da 22 paia di piccoli muscoli collocati tra le costole: i *muscoli intercostali*.

Per permettere la fuoriuscita dell'aria, il diaframma si rilassa e riprende la sua forma a cupola. Siccome i polmoni sono elastici, come se fossero un sacco di gomma, riprendono la loro posizione normale e l'aria contenuta è costretta ad uscire. Questo fenomeno prende il nome di *espirazione*.

E' la fase dell'espiazione che vi permette di parlare e di cantare. Vi sono alcune persone che cercano di parlare utilizzando soltanto i piccoli muscoli che costituiscono le corde vocali. Questa è una pratica malsana perché tali muscoli non sono forti abbastanza per fare questo lavoro, si stancano molto e nel tempo si possono ammalare.

Se osservate un cane che abbaia o una capra che bela potrete notare come, sia il torace che l'addome, si contraggano per produrre il suono: gli animali non emettono suoni solo con l'aiuto della laringe, ma utilizzano la forza dei muscoli addominali.

Non tutta l'aria che si trova nei polmoni viene cambiata ad ogni respirazione. Seppur la massima capacità dei polmoni ammonti a ben tre litri e mezzo di aria, soltanto mezzo litro di essa entra ed esce dai polmoni durante un ciclo completo. Quest'aria viene definita *aria corrente*; essa entra ed esce senza nessun sforzo.

Per inalare una quantità maggiore di aria è necessario fare uno sforzo. Però, anche in questo caso, potrete al massimo assumerne un litro e mezzo in più; questa quantità in più viene definita *aria complementare*.

Nel corso normale della vita del vostro Tempio non avete bisogno di quest'aria supplementare. Vi possono però essere delle situazioni di emergenza, ad esempio un toro che vi attacca mentre state chiacchierando in un campo, in cui i muscoli delle gambe richiedono un apporto di ossigeno assai maggiore del normale.

Proprio al fine di permettervi la fuga in simili situazioni, il Divino Architetto ha lasciato lo spazio necessario nelle camere della respirazione.

In un'espirazione normale viene emesso circa mezzo litro d'aria. Con un notevole sforzo, riuscite a farne fuoriuscire un litro e mezzo in più: quest'aria in più viene definita *aria di riserva*. Oltre all'aria corrente, quella complementare e quella di riserva vi è poi dell'aria che rimane sempre nei polmoni: l'*aria residua*, che ammonta circa a un litro e mezzo. L'aria residua permane sempre nei polmoni, è necessaria per la sopravvivenza stessa del Tempio vivente.

## CAPITOLO 24

### Il soffio vitale

Nel Tempio vivente si cela un grandissimo mistero: il segreto della vita.

L'uomo è in grado di scoprire il funzionamento del corpo, di analizzare le sue diverse parti, ma non è ancora giunto a decifrare l'enigma fondamentale: il soffio vitale che anima la materia.

Dai tempi più antichi ha cercato di risolvere questo mistero ponendosi la domanda: *"Che cos'è la vita?"*, ma non ha mai avuto risposta.

Il mistero della vita è il mistero di Dio. La Parola Divina dice: *"Io sono la Vita"*, le sue mani vi hanno plasmato e la vostra anima tornerà nelle sue mani.

*"Ed il Signore Iddio formò l'uomo con la polvere della terra, e soffiò nelle sue narici il soffio della vita, e l'uomo divenne un'anima vivente".*

Tutto ciò definisce e crea i confini del mistero. Riconoscete che Dio è Vita ed è Colui che dà la vita, ma non avete risposte per il grande interrogativo, poiché il mistero fa parte della sapienza divina. Se, comunque, volete diventare simili a Dio, dovete studiare Dio; se volete vivere al meglio delle vostre possibilità, dovete studiare la vita.

Nel Tempio vivente è presente il soffio vitale del Creatore. Se analizzate il Tempio, se scoprite i suoi misteri, se lo conservate nella sua originaria integrità, potete sperare di giungere un giorno al cospetto del Padre Celeste.

Il Divino Architetto ha *soffiato nelle narici il soffio vitale* per dare la vita alla polvere della terra. Il soffio vitale è un grande segreto, paragonabile a quello del Sanctum Sanctorum.

Il soffio vitale non riguarda il processo della respirazione, anche se ogni essere vivente ha bisogno dell'aria per sopravvivere. Gli alberi respirano per mezzo delle foglie, paragonabili a dei polmoni umani. Gli insetti respirano attraverso delle piccole aperture nel loro corpo. Le rane respirano parzialmente attraverso la pelle. I pesci respirano l'ossigeno estraendolo dall'acqua per mezzo delle branchie. L'uomo trae ossigeno dall'aria per mezzo degli alveoli polmonari.

Non vi è alcun mistero intorno al fatto che l'aria è necessaria per vivere: l'aria è un bene disponibile per tutti in qualsiasi momento; non si esaurisce e non può essere immagazzinata per poi essere rivenduta a caro prezzo. L'idea stessa di libertà assoluta si paragona all'aria: *"Libero come l'aria"* è un'affermazione quanto mai veritiera.

L'aria è cibo; un cibo altrettanto valido come il pane. Gli uomini possono vivere alcune settimane senza cibo, alcuni sono vissuti una settimana senz'acqua, ma nessuno può continuare a vivere se resta senz'aria anche solo per pochi minuti.

Quando l'aria entra nel corpo contiene ventun parti di ossigeno e settantanove parti di idrogeno. Quando viene espirata contiene invece sedici parti di ossigeno, settantanove parti di idrogeno e cinque parti di anidride carbonica.

L'ossigeno, l'idrogeno e l'anidride carbonica sono dei gas. Abbiamo visto in precedenza come l'ossigeno venga utilizzato all'interno del Tempio. L'idrogeno in certi casi è un terribile esplosivo ma nella forma in cui il Creatore lo ha posto

nell'aria, entra nei polmoni e ne fuoriesce senza alcun danno per l'organismo. L'anidride carbonica è un gas, un insieme di materie di scarto, prodotto dalle cellule durante la loro vita.

L'aria che esce dal corpo con l'espiazione contiene anche una parte di umidità: potete verificare la veridicità di quanto affermo, alitando davanti a uno specchio. Quando respirate all'aperto, in una gelida giornata invernale, l'umidità presente nell'aria espirata si condensa e diventa vapore.

L'aria, una volta immessa nei polmoni, non è più utilizzabile per la respirazione perché è carica di veleni. Se voi la respiraste nuovamente avvelenereste tutti i piccoli lavoratori del Tempio. Questo fatto spiega perché ci si senta addormentati e si avverta un certo mal di capo quando ci si trova in una stanza con altre persone e l'aria non subisce il necessario rinnovo. In tale situazione i piccoli lavoratori sono appesantiti dai veleni e stanno cercando di comunicarvi la necessità di uscire all'aperto a respirare aria fresca, oppure di aprire le finestre per cambiare l'aria della stanza.

Le persone che vivono in ambienti poco ventilati difficilmente godono di buona salute. Essi mancano di energia ed entusiasmo e dopo qualche tempo si possono anche ammalare. Per questo motivo nessuno dovrebbe dormire in una stanza con la finestra e la porta chiuse. Nella notte, mentre voi dormite, i lavoratori del Tempio sono molto indaffarati. Essi puliscono il Tempio dopo l'attività quotidiana, riparano i tessuti danneggiati, rimpiazzano le cellule morte o deteriorate, rimuovono i rifiuti e lo preparano per una nuova giornata di attività.

Se dormite in una stanza chiusa, anziché fornir loro l'ossigeno necessario per questo lavoro, gli somministrate dei veleni che ne rallentano l'attività. Se la mattina seguente vi sentite stanchi ed avete la testa pesante significa che avete abusato dei vostri piccoli lavoratori ed essi sono letteralmente sfiniti. Lasciando le finestre socchiuse, anche nelle notti invernali, potrete evitare questo problema ed offrire ai vostri fedeli lavoratori del Tempio l'aria di cui hanno bisogno.

Al mattino, è necessario ventilare le stanze della vostra casa, aprendo le finestre per un tempo sufficiente a permettere un totale ricambio dell'aria, soprattutto di quella stagnante della camera da letto. Anche il pigiama, le coperte ed i cuscini dovrebbero essere convenientemente aerati. Quasi un terzo del vostro tempo viene trascorso a letto, è perciò conveniente che la camera ed il letto siano freschi e accoglienti.

Non soltanto le stanze della vostra casa dovrebbero essere opportunamente aerate, anche la cantina dovrebbe esserlo. Non si dovrebbero mai dimenticare nella cantina dei vegetali o altri cibi che possono deteriorarsi, emettendo così odori malsani. Anche i vari sistemi di scarico dovrebbero essere ispezionati e soggetti alla necessaria manutenzione.

Una persona adulta emette ad ogni respiro mezzo litro di aria malsana: ben nove litri al minuto. Si comprende facilmente come, entrando in un ambiente chiuso, dove vi sono alcune persone, sia facile sentire un cattivo odore dovuto alle sostanze tossiche accumulate nell'aria; il cattivo odore è un avvertimento a non respirare da parte dei vostri piccoli lavoratori del Tempio.

Intorno al 1800 dei nativi dell'India catturarono 145 inglesi e li fecero prigionieri. Tutte queste persone furono poste in una stanza che aveva soltanto una piccola finestrella. La notte era calda e umida, soltanto pochi potevano avvicinarsi all'apertura ed essa era troppo piccola per offrire il

necessario ossigeno a tutti quei polmoni. La mattina seguente 123 persone furono trovate prive di vita.

L'aria fredda è migliore di quella calda: pensate a quale refrigerio vi offre il respirare in una fresca mattina invernale! La temperatura dell'aria da respirare non dovrebbe superare i 21 gradi.

E' meglio respirare all'aria aperta che in un ambiente chiuso. Il grande oceano di aria aperta è sempre in movimento e si mantiene perciò fresco e puro. In un ambiente chiuso essa si deteriora, così come l'acqua stagnante. Solo la luce solare e la brezza leggera, mantengono salutare l'aria.

Nessuno muore improvvisamente a causa di aria non buona. Molti muoiono però in modo lento e progressivo a causa del loro vivere e dormire in ambienti malsani, perché troppo caldi o mal ventilati.

L'aria e la luce del sole sono doni gratuiti di Dio, essi sono i materiali da costruzione più nobili del Tempio vivente. Se insistete a vivere in ambienti dove l'aria è viziata, allontanandovi dalla luce del sole, siete gli unici responsabili se il Tempio non si mantiene sano e vigoroso, se i suoi piccoli lavoratori muoiono avvelenati, se la magnifica costruzione cade a pezzi e va in rovina.

E' anche un crimine verso il Costruttore del Tempio portare vestiti che stringono il torace, rovinando così le camere respiratorie; se il Divino Architetto le ha lasciate libere è perché potessero svolgere il loro compito nel modo migliore! Indossando un busto voi forzate le costole contro i polmoni e non permettete loro di espandersi nel modo dovuto, così che avvenga la necessaria ossigenazione del sangue. Indossando un busto troppo stretto voi agite nei confronti della vostra respirazione così come se vi stringeste un laccio intorno al collo.

Non vi è nulla di più importante di un paio di polmoni perfettamente funzionanti in un ambiente sano per fare in modo che tutto il Tempio funzioni nel migliore dei modi. Vi sono diversi modi per rinforzare i vostri polmoni, uno di questi è fare la doccia fredda. Provate a fare cadere dell'acqua fresca sul vostro torace e constaterete come la respirazione si faccia più profonda e veloce. Respirando più velocemente il sangue scorre più rapidamente nei polmoni ed è perciò vivificato da una maggiore quantità di ossigeno e maggiormente purificato.

Un altro buon esercizio consiste nel fare delle profonde respirazioni. Mentre camminate o lavorate cercate di respirare il più profondamente possibile. In ogni situazione impegnatevi a fare delle pause in cui vi concedete qualche ampio respiro. Inalate profondamente, trattenete l'aria per qualche istante e quindi esalatela lentamente. Fatelo per un certo numero di respirazioni e ripetetelo diverse volte in una giornata.

Evitate di stare seduti o in piedi con le spalle incurvate sul davanti o di *pendere* sopra un libro o una scrivania. Mantenete una posizione eretta, il mento alto, il torace aperto e le spalle all'indietro.

Passando da una stanza riscaldata alla gelida aria invernale non dimenticate di respirare con il naso. Se vi capita di sentir freddo fate qualche profondo respiro, ciò vi riscalderà.

Se fate un profondo respiro e trattenete l'aria potrete meglio supportare un dolore. Un lungo e profondo respiro riesce talvolta utile anche per fermare il singhiozzo.

## CAPITOLO 25

### Il canale vivente

Il Tempio vivente, che può camminare, vedere e sentire, necessita di molti congegni, tra cui un complicato sistema telegrafico ed un canale apportatore di vita: *il canale alimentare*. Questo Tempio, perciò, mai più piccolo di un bambino o più grande di una persona adulta, contiene migliaia di canali viventi: le arterie, le vene, i vasi capillari, i vasi linfatici e il canale alimentare, nel quale entra il cibo di cui vi nutrite.

Un insegnante di geografia chiese una volta alla sua classe: "*Qual'è il canale più importante degli Stati Uniti D'America?*". Uno studente rispose: "*Il canale alimentare*". Questo è letteralmente corretto: il canale alimentare è il più importante canale del mondo.

Il cibo e l'acqua sono necessari per la costruzione dei tessuti e il mantenimento del corpo, quanto l'ossigeno e la luce solare; il cibo e l'acqua sono i materiali *pesanti*, così come il sole e l'aria sono quelli *leggeri ed invisibili*. Il canale alimentare, attraverso cui l'acqua ed il cibo sono forniti a tutti i piccoli lavoratori del Tempio, è utile ed indispensabile come il più importante canale presente nel vostro atlante geografico.

Il viaggio del cibo lungo questo canale non è simile a quello di una nave che attraversa il canale di Suez: il canale alimentare è un organo vivente, composto da migliaia di cellule vive ed attive, situate presso le varie stazioni di servizio lungo il percorso. Questi piccoli lavoratori operano sotto il diretto controllo del Divino Architetto e sono in grado di trasformare gli alimenti in *materiale vivente*, che sarà utilizzato per la costruzione del Tempio.

Questo, in effetti, è il principale compito della digestione: trasformare il cibo ingerito in sostanze adatte per le piccole cellule dell'organismo. Prima che il nutrimento arrivi alle piccole cellule è necessario però che venga immesso nel sangue. Un chicco di grano, una mela od un pezzo di pane, non possono entrare nel sangue. Il cibo nella bocca o nello stomaco, è ancora materiale estraneo al corpo: è necessario che subisca delle trasformazioni prima di diventare parte integrante del vostro organismo; deve passare alla forma liquida, l'unica che possa fluire attraverso le pareti del canale vitale e giungere al sangue e alla linfa.

Se il cibo non riesce ad entrare in questi liquidi vitali, non può diventare nutrimento per le cellule del corpo. Il canale vivente non è solo il più importante al mondo, ma anche il più straordinario.

In una persona adulta questo canale è lungo circa sette metri: in genere è lungo circa dieci volte il tronco di un individuo. Gli animali carnivori hanno un apparato digerente di dimensioni più ridotte.

Numerose sono le stazioni di servizio presenti lungo il percorso, nelle quali gli alimenti subiscono le necessarie trasformazioni. Il canale si divide in alcuni tratti, ai quali è dato un nome ed un compito specifico da svolgere.

L'accesso al canale alimentare è dato dalla bocca, seguita dalla faringe, dall'*esofago*, da una stazione di attesa (lo *stomaco*), dall'*intestino tenue* lungo circa sei metri, dall'*intestino cieco*, dal *colon* lungo circa 180 centimetri, che



avvolge l'intestino tenue e dall'*intestino retto* che termina con un muscolo a forma di anello chiamato *sfintere* o *ano*. Vi sono due piccoli canali che sboccano nell'intestino tenue, subito dopo lo stomaco, uno proviene dal *fegato* e l'altro dal *pancreas*.

Il canale alimentare, partendo dalla bocca, oltrepassa i polmoni e il cuore ed occupa quasi interamente l'addome: attraversa quasi tutto il corpo. Nella parte interna il canale alimentare è ricoperto da una membrana mucosa. Guardando le labbra potrete vedere il punto in cui termina il rivestimento esterno ed inizia la membrana accennata.

Ogni ingresso del Tempio vivente è protetto da appositi guardiani. L'entrata più grande è protetta da due file di denti che sono sotto il vostro controllo. Se chiudete i denti e le labbra nulla potrà entrare nella vostra bocca. Non è facile forzare qualcuno ad aprire questo ingresso. Voi potete mangiare o rifiutarvi di prendere il cibo, così come sostiene un antico proverbio: "*Potete portare un cavallo alla sorgente, ma non lo potete costringere a bere*". Solo a voi spetta decidere quali alimenti assumere e quali scartare.

I denti non sono solo dei guardiani, anzi, il loro compito primario è quello di *triturare* il cibo solido che entra nella bocca: questa fase aiuta i processi digestivi, ed è chiamata *masticazione*.

La dentatura di un bambino è temporanea, i denti non sono forti e numerosi come quelli permanenti, sono chiamati *denti da latte* e sono circa venti; non hanno radici e cadono al raggiungimento dei sei, sette anni d'età. Anche i denti sono una parte viva del Tempio vivente.

Il Grande Architetto non li ha creati solo per scopo ornamentale: i denti sono duri e forti affinché possano macinare gli alimenti per favorire il loro assorbimento. I vari denti sono preposti a scopi differenti: i quattro denti frontali, gli *incisivi*, sono adatti a tagliare; ai loro lati vi è un dente appuntito, chiamato *canino*, che serve per strappare il cibo. Accanto ai canini troviamo una coppia di denti chiamati *bicuspidi* e in fondo alla bocca si trovano tre *molari*. In tutto 16 denti per ogni gengiva, ovvero 32 denti in totale.

Il lavoro specifico dei denti è quello di tritare ogni cosa con cui vengono a contatto. La masticazione è necessaria sia per il cibo, sia per i denti: i denti devono infatti mordere e masticare spesso, per non guastarsi. Così come ogni altra parte del corpo, essi necessitano di esercizio al fine di mantenersi sani e forti. E' necessario scegliere alimenti con una certa consistenza, affinché i denti non si indeboliscano. Ricordatevi però di non sottoporli a sforzi eccessivi: non sono stati creati per schiacciare noci o tagliare filo e spago.

La superficie masticante dei denti viene chiamata *corona* ed è ricoperta di smalto. La seconda parte, o collo, è coperta dalla gengiva. La terza parte, o radice, è saldamente ancorata nelle ossa mascellari (per i denti superiori) e nella mandibola (per quelli inferiori). Un piccolo nervo ed un fine capillare sanguigno entrano nella radice di ogni dente.

Se i denti sono rotti o danneggiati il cibo arriva nel canale alimentare in condizioni non adatte. Anche in assenza di un solo dente, la masticazione non è considerata perfetta. La pulizia dei denti è fondamentale per la loro salute: i residui di cibo producono degli acidi che intaccano lo smalto, dando luogo alla *carie*. Il mal di denti è prodotto dall'esposizione del nervo all'aria o all'azione dei germi: è molto difficile alleviare questo tipo di dolore con dei medicinali; sarà necessario rivolgersi a un dentista che provvederà all'otturazione del dente cariato e a una pulizia totale della bocca.

La pulizia dei denti, fatta regolarmente dopo ogni assunzione di cibo, mantiene la bocca fresca, i denti bianchi e sani e previene sofferenze e guasti.

L'età di un cavallo viene dedotta dallo stato di salute della sua dentatura: se i vostri denti si guastano prematuramente, ciò potrebbe essere indice di un invecchiamento precoce.

La parte superiore della bocca è chiamata *palato duro*: è un soffitto rigido tinto di rosa. La parte posteriore è il *palato molle*: una soffice cortina che permette il passaggio del cibo verso la faringe, ostruendo la cavità nasale in modo tale da impedire al *bolo alimentare* di prendere quella direzione. La bocca possiede un soffice pavimento coperto da un morbido cuscino rosa: la *lingua*.

Quest'organo è molto mobile, si allunga e si ritrae: numerosi muscoli sono al suo servizio. La parte posteriore della lingua (la *radice*) è saldamente ancorata alla gola. Voi potete muovere la lingua grazie ad alcuni nervi che la collegano con il cervello. I muscoli della lingua, e quelli delle labbra, sono volontari, in altre parole sotto il vostro diretto controllo.

La lingua, durante il pasto, cerca di collocare il cibo presso i denti più adatti a masticarlo, evitando che s'infilì fra le guance e fra le gengive. Aiuta anche a separare le parti commestibili da quelle da espellere, come ad esempio la polpa di una ciliegia dal suo nocciolo.

Un neonato, mediante la lingua e le guance, crea una specie di pompa aspirante con cui riesce ad assumere il latte per nutrirsi.

La lingua aiuta anche ad articolare i suoni: senza di essa non sarebbe possibile parlare. Essa è stata anche chiamata, ironicamente, *il demone incontrollato*: alcune persone dovrebbero riflettere a lungo prima di muoverla per dire ciò che è meglio tacere!

Si può ferire più di lingua che di spada! Molte vite sono state rovinate da una parola crudele, ma altre sono state salvate da una parola di conforto.

Se utilizzerete la lingua per emettere parole oscene, per dire falsità, per fare calunnie o pettegolezzi, rovinerete l'armonia del Tempio vivente. La lingua che permette questo, permetterà anche a cibi dannosi di entrare nel Tempio vivente.

Voi ricorderete che il senso del gusto ha la sua sede nella lingua. La superficie interna della bocca è coperta da piccoli lavoratori, di aspetto assai curioso, che sono di grande aiuto nel scegliere e preparare i materiali che andranno a nutrire le cellule del corpo; questi lavoratori sono le *papille gustative*, collocate sulla parte anteriore della lingua. Esse vi aiutano nella scelta del cibo, aiutandovi a decidere quando esso sia inutile o dannoso. Se le papille gustative *mentono*, è perché le avete abituate ad assaggiare cibi elaborati e dannosi.

Le *ghiandole salivari* sono gruppi di piccoli lavoratori in grado di secernere un fluido chiamato *saliva*, indispensabile nelle prime fasi del processo digestivo.

Una ghiandola è formata da un insieme di cellule raggruppate per poter svolgere un determinato lavoro. Vi sono due tipi di ghiandole, quelle a secrezione interna e quelle a secrezione esterna. Le ghiandole del primo tipo estraggono dal sangue le sostanze che servono per qualche altro scopo, quelle del secondo tipo, come le ghiandole sudorifere, rimuovono dal sangue le sostanze che non servono più e le estromettono dal corpo.

Le ghiandole salivari estraggono dal sangue il necessario per poter generare la saliva, con la quale si amalgama il cibo per farne una poltiglia adatta ad

entrare nel canale alimentare. La seconda fase del processo digestivo è detta appunto *insalivazione*.

Vi sono tre coppie di ghiandole salivari: le *ghiandole paròtidi*, poste a lato della bocca, davanti alle orecchie. I movimenti creati dalla masticazione comprimono queste ghiandole ed esse emettono saliva che, tramite due piccoli tubicini, fuoriesce all'altezza dei secondi molari superiori; la seconda coppia, le *ghiandole sottomascellari*, si trova sotto la mandibola e la terza coppia, le *ghiandole sottolinguali*, sono localizzate sotto la lingua.

La saliva prodotta dalle ghiandole sottomascellari e da quelle sottolinguali produce effetti meno visibili rispetto a quella delle ghiandole paròtidi, ma serve comunque per rendere liquido il cibo masticato. Oltre alle ghiandole salivari vi sono molti altri piccoli gruppi di ghiandole sparsi per tutta la bocca, aventi la funzione di mantenere le sue pareti umide e scivolose: a volte questi piccoli lavoratori, oberati di lavoro, non riescono a svolgere perfettamente il loro compito, dando luogo ad una situazione di disagio.

Le ghiandole salivari si possono classificare tra le più importanti di tutto il canale alimentare e quando non funzionano bene il cibo non può essere preparato nel modo più adatto per affrontare il processo digestivo. Mentre il cibo viene masticato è la saliva che, mescolandosi ad esso, lo bagna rendendolo quasi liquido e più facilmente deglutibile.

Le papille gustative, che sono poste sulla superficie della lingua in modo da far gustare il cibo durante la masticazione, dovrebbero aiutare a masticare con gusto, fino a rendere il cibo una poltiglia finemente triturata.

Quando il cibo viene inghiottito senza la dovuta masticazione, la saliva non ha il tempo sufficiente per poter trasformare in zucchero gli amidi in esso contenuti. Questa trasformazione è necessaria perché senza di essa gli altri lavoratori del canale alimentare sono caricati di una parte di lavoro non di loro competenza. Mentre per la saliva trasformare gli amidi in zuccheri è un lavoro facile, per le altre cellule viventi disposte lungo il canale alimentare, questo compito presenta invece delle notevoli difficoltà.

Anche l'abitudine di masticare la gomma americana non è per niente salutare in quanto forza le ghiandole salivari a produrre saliva in continuazione, mentre dovrebbero riposare in attesa del pasto successivo. La masticazione continua impoverisce la saliva, privandola delle sostanze adatte al processo di trasformazione.

L'intero processo digestivo è molto complicato: solo per deglutire è necessaria l'armoniosa cooperazione di una sessantina di muscoli: la lingua preme contro il palato il bolo alimentare e lo spinge verso la gola. Nello stesso tempo la radice della lingua si solleva, il palato molle chiude la parte posteriore del naso, e l'epiglottide scende a chiudere l'apertura che porta ai polmoni per evitare che il cibo prenda tale direzione.

Il palato molle si chiude impedendo al cibo di compiere il tragitto inverso, scivolando invece sopra l'epiglottide dentro alla faringe.

La faringe è una grande stanza del Tempio vivente, con ben sette porte: due nel naso, una in ogni orecchio, una nella laringe, una nella bocca e una che immette nello stomaco. Se l'epiglottide non si chiude velocemente, è possibile che una parte di cibo entri nella trachea (canale che porta ai polmoni), causando forti colpi di tosse.

Uscito dalla faringe, il cibo entra nell'esofago: un tubo cilindrico grosso come un dito e lungo circa 23 centimetri. Il cibo percorre l'esofago grazie ad opportune contrazioni muscolari.

Sulle pareti di questa parte del canale alimentare vi sono due sottili strati di muscoli, uno di questi strati ha forma circolare e forma tanti anelli che vanno dall'inizio dell'esofago fino al punto in cui si immette nello stomaco. Quando il cibo passa in questo tratto di canale i muscoli circolari fanno chiudere il tubo dietro di esso in modo che il viaggio sia a senso unico. L'altro strato, invece, crea delle contrazioni che spingono il cibo in avanti, nella direzione dello stomaco.

Quando tutto l'esofago è stato percorso, il cibo entra nella più grande delle stazioni di servizio del canale alimentare: lo stomaco.

Il viaggio lungo l'esofago dura circa sette secondi, mentre l'intero processo digestivo e di assimilazione dura dalle dodici alle ventiquattro ore.

## CAPITOLO 26

### Il luogo della trasformazione

E' estremamente semplice creare i mattoni, produrre la calce e amalgamare il tutto per costruire i muri di una casa; trasformare pane, burro, patate, mele e tutti gli altri alimenti, in materiale adatto alla costruzione e manutenzione del Tempio vivente è invece uno dei processi più complessi, misteriosi e strani, che avvengono costantemente nel nostro organismo.

All'inizio di questa trasformazione troviamo la *masticazione*, l'*insalivazione* e la *deglutizione* del cibo. Poi avviene la *digestione*, realizzata nello stomaco, organo che possiamo considerare come una stazione di attesa nel canale digerente, oppure una parte particolarmente larga del lungo e sottile canale alimentare chiamato intestino.

In un neonato le dimensioni dello stomaco sono proporzionate al suo peso e solo una piccola quantità di alimenti possono essere contenuti in esso. Con la crescita aumentano anche le dimensioni di quest'organo preposto alla digestione del cibo tanto che, in una persona adulta, occupa lo spazio che va dal diaframma al fegato.

Quest'organo può essere considerato come una stazione di servizio, una sala d'attesa, oppure un sacco di tessuto muscolare. Esso presenta due aperture: un'entrata superiore (*cardias*), da cui il cibo transita in circa sette secondi, ed un'uscita inferiore (*piloro*) dalla quale il cibo digerito passa nel *duodeno*. La parola piloro deriva dal greco e significa sia guardiano che cancello.

Entrambe queste aperture sono costituite da fasce muscolari circolari (*sfinteri*) in grado di aprirle e di chiuderle a seconda della necessità del momento.

Le pareti dello stomaco sono meritevoli di attenzione, così come le restanti pareti del tratto intestinale. Esse sono in grado di muoversi, sono infatti alquanto elastiche come del resto lo è tutto l'intestino. Lo stomaco, a causa di questo movimento, si contrae e si espande, mescolando così gli alimenti che devono essere digeriti.

Questa mobilità è consentita da tre strati (*tuniche*) di tessuto muscolare; lo strato esterno (*sieroso*) controlla la parte lunga dello stomaco, mentre quello medio (*muscolare*) controlla quella corta; questo secondo strato è formato da fibre longitudinali, trasversali ed oblique.

La tunica interna (*mucosa*), che ricopre le pareti dello stomaco a contatto con gli alimenti, contiene circa cinque milioni di piccoli lavoratori veramente particolari. Questi lavoratori, così come quelli che creano la saliva, producono un fluido che favorisce la digestione e operano in gruppi chiamati ghiandole. Queste ghiandole sono così minuscole che risiedono a milioni sulle pareti dello stomaco.

Le ghiandole formate dai piccoli lavoratori dello stomaco sono dette *ghiandole gastriche*, perché secernono il *succo gastrico*, formato da *acido cloridrico*, *pepsina* e *chimosina*; quest'ultima sostanza è abbondante soprattutto nello stomaco dei lattanti. Nell'arco di una giornata vengono prodotti diversi litri di succo gastrico. Sotto la tunica mucosa vi sono milioni di capillari che forniscono

le piccole ghiandole di tutto ciò che esse necessitano per lo svolgimento del loro lavoro.

E' da sottolineare che il canale digerente non ha molti uffici telegrafici che lo collegano con il cervello: il suo operato è infatti principalmente controllato dai lavoratori del sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico). Questa è la ragione per cui lo stomaco può subire gravi danni prima che il proprietario arrivi a prenderne conoscenza.

Un secolo fa, poco si conosceva sui processi digestivi, mentre oggi (1902. N.d.T.), per merito di molti pazienti ricercatori, molta strada è stata fatta nel campo della scienza medica, anche se molti misteri sono ancora da svelare. Nel 1822, un uomo di nome Alesi St. Martin, durante una partita di caccia nel Michigan del Nord, fu accidentalmente ferito allo stomaco. Tale ferita non si rinchiuse completamente, ma rimase una piccola apertura, una specie di finestrella ricoperta da una tendina di membrana mucosa, che comunicava con l'esterno.

Questo fatto permise ad un medico, il Dr. Beaumont, di seguire, per la prima volta nella storia dell'umanità, l'andamento dei processi digestivi: spostava con cura la membrana mucosa ed osservava come i cibi venivano digeriti. Per merito di questa ferita accidentale, e delle attente ricerche del Dr. Beaumont, noi oggi conosciamo che cosa accade mentre gli alimenti sono in sosta in quest'organo del Tempio vivente.

Quando la parte di esofago che confluisce nello stomaco si apre per far transitare un boccone di cibo, la mucosa interna assume un color rosso vivo. Immediatamente vengono emesse delle piccole goccioline di succo gastrico e nel contempo le pareti dello stomaco iniziano a muoversi. A questo punto, tutti i piccoli lavoratori si organizzano per la digestione del cibo: le ghiandole gastriche secernono il loro succo, mentre le pareti in movimento provvedono a mescolare il cibo e a romperlo in pezzettini sempre più minuti.

Il movimento dello stomaco viene chiamato *peristalsi* e dura fintanto che vi sono delle tracce di cibo non digerito. Questo movimento provvede anche a spingere il cibo verso la parte terminale dello stomaco da cui, finita la digestione, passerà nell'intestino tenue.

Con ciò termina il processo di triturazione dei cibi (iniziato nella bocca) che vengono ora digeriti per mezzo dei succhi gastrici. I denti, comunque, sono molto più adatti a sminuzzare il cibo e se questo non è ben masticato i piccoli lavoratori dello stomaco saranno oberati di un carico di lavoro supplementare.

Infatti, i succhi gastrici non sono in grado, come la saliva, di digerire gli amidi (patate, pane, pasta...), i carboidrati (mele, pere, verdure verdi...) ed i grassi. Se gli amidi arrivano nello stomaco ben masticati ed insalivati il completamento della loro digestione durerà circa mezz'ora; in caso contrario, la loro digestione non sarà così completa e veloce.

I movimenti peristaltici servono a premere le molecole degli alimenti contro le pareti dello stomaco al fine di impregarle di succhi gastrici e facilitarne la digestione. I succhi gastrici sono specializzati nella digestione degli alimenti che servono a costruire, o ricostruire, le cellule del corpo, come i cereali, il pane, la pasta, i fagioli, le lenticchie, i piselli, i latticini e le uova.

Va ricordato, inoltre, che lo stomaco non completa la digestione di tali cibi ma li prepara per il tratto successivo del canale intestinale. Quando la digestione nello stomaco è terminata, dei vari alimenti non resta che una pastella fluida

chiamata *chimo*. Questo è lo scopo finale del lavoro che devono compiere le cellule viventi dello stomaco: trasformare i vari alimenti in chimo.

I piccoli lavoratori addetti al *piloro* (valvola di uscita) devono permettere il passaggio del chimo; se dovesse arrivare un boccone di cibo non completamente digerito, essi lo rigetterebbero senza esitazione. Questo rifiuto può causare dei conati di vomito: le cellule del piloro e quelle delle pareti dello stomaco farebbero in modo di rigettare definitivamente il cibo non digerito.

Può anche capitare che i piccoli lavoratori del piloro si trovino di fronte ad un fenomeno inaspettato. Ciò può accadere, per esempio, quando si beve un bicchiere di acqua gelata. I lavoratori, colti di sorpresa, apriranno immediatamente il passaggio, per allontanare velocemente il liquido dallo stomaco; è necessario perciò astenersi dall'ingerire bevande ghiacciate, poiché l'uscita del chimo deve essere regolata nel tempo, per non sovraccaricare i piccoli lavoratori del duodeno che devono continuare i processi digestivi e assimilativi.

I piccoli lavoratori delle ghiandole gastriche e quelli addetti alla muscolatura dello stomaco lavorano da quattro a cinque ore dopo ogni pasto. Essi, comunque, non possono lavorare in continuazione, perciò, quando il chimo è uscito completamente dallo stomaco, le pareti del medesimo si rilassano, le mucose si ripiegano su se stesse ed i lavoratori delle ghiandole gastriche smettono di produrre i loro succhi.

Se mangiate più di tre pasti al giorno o se avete l'abitudine di concedervi uno spuntino fra un pasto e l'altro, questi piccoli lavoratori non avranno il tempo necessario per riposare e non saranno in grado di affrontare con l'abilità necessaria l'intero processo digestivo.

Come ogni altro piccolo lavoratore del Tempio vivente, quelli addetti alla digestione si abituano a lavorare con un ritmo regolare perciò, se dovesse essere introdotto del cibo nel momento in cui non è atteso, i succhi gastrici potrebbero non essere pronti. In questo caso il cibo non potrà essere digerito fino a che non avverrà la produzione dei succhi.

Per mantenere pulito questo tratto del canale digerente è opportuno seguire una dieta semplice e corretta, alimentandosi in modo naturale e in orari precisi.

## CAPITOLO 27

### L'assorbimento dei principi nutritivi

Avete visto come i cibi ingeriti siano passati attraverso quattro tratti del sistema digerente: la bocca, la laringe, l'esofago e lo stomaco, ed abbiano subito quattro processi di trasformazione: masticazione, deglutizione, miscelazione con i succhi gastrici e digestione. Tutto ciò li ha trasformati da alimenti di varia natura in una pasta omogenea chiamata chimo, che è stata *spremuta* dallo stomaco per entrare nella parte più lunga del canale vivente: l'intestino.

Il chimo affronta ora il tratto più lungo del sistema digerente: *l'intestino tenue*, che misura quasi sei metri ma, essendo avvolto su se stesso, occupa ben poco spazio nel tronco umano. Questa parte di intestino è formata da un muscolo tubolare ed i primi trenta centimetri vengono chiamati *duodeno*. Il lavoro di trasformazione da alimenti in materiali da costruzione per il Tempio vivente, iniziato nella bocca, prosegue nel duodeno e quindi si completa nell'intestino.

Due fluidi digestivi molto importanti vengono immessi nell'intestino tenue attraverso altrettanti tubi assai sottili. Uno è il *succo pancreatico* (proveniente dal *pancreas*) che aiuta la digestione degli amidi (pane, pasta, riso, patate...), dei protidi (carne, pesce, formaggi, uova...) e saponifica i grassi (burro, olio...) scindendoli in glicerina ed acidi grassi.

L'altro fluido è la *bile* (proveniente dal *fegato*) che provvede all'emulsione dei grassi trasformandoli in minuscole goccioline, regola la fermentazione intestinale, favorisce l'assorbimento delle sostanze nutritive, distrugge i globuli rossi ormai troppo vecchi per essere utilizzati e favorisce la *peristalsi* (il movimento) delle pareti intestinali.

Nell'intestino vi sono molti piccoli lavoratori che secernono un fluido detto *succo enterico* capace di digerire tutti i tipi di alimenti. Perciò si può affermare che questi lavoratori sono meno selettivi delle ghiandole salivari che agiscono solo sugli amidi e dei lavoratori dello stomaco che non hanno alcun interesse ad elaborare gli amidi, gli zuccheri ed i grassi.

Anche se il cibo è stato inghiottito senza esser stato masticato sufficientemente, oppure è stato estromesso dallo stomaco bevendo acqua ghiacciata, i piccoli lavoratori del duodeno si mobilitano per aggredirlo e completarne la digestione. Lo zucchero e i dolci in genere, che sono passati dalla bocca e dallo stomaco senza ricevere alcuna attenzione, iniziano la loro trasformazione in questo primo tratto dell'intestino.

I dessert a fine pasto risultano dannosi per la digestione proprio per il fatto che gli zuccheri devono restare nello stomaco in attesa che fuoriescano gli altri alimenti, creando così dei disordini di varia natura. Per lo stesso motivo è consigliabile che la frutta venga mangiata lontano dai pasti (N.d.T.).

La membrana del duodeno e della parte restante dell'intestino tenue è scivolosa e forma una serie di piccole pieghe che, a differenza di quelle dello stomaco, non scompaiono neppure quando la membrana si distende per spingere in avanti il materiale elaborato che prende il nome di *chilo*. Per questo



motivo il chilo si muove molto lentamente e ciò rende possibile l'assimilazione dei principi nutritivi in esso contenuti.

Se osservate la membrana dell'intestino, scoprite che è ricoperta da moltissimi *villi intestinali*, delle piccole protuberanze alte circa un millimetro, che danno alla mucosa l'apparenza di un velluto. In ognuno di questi villi arriva una piccola arteria (*arteria del villo*) che si dirama in una rete di capillari sanguigni che portano al villo le sostanze necessarie alla sua nutrizione.

Dopo aver ceduto al villo le sostanze necessarie alla sua vita ed al suo lavoro i capillari raccolgono l'anidride carbonica e le altre sostanze di scarto, preparandosi a ricevere le sostanze nutritive contenute nel chilo.

Vi sono nell'intestino più di dieci milioni di villi intestinali: in ognuno di essi vi è una piccola pompa che, quanto il villo si contrae, succhia le sostanze nutritive presenti nel chilo e le forza ad entrare nei capillari sanguigni che le convogliano verso il fegato per l'elaborazione finale.

Pertanto, dopo ogni pasto, quando il cibo lascia lo stomaco, vi sono più di dieci milioni di piccole pompe che si mettono al lavoro per prelevare gli elementi nutritivi dal cibo ingerito: esse lavorano così tranquille ed in silenzio che non ve ne accorgete neppure.

In questa fase del processo digestivo, la quinta, le sostanze nutritive presenti negli alimenti ormai digeriti vengono finalmente assorbite per poter essere utilizzate.

La parola *assorbire* deriva dal vocabolo latino *succhiare*. Così come una spugna assorbe dell'acqua versata, i piccoli villi assorbono le sostanze necessarie alla manutenzione del Tempio vivente. E' pur vero che vi è stato qualche tipo di assorbimento anche nella bocca e nello stomaco, ma la fase più importante di questo processo è di fatto compiuta nell'intestino.

Il tragitto del cibo ingerito, mentre transitava nella bocca o stazionava nello stomaco, è stato abbastanza scomodo e gli scossoni non sono mancati, ma ora, nell'intestino, il viaggio diventa molto più comodo e tranquillo.

Fintanto che erano nello stomaco tutti i differenti tipi di cibi ingeriti sono rimasti insieme: pane, burro e marmellata sono stati uniti così come quando sono stati ingeriti. Dopo essere entrati nell'intestino è venuto per loro il momento di separarsi; i grassi (olio, burro...) prendono la strada dei grassi mentre gli amidi (pane, pasta, riso, patate...) ed i carboidrati (frutta, verdura, dolci...) si incamminano in un'altra direzione.

Se il cibo dovesse fermarsi nel duodeno non porterebbe alcun nutrimento ai piccoli lavoratori del Tempio vivente, così come non li nutrirebbe se, anziché nella bocca, lo avessimo infilato in una tasca. Si comprende pertanto quanto sia importante che lo stomaco prepari i cibi in modo che una volta entrati nell'intestino possano proseguire per una delle due strade descritte. Tutti gli alimenti che non vengono destinati a proseguire per uno di questi percorsi, vengono indirizzati verso la fine del canale vivente ed entrano a far parte degli escrementi.

Quando il cibo digerito (chimo) esce dallo stomaco ed entra nell'intestino produce una contrazione delle pareti intestinali. Queste pareti sono infatti formate da muscoli lunghi e rotondi in grado di produrre un movimento che ricorda quello dei vermi e che viene chiamato *peristalsi intestinale*.

Questo movimento è simile a quello dell'esofago perché costringe il chimo ad avanzare, ma è più lento perché è frenato dalle pieghe intestinali, che sono

circa novecento. Questo lento avanzare del chimo permette a tutte le sostanze nutritive di essere assorbite dai villi intestinali.

Nei villi intestinali il burro e la marmellata sono costretti *a salutarsi* definitivamente, incamminandosi per vie diverse, per poter essere utilizzati nella manutenzione del Tempio vivente.

Ogni villo può essere considerato come un pompa aspirante; una pompa vivente ricoperta da molte cellule aventi diverse funzioni. Ogni volta che il piccolo villo si contrae le varie cellule assorbono ciò che è di loro competenza: vi sono quelle in grado di assorbire una gocciolina di grasso emulsionato e quelle che prendono una briciola di pane digerito.

I piccoli lavoratori che producono la contrazione del villo e quelli che provvedono all'assorbimento lavorano in perfetta sintonia. Ciò che è rimasto degli amidi e dei carboidrati e parte dei grassi viene prelevato dai vasi sanguigni che lo inviano verso il fegato, la parte rimanente dei grassi viene invece assorbita dai capillari linfatici.

Come sia mai possibile che questi piccoli lavoratori conoscano così bene il loro lavoro, che alcuni sappiano rifiutare tutto ciò che non è una particella di grasso ed altri accettino soltanto le particelle di cereali è un grande mistero che soltanto la Mente che li ha creati ed istruiti potrebbe spiegare.

Se voi foste così attenti a compiere il vostro lavoro e vi lasciaste guidare dal Potere divino presente dentro di voi, così come fanno questi piccoli lavoratori, nel mondo non ci sarebbe peccato e malattie.

La particelle di grasso raccolte dai vari capillari linfatici, presenti in ogni villo, si raccolgono in una specie di serbatoio che prende il nome di *vaso chilifero*. Tutti i vasi chiliferi convergono poi nella *cisterna di Pecquet* da cui raggiungono la *vena succlavia* sinistra. Da qui passano nella vena cava discendente per raggiungere il cuore che li pompa nei polmoni insieme al sangue da ossigenare. Di ritorno dai polmoni verranno distribuiti in tutto l'organismo mediante la grande circolazione del sangue.

Le particelle di amido raccolte dai villi attraversano invece vene sempre più grandi, per arrivare al fegato che trasforma il glucosio in *glicogeno* ed utilizza le proteine digerite per creare le parti di ricambio per il Tempio vivente. Il glicogeno verrà poi distribuito per mezzo del sangue per fornire di carburante i piccoli lavoratori del Tempio vivente ogni qualvolta ne sorga la necessità.

Come il cibo ingerito si venga a trasformare lungo il suo tragitto nell'intestino è un altro grande mistero, che soltanto il Creatore conosce.

Questa ultima fase del processo digestivo viene chiamata *assimilazione*. Questa parola significa semplicemente fare del cibo ingerito una parte di se stessi. Come ciò possa accadere resta un segreto. Anche la persona più saggia mai vissuta su questa Terra non potrebbe sondare questo mistero, scoprendo quali sono le motivazioni che spingono le cellule a compiere il loro specifico lavoro. Noi tutti siamo costretti a fermarci davanti a questo affascinante mistero della vita.

Durante le nozze di Cana, Gesù trasformò l'acqua in vino e il racconto di questo miracolo ha fatto il giro del mondo; ma pochi conoscono e parlano della meravigliosa trasformazione che avviene all'interno del Tempio vivente, dove frumento, burro e latte diventano sangue e tessuti. Questa è la costante rivelazione della Vita e del Potere di Dio in ognuno di voi.

E' questo fatto che rende importante anche la più semplice delle vostre azioni: la scelta degli alimenti e delle bevande che saranno poi trasformate in parti viventi del vostro stesso organismo. Inoltre, dopo aver fatto una scelta opportuna, dovete anche evitare di ingerire una quantità di cibo superiore a quella che vi è necessaria.

Il troppo cibo caricherebbe di lavoro eccessivo il canale vivente, tanto che l'attività dei villi ne sarebbe molto ostacolata, rendendo in tal modo assai più lenti i processi digestivi ed assimilativi. Questo non è soltanto uno spreco di cibo, ma un inutile dispendio di energia: i piccoli lavoratori dell'intestino sono infatti costretti a lavorare di più, senza ottenere risultati utili.

Un architetto che comprasse materiali pregiati per poi non farli utilizzare dagli operai, sarebbe considerato un folle. Ma questo modo di agire sarebbe assai meno dannoso che non l'inutile sciupio dei meravigliosi materiali (gli alimenti) che Dio stesso ha provveduto a creare per il vostro sostentamento.

## CAPITOLO 28

### La porta interna

A tutti voi sarà capitato di vedere una bella casa, o una chiesa, con una grande porta di ingresso. Da questa porta si può accedere all'atrio principale da cui le porte interne ci permetteranno di entrare all'interno della casa o della chiesa. Potete considerare la bocca come l'ingresso del Tempio vivente, mentre il fegato rappresenta la porta interna da cui le sostanze nutritive giungono ai piccoli lavoratori che mantengono efficiente il Tempio stesso.

Non tutto ciò che *entra* nella bocca arriva al fegato; non arrivano lì, ad esempio, le impressioni che *entrano* attraverso i cinque sensi e circa il 60% dei grassi ingeriti. Possono invece entrare i prodotti derivati dalla digestione dei cibi e delle bevande; vi sono infatti degli *ispettori* che lasciano passare soltanto ciò che può essere utile al mantenimento del Tempio.

La *porta interna* si trova nella parte destra del tronco, sotto le costole e il diaframma. E' una porta alquanto strana perché si compone di due larghi lobi sulla destra e tre piccoli lobi che si allungano sulla sinistra fino a coprire l'estremità destra dello stomaco. Il suo colore è rosso bruno, la superficie è liscia e in un uomo adulto il suo peso raggiunge circa 1500 grammi, mentre in un bimbo occupa metà cavità addominale.

Una funzione del fegato è quella di eliminare le sostanze nocive (*tossine*); la parte liscia e grassa di un'ostrica ha la stessa funzione del fegato, perché questo animale gestisce molte tossine. E' per questa ragione che quando mangiamo un'ostrica mangiamo un organismo pieno di tossine.

Il fegato non è una porta come quelle di una casa, così come invece lo sono il piloro e l'epiglottide; infatti non si apre, non si chiude, e neppure dà accesso ad una stanza. Lo si considera come *porta* nel senso che il cibo deve passarvi per entrare nell'organismo.

Oltre che una porta d'ingresso, il fegato si può anche considerare come la più grande ghiandola del corpo. Ricorderete senz'altro che una ghiandola è un insieme di cellule riunite per svolgere un determinato lavoro; compito del fegato è quello di scoprire e quindi distruggere i materiali dannosi ed elaborare definitivamente gli alimenti digeriti affinché possano essere utilizzati nel Tempio vivente. Per questi motivi dovete considerare il fegato come una porta vivente ed intelligente, capace di lasciar passare alcune sostanze, bloccando l'accesso ad altre.

Le cellule del fegato compiono il loro lavoro in piccoli gruppi chiamati *lobuli* e sono senza dubbio le più indaffarate dell'organismo. Esse conoscono esattamente il lavoro che devono fare e come farlo, essendo un compito assai importante che le tiene occupate giorno e notte.

Nei capitoli precedenti avete potuto seguire il percorso del cibo che, dopo essere entrato nella bocca, è stato digerito, poi è transitato nell'intestino ed è stato assorbito dalle piccole vene e da queste è stato immesso nella grande *vena porta* che lo riversa nel fegato.

Le piccole cellule che formano i globuli stanno molto attente al materiale in arrivo in modo da scartare quello che non serve o risulta dannoso. Le sostanze

utili vengono raccolte da minuscole vene poste al centro dei lobuli ed in seguito inviate nell'organismo tramite vene più grandi, per entrare in seguito nella grande vena cava che le riverserà nella parte destra del cuore. Dal cuore, poi, mescolate con il sangue, entreranno nei polmoni per il processo di ossigenazione.

I veleni e le altre sostanze nocive vengono invece raccolti in piccoli spazi del fegato e quindi estromessi tramite sottili tubicini, chiamati *canalicoli biliari*. Queste sostanze compongono la bile, un liquido giallastro che, attraverso il *condotto coledoco*, giunge nel duodeno nello stesso momento in cui vi arriva il cibo finita la permanenza nello stomaco. La bile viene elaborata dai piccoli lavoratori per aiutare i processi digestivi; quella prodotta tra un pasto e l'altro viene immagazzinata in una piccola sacca posta sotto il fegato che prende il nome di *vescichetta biliare* o *cistifellea*. Una volta che la bile è stata versata nel duodeno aiuta la digestione dei grassi e quindi scorre lungo il canale digerente fintanto che viene estromessa con le feci, a cui dà il caratteristico colore marrone.

I piccoli lavoratori del fegato adempiono a molti compiti: producono energia, creano una riserva di glicogeno (carburante per le cellule), alcune vitamine ed altri nutrimenti, provvedono alla distribuzione dei nutrimenti ed allo smaltimento dei rifiuti. Essi sono perennemente al lavoro per creare delle riserve di nutrimento, non solo per il fegato, ma anche per i muscoli e per altre parti del corpo; queste riserve sono sufficienti per mantenerci in vita, anche se non assumiamo del cibo, per una o due settimane.

Il glicogeno serve principalmente come nutrimento dei muscoli, che ne conservano sempre una piccola scorta; agisce come la polvere da sparo: si accende quando dal cervello arriva l'ordine di compiere un movimento e produce il movimento stesso con una serie di microscopiche *esplosioni* di energia.

Il fegato potrebbe anche essere considerato come una *coppa divinatoria*, ovvero un tipo di coppa che in tempi lontani era creduta in grado di rilevare la presenza di un veleno. Molti re hanno pensato di possederne una, ma le coppe fatte dall'uomo non possono avere tale potere e perciò non pochi sono morti avvelenati. Il fegato, invece, ha questa capacità miracolosa: i suoi piccoli lavoratori non possono essere ingannati e stanno molto attenti ad individuare tutte le sostanze che potrebbero danneggiare il Tempio vivente.

Qualche volta avete creduto di *ingannare* il vostro fegato ingerendo alimenti che sapevate essere dannosi. Ma quando queste sostanze sono arrivate alla *porta interna* i piccoli lavoratori le hanno riconosciute e si sono adoperati per eliminarle o trasformarle in qualcosa di innocuo. Purtroppo, però, non sempre i piccoli lavoratori sono in grado di eliminare tutte le sostanze nocive in arrivo perché sono sempre estremamente indaffarati. Questo carico di lavoro supplementare è dovuto al fatto che spesso ingerite materiale da costruzione di pessima qualità, anche senza esserne consapevoli.

Questa è la prima ragione per cui alcune sostanze nocive riescono a penetrare nel Tempio vivente; la seconda la troviamo nel fatto che gli ispettori della *porta interna* a volte sono così stanchi e scoraggiati che non riescono a compiere il loro lavoro nel modo migliore. Se continuiamo a mangiare troppo, ad utilizzare bevande nocive (alcolici, bevande ghiacciate...) o ad abusare di medicinali, i piccoli lavoratori del fegato non solo si stancano sempre di più, ma si demoralizzano al punto di interrompere la loro mansione, aprendo la strada a malattie e disturbi.

Se ingerite molti prodotti contenenti zucchero (biscotti, dolci, caramelle...) sovraccaricherete i piccoli lavoratori che si lamenteranno dalla fatica e non potranno svolgere il loro lavoro nel modo dovuto; ciò favorirà l'insorgere di emicranie.

I dolci rubano al vostro Tempio forza e salute: anche questo tipo di furto è da considerarsi peccato. E' infatti vostro compito, come assistenti ai lavori del Tempio, evitare di ingerire alimenti nocivi preferendo, al loro posto, quelli buoni e salutari.

L'alcol è uno dei peggiori veleni che le piccole cellule del fegato si trovano a gestire perché le ricopre di sangue e le priva dell'ossigeno, rendendo così assai faticoso il loro lavoro. Per questa ragione l'alcol causa numerose ed incurabili malattie del fegato. Potete aiutare i piccoli lavoratori del fegato mangiando frutta fresca e bevendo acqua o succhi di frutta.

Va notato che le cellule del fegato non sono nutrite dal sangue che arriva attraverso la vena porta, così come il cassiere di una banca non paga se stesso con il danaro che gli passa tra le mani; egli prende la sua paga dall'ufficio del personale. Perciò i lavoratori del fegato non ricevono il nutrimento dal sangue che arriva dall'intestino, ma da una larga arteria, chiamata *arteria epatica*.

Questi lavoratori sono anche aiutati nel loro compito da un misterioso gruppo di cellule, detto *milza*, una ghiandola che versa le sue secrezioni direttamente nel sangue, localizzata sotto la gabbia toracica a sinistra dello stomaco.

Nel distruggere i vari veleni, il fegato genera delle tossine così come ogni altro lavoratore del Tempio produce con il suo lavoro sostanze di scarto. Questi rifiuti vengono estromessi dal corpo da netturbini specializzati che si trovano nella pelle, nei polmoni e nell'intestino. E' assai importante che questi rifiuti vengano completamente eliminati perché, essendo come la cenere creata dal fuoco quando brucia, rischiano di soffocare la fiamma della vita all'interno del nostro magnifico Tempio vivente.

## CAPITOLO 29

### I piccoli lavoratori addetti al movimento

Indubbiamente è per tutti molto semplice capire quali sono le funzioni dei piccoli lavoratori addetti al movimento. Ognuno di voi conosce infatti come, mediante i muscoli, si possano muovere le gambe e le braccia. Le contrazioni ed il rilassamento dei muscoli agiscono anche sullo stomaco, sugli occhi, sul cuore e su tanti altri organi. Consideriamo le svariate attività che i muscoli possono fare: solo grazie a loro si possono eseguire tutti i movimenti corporei, ed è mediante il loro aiuto che siamo in grado di ridere e gridare, respirare e vivere.

I carpentieri che costruiscono una casa, devono seguire una determinata sequenza. Se voleste provare a costruire un corpo umano, probabilmente dovrete iniziare dalle ossa. Per prima cosa realizzerete le singole ossa, per poi unirle a formare lo *scheletro*; successivamente utilizzerete i muscoli per tenerle unite. Potrete quindi aggiungere un'arteria, una vena, un organo particolare e continuare in questo modo fintanto che il corpo si presenti ultimato.

I divini costruttori del Tempio vivente riescono invece a creare le parti che lo costituiscono contemporaneamente. Le ossa, i muscoli, le arterie ed i nervi del piccolo corpo di un bambino presentano già una forma perfetta, così come quelle di un adulto ben sviluppato. Il bambino cresce come una pianta novella. Ieri era perfetto, oggi lo è ancora, così come lo sarà domani.

Se il piano della natura non verrà ostacolato, egli passerà dalla gioventù alla vecchiaia, il corpo cambierà la forma, perderà magari la sua forza, ma in ogni istante sarà sempre completo e integro, se posto in relazione con la sua età.

Quando un bambino nasce possiede già più di seicento muscoli; non ne avrà di più quando sarà un uomo adulto. Essi sono organizzati e disposti per fare in modo che il corpo appaia armonico nelle sue fattezze. Quando un muscolo perde la sua capacità di movimento, la parte interessata sarà soggetta all'immobilità e subentrerà la paralisi.

Ogni muscolo prende il nome dalla sua forma, oppure dalla sua posizione o dal lavoro che gli compete. I muscoli costituiscono la parte magra della carne che viene comunemente utilizzata per l'alimentazione. La prima cosa che appare nell'esame di un muscolo, sono molte piccole fibre separate e distinte dalle altre che si possono osservare utilizzando due aghi sottili.

L'insieme dei muscoli si presenta come la parte polposa, non grassa, del corpo. I muscoli morti sono rossi mentre quelli vivi sono quasi trasparenti e alcune volte la luce li attraversa. Un'eventuale indagine con i *raggi X* riesce infatti difficoltosa.

Esistono due tipi di piccoli lavoratori del movimento: quelli che muovono i *muscoli volontari* (quelli delle mani, delle braccia...) e quelli che muovono i *muscoli involontari* (cuore, stomaco...).

Questi piccoli lavoratori, se istruiti mediante la ripetizione di determinate azioni, possono imparare a muoversi così bene da lasciare assai sorpresi. Chi ha assistito all'esecuzione di qualche musicista, ha certamente constatato di persona questa loro abilità.

Un muscolo involontario, osservato attraverso il microscopio, è formato da *fibre lisce*, cioè cellule allungate, affusolate e sottili con l'estremità alquanto appuntita. Questo muscolo si contrae lentamente, indipendentemente dalla volontà dell'individuo.

I muscoli volontari, invece, sono costituiti da *fibre striate*, avvolte da una guaina detta *sarcolemma*. Queste fibre presentano una struttura trasversale come se fossero realizzate con diversi piani sovrapposti ed agiscono in conformità alla volontà individuale.

Ogni muscolo, ad una delle sue estremità e talvolta ad entrambe, è strettamente connesso ad una specie di corda bianca chiamata *tendine* che lo fissa ad un osso. Il più largo tendine del corpo è largo come il tallone, ed è chiamato *tendine di Achille*, nome che si riferisce all'eroe greco di cui Omero ci ha tramandato le epiche gesta. Questo tendine unisce i muscoli della gamba per collegarsi all'osso del tallone. Quando questi muscoli si contraggono, il tallone si solleva.

Il muscolo più lungo nel corpo è il *muscolo sartorio* che si trova nella coscia; è il muscolo che utilizziamo quando decidiamo di incrociare le gambe.

Il muscolo più piccolo si chiama *stapedius*, è lungo circa quattro millimetri, è localizzato al centro dell'orecchio ed agisce da staffa per un ossicino dell'apparato uditivo. Quando questo minuscolo muscolo è ferito o menomato l'ascolto presenta delle difficoltà.

Il modo in cui funzionano i piccoli lavoratori del movimento ricorda molto l'azione delle leve. Ogni muscolo, per muoversi, agisce infatti come una leva.

I piccoli lavoratori del movimento portano a termine il loro compito contraendosi e rilassandosi. Quando un muscolo si contrae si gonfia e si accorcia, indurendosi. Più un muscolo è contratto e più si riesce a compiere uno sforzo maggiore. Un muscolo lungo sopporta uno sforzo protratto nel tempo, uno corto è più veloce ma resiste di meno.

Il Creatore ha dato ai cavalli, ai cervi e a molti altri animali muscoli che si muovono più velocemente di quelli umani. All'uomo ha dato la mente che è in grado di inventare delle macchine che lo possono trasportare ad altissima velocità.

In ogni muscolo vi sono milioni di piccoli lavoratori del movimento che collaborano in perfetta armonia. Ciò è possibile in quanto la rete nervosa, che comanda il movimento, è suddivisa in tanti rami affinché ogni piccolo lavoratore riceva le informazioni adeguate. Se dal cervello parte l'ordine di eseguire un movimento, questo è trasmesso lungo i nervi e raggiunge in un tempo brevissimo tutte le cellule interessate.

Quando il capitano di una compagnia di soldati ordina loro di marciare, suppone che tutti partano nello stesso istante ma, in realtà, la contemporaneità non è mai perfetta. I piccoli lavoratori del movimento, invece, cominciano insieme ed insieme svolgono tutto il lavoro richiesto.

La maggior parte dei movimenti del corpo richiede la collaborazione di molti muscoli. Quando si sta immobili, per esempio, alcuni muscoli tengono la gamba perpendicolare all'anca, altri impediscono al ginocchio di piegarsi, altri sostengono il corpo eretto sui femori ed alcuni molto potenti tengono eretta la schiena.

Se il corpo non avesse i muscoli non potrebbe sostenersi ed il Tempio vivente si affloscerebbe per terra. Sono i muscoli a tenere le ossa al loro posto, così come



le viti tengono insieme delle parti meccaniche. I muscoli, inoltre, proteggono il corpo avvolgendolo come se fossero una morbida e calda coperta. Molte parti interne del Tempio vivente sono imbottite con questa soffice e forte copertura.

I muscoli sono generosamente nutriti dal sangue. Come il nervo che parte dal cervello si suddivide in migliaia di ramificazioni sempre più sottili, così si suddivide l'arteria che parte dal cuore per portare il nutrimento a tutti i piccoli lavoratori addetti ai diversi movimenti. Vari muscoli, inoltre, sono anche bagnati dalla linfa che ne raccoglie le tossine e porta loro l'ossigeno preso dal sangue.

Quando i muscoli sono contratti hanno bisogno di più ossigeno. Per questo motivo il Grande Architetto ha disposto che il sistema di circolazione sanguigna, all'interno dei muscoli, sia articolato in modo tale per cui, quando sono contratti, vi arrivi una maggiore quantità di sangue e perciò un maggior nutrimento. Nel contempo le vene muscolari vengono pressate affinché il sangue carico di rifiuti sia forzato ad avanzare verso il cuore.

Le cellule muscolari contengono una certa scorta di nutrimento che, durante la contrazione del muscolo, si trasforma in energia e calore. L'ottanta per cento di tutto il calore prodotto nel corpo è appunto generato dai muscoli. Questa è la ragione per cui, quando si è febbricitanti, è meglio rilassarsi per non aggiungere altro calore sprigionato dall'attività motoria.

Vi ricordo che i muscoli volontari, quelli che fanno tutto ciò che gli dite di fare, sono striati. I muscoli involontari, invece, quelli che agiscono senza il vostro volere o la vostra conoscenza, hanno una costituzione omogenea priva di strisce. I lavoratori dei muscoli involontari fanno ciò che il Grande Costruttore ha detto loro di fare, obbediscono solo alle sue Leggi. Questo è il motivo per cui lavorano in modo specifico e perfetto.

I piccoli lavoratori addetti ai muscoli involontari sono sotto il diretto controllo del sistema nervoso simpatico. I muscoli del cuore e dello stomaco sono involontari, così come quelli che si trovano nel canale digerente, in tutti i vasi sanguigni e nei canali linfatici. Essi non si interessano alle condizioni della persona, non importa che essa sia addormentata o sveglia, attiva o quieta; silenziosamente e fedelmente, eseguono i compiti a loro affidati dal Divino Architetto. Questi compiti sono infatti troppo importanti e complessi per essere affidati alla volontà umana.

I muscoli involontari sono più lenti di quelli volontari, però la loro attività non si arresta quando voi vi riposarete. Essi rispondono sempre alla chiamata delle varie esigenze del vostro organismo. Si può vedere il loro responso in quel fenomeno definito *pelle d'oca* che talvolta compare sulle braccia quando ci si trova esposti al freddo: vi sono più di un milione di muscoli involontari nella pelle, che vi avvertono delle condizioni esterne.

Quando i lavoratori addetti alla protezione della pelle (vero e proprio muro esterno del Tempio vivente), sono colpiti dal freddo improvviso, mandano un messaggio al cervello destinato all'ufficio che distribuisce il calore. Il messaggio dice: *"Fa' freddo, eliminate il sangue dagli strati superiori della pelle altrimenti verrà dissipato troppo calore"*.

Istantaneamente, come risposta, ad ognuno dei muscoli involontari della pelle viene dato l'ordine di contrarsi. Questo provoca i piccoli foruncolini che appaiono con il manifestarsi del fenomeno detto *pelle d'oca*. In questi casi si può anche notare che la pelle assume un colorito bluastrò perché, quando i muscoli si

contraggono, tutto il sangue, eccetto una parte di quello venoso, è respinto verso l'interno, lontano dagli strati superficiali dell'epidermide.

Il *diaframma* è un importantissimo muscolo involontario; comunque, trattenendo il respiro si può bloccarlo per un brevissimo lasso di tempo, ma alla fine si è obbligati a respirare. I nervi che controllano il diaframma, infatti, non permettono di trattenere il respiro per un periodo di tempo troppo lungo e pertanto pericoloso.

Se desiderate che i piccoli lavoratori dei vostri muscoli siano forti, robusti e ben sviluppati, si deve dar loro il giusto esercizio. Il bimbo fa' esercizio calciando, contorcendosi, strisciando, muovendo le mani ed esercita i suoi polmoni piangendo. Un bimbo robusto non è mai quieto tranne quando dorme. Questa attività permette ai suoi muscoli di essere attivi, di crescere più velocemente e di svilupparsi più rapidamente.

Un muscolo esercitato diventa forte e solido. Quando si è malati o costretti a letto per lungo tempo, i muscoli non sono utilizzati e perdono la loro forza. Se si immobilizzasse un braccio, anche solo per poche settimane, diventerebbe così debole che non sareste più in grado di sollevarlo.

Il fabbro che, ogni giorno, usa un martello pesante, sviluppa i muscoli delle braccia che diventano particolarmente forti e potenti. Anche il contadino che lavora con la vanga, raccoglie il fieno, solleva frumento e cereali, ha muscoli forti e sviluppati, così come i ragazzi e le ragazze che corrono e urlano, si arrampicano sugli alberi e spaccano la legna. I ragazzi di città, che abitualmente viaggiano sui tram o in metropolitana, sono invece pallidi e *senza vita*, hanno le gambe magre ed i loro muscoli sono morbidi e flosci.

Lavorare in casa, fare commissioni, fare del giardinaggio, usare degli utensili, remare e nuotare, sono tutti esercizi salutari per conservare i lavoratori dei muscoli in buone condizioni.

Comunque, ai piccoli lavoratori dei muscoli, niente è più gradito del nuoto; questo sport, infatti, è particolarmente indicato per i muscoli delle gambe, delle braccia, della schiena e del collo che, a loro volta, mantengono eretto il busto e correggono la curvatura delle spalle.

Per la salute dei muscoli è necessario far compiere loro adeguati esercizi, senza sforzi eccessivi e facendo in modo che tutti, o quasi, possano usufruire del movimento. Se si praticano esercizi giornalieri per un determinato gruppo di muscoli, trascurando gli altri, i primi cresceranno forti, mentre i secondi resteranno deboli e la figura del corpo perderà la sua armonia, sviluppandosi in modo sproporzionato. Un gruppo di lavoratori si logorerà e l'altro diventerà sempre più debole.

Mr. Gladstone osservò che i cavalli che percorrevano una determinata strada per arrivare a Londra morivano molto prima di quelli che percorrevano altre strade. Il primo percorso era piuttosto pianeggiante, mentre gli altri sentieri alternavano salite e discese. Mr. Gladstone concluse che i cavalli che percorrevano la strada pianeggiante si stancavano più velocemente, poiché usavano soltanto alcune fasce muscolari.

Per avere dei muscoli forti e sani è anche necessario fornire loro del cibo naturale e nutriente. Gli alimenti migliori per ricostruire le fibre muscolari e fornire loro energia sono il grano ed i cereali in genere, i legumi (fagioli, piselli...), i vari tipi di frutta secca (noci, nocciole...), il latte, la frutta e la verdura.

Lo zucchero che si trova nella frutta è un ottimo tonico per i lavoratori dei muscoli, mentre quello raffinato è sicuramente sconsigliabile in quanto la lavorazione lo ha privato di tutte le sostanze naturali.

Comunque non bisogna mai sovraccaricare i lavoratori dei muscoli con un'alimentazione troppo ricca ed abbondante. Un'alimentazione del genere, se non viene *bruciata* con un movimento adeguato, porta ad ingrassare. Va ricordato che l'eccesso di grasso indebolisce i muscoli. Se si pesa cento chilogrammi, quando il proprio peso forma sarebbe di settanta chili, un inutile peso è sostenuto dai muscoli del corpo.

Ad esserne più affaticati saranno i muscoli dei polmoni e del cuore: per questa ragione avrete il fiato corto ed il cuore debole. Se si mangia adeguatamente, evitando gli eccessi, sarà possibile eliminare il grasso, bruciandolo con un programma di esercizi salutari che nello stesso tempo rinforzeranno la muscolatura.

Un altro elemento indispensabile per la salute dei muscoli è la luce solare che rappresenta la più grande sorgente di energia, che dà forza e vigore a tutte le creature viventi. Tutti i molteplici muscoli che costituiscono il Tempio vivente hanno bisogno del calore e della luce del sole. Se state sempre in casa non potrete mai avere muscoli forti ed attivi. L'indigeno che trascorre il suo tempo all'aria aperta, sotto il sole, ha la pelle scura ed i muscoli sodi e robusti.

Per conoscere se i vostri nervi ed i vostri muscoli sono sani e robusti considerate per quanto tempo siete in grado di lavorare senza affaticarvi eccessivamente.

Le persone sottoposte ad improvvise emergenze sono spesso capaci di fare degli sforzi e compiere delle azioni muscolari a loro impossibili nelle condizioni normali. Un malato costretto a letto potrebbe, per esempio, uscire di corsa di casa a causa di un incendio improvviso. In questi casi si sono visti uomini mettere in salvo delle persone che pesavano il doppio del loro stesso peso. Ciò è possibile a causa della grande energia nervosa che può essere riversata in un muscolo.

## CAPITOLO 30

### La struttura portante del Tempio vivente

Se si guarda il telaio di una casa si può dire, osservando solo le fondamenta, quanto grande essa sarà. Ma guardando un bambino non si può avere la più pallida idea di quanto grande potrà essere una volta diventato adulto. Questo perché l'ossatura del bambino cresce, cosa che non accade alle fondamenta della casa. La struttura in legno non può crescere, invece quella formata dalle ossa è viva e si sviluppa, così come accade a tutte le altre parti del Tempio vivente; essa necessita ben venticinque anni affinché possa raggiungere le sue dimensioni finali.

La struttura portante del corpo è chiamata *scheletro*. E' formata da 243 ossa distinte. Queste ossa sono vive; sono infatti la sede di molti piccoli lavoratori che le rinnovano continuamente, mantenendole sane e robuste. Le ossa rappresentano la parte più solida del Tempio vivente. La superficie esterna delle ossa si presenta ancor più robusta di quella interna.

Vedere uno scheletro non è certo piacevole. Esso, infatti, non è stato fatto per essere visto, bensì per essere coperto da muscoli, carne e pelle, così come la struttura portante di una casa viene completata con mattoni, intonaco e tinteggiature.

Mentre in una casa, costruita per rimanere immobile, tutti i pezzi sono tenuti insieme assai saldamente, nello scheletro umano ben poche ossa sono saldate tra loro; quasi tutte, infatti, sono organizzate in modo da permettere libertà e grazia ai movimenti. Questo è solo un altro dei meravigliosi contrasti tra le costruzioni umane e quelle divine.

Chi potrebbe immaginare, vedendo un bimbo che corre e cade, oppure guardando un acrobata che si rotola come una palla, che dentro il suo corpo vi sono 243 ossa rigide e dure? Quanto osserviamo è reso possibile poiché il Grande Architetto, che ha ideato le ossa, le ha anche collegate in modo tale che esse si possano muovere senza alcuna frizione.

La parte dello scheletro che forma l'ossatura della testa è chiamata *cranio* o scatola cranica. Il cranio è formato da otto ossa piatte unite in modo da formare una larga camera o cavità destinata ad accogliere il cervello. La parte anteriore del cranio è anche la sede del Sé, la particella divina che permette all'uomo di prendere coscienza della propria esistenza.

In un neonato le ossa del cranio non sono ancora perfettamente formate ed unite tra loro: si potrebbero infatti muovere con una leggera pressione delle dita. E' però sconsigliabile farlo perché, per il bambino, potrebbe essere molto pericoloso.

Sulla sommità del capo di un infante vi è un punto assai morbido che corrisponde ad uno spazio vuoto, creato affinché le ossa siano libere di crescere, così da riempirlo nel tempo. Dopo pochi mesi questa cavità viene chiusa dalle ossa ormai cresciute ed il soffice punto scompare. Arrivati a sette o otto anni di età le ossa del cranio sono saldamente unite tra loro.

Nella scatola cranica vi sono molte aperture, necessarie per permettere il passaggio dei vasi sanguigni e dei molti nervi che arrivano e si dipartono dal cervello, dal cervelletto e dagli altri organi che trovano qui la loro sede.

Sulla parte anteriore del cranio le ossa presentano una forma irregolare in quanto devono costituire i tratti profondi del volto che, per ogni uomo, presenta delle caratteristiche uniche e peculiari. Pensate che la mimica umana è resa possibile dai molti muscoli che lavorano in stretta relazione tra loro.

Il cranio si appoggia sulla prima vertebra, che è chiamata *atlante* che con altre vertebre ne permette il movimento rotatorio e quello relativo all'inclinarsi in avanti o sui fianchi.

Ricordate le tre piccole ossa che si trovano all'interno delle orecchie, ovvero il martello, l'incudine, e la staffa? Con esse il totale delle ossa nella testa aumenta di sei. Anche i denti sono vere e proprie ossa: le più dure di tutto il corpo umano.

Nelle ossa frontali del cranio sono presenti alcune cavità: tra esse citiamo le cavità nasali da cui si dipartono le narici. Anche dietro la trachea vi è una grande cavità che, unitamente ad altre cavità più piccole, crea la cassa di risonanza per dare tono e volume alla voce. Quando si prende qualche forma di raffreddamento, il malanno può estendersi a queste cavità provocando la sensazione di avere la testa *totalmente intasata*. Comunque, se non vi fossero questi spazi vuoti, la testa sarebbe molto più pesante.

Una delle strutture ossee più interessanti del corpo è però la *colonna vertebrale* o spina dorsale: pur essendo un corpo unico, è formata da ben ventiquattro ossa, dalla forma assai particolare, chiamate *vertebre*. Questa parola deriva dal termine latino che indica *rotazione*. Ogni vertebra ha un grosso foro nel centro in cui è alloggiato il *midollo spinale*.

Le trentadue vertebre che formano la colonna vertebrale, sono separate tra loro da un cuscinetto elastico di cartilagine (*disco intervertebrale*) che permette una capacità di movimento elevata. Il foro centrale della colonna vertebrale, costituisce un canale in cui si trova localizzato, e perfettamente protetto, il *midollo spinale*.

La colonna vertebrale appoggia sull'*osso sacro*, un osso a forma di cuneo posto tra le *ossa iliache*. Sotto l'osso sacro la colonna vertebrale si allunga, per terminare con una piccola serie di ossa chiamate *còccige*.

La colonna vertebrale presenta due ampie curvature che contribuiscono a donare grazia e bellezza al corpo. Esse servono anche per attuare una sorta di molleggio, molto utile per ammortizzare le vibrazioni causate dal camminare e dal saltare; vibrazioni che potrebbero essere dannose all'integrità del cervello e degli altri organi localizzati nella scatola cranica.

La colonna vertebrale è così perfettamente congegnata che i vari movimenti possono essere fatti con tanta facilità e libertà che non ci si accorge neppure del fatto che esistano le vertebre ed i dischi intervertebrali. Esse non si urtano mai tra loro; non importa quale inclinazione venga ad assumere, perché i piccoli cuscini sono sempre pronti a proteggere i bordi delle vertebre<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> E' notevole come nel 1902, data in cui venne scritto questo libro, venisse già sottolineata l'importanza della posizione assunta dal corpo in relazione ad un giusto sviluppo dell'apparato scheletrico. Oggi più che mai, con l'avvento della televisione e del personal computer, i nostri giovani dovrebbero essere informati e corretti quando assumono delle posizioni poco salutari (N.d.T.).

L'ossatura della parte superiore del tronco, detta *torace*, è formata principalmente da dodici paia di ossa curve e piatte chiamate *costole*. Le costole nascono dalle vertebre e creano una specie di gabbia che assomiglia al fasciame che circonda una botte. Nella parte frontale del torace le dieci costole che giungono da destra si uniscono con quelle provenienti da sinistra, formando un osso chiamato *sterno*; le altre costole, sotto di esse, restano libere e per questa ragione vengono chiamate *costole fluttuanti*. Sopra la scatola toracica vi è un'impalcatura ossea destinata a creare il supporto per le braccia; questa impalcatura è formata dall'unione di alcune ossa: le *clavicole* e le *scapole*.

La prima parte del braccio, dalla spalla al gomito, è formata da un unico osso, l'*omero*. La parte inferiore, detta avambraccio, è invece formata da due ossa: il *radio* e l'*ulna*. Vi sono poi le ossa che formano i polsi, da cui si dipartono gli ossicini che costituiscono le dita; la prima parte di queste si chiama *metacarpo* a cui si aggiungono due *falangi* per il pollice e tre per le altre dita.

La parte inferiore dello scheletro, quella da cui si dipartono le gambe, è formata da due grandi formazioni chiamate ossa iliache che aiutano a sostenere il peso della parte sovrastante del corpo. Sul lato di ogni osso iliaco vi è una cavità sferica, in cui alloggia e ruota la parte iniziale dell'osso più lungo del corpo, il *femore*; questo osso costituisce la parte superiore della gamba. Anche nella parte inferiore della gamba, così come nell'avambraccio, vi sono due ossa: la *tibia* e la *fibula*.

Il piede inizia con il *tarso* (caviglia) formato da sette ossa corte e robuste. Dal tarso si dipartono le falangi che vanno a costituire le dita, ve ne sono due per l'alluce e tre per le altre dita.

Il punto in cui le ossa si uniscono viene chiamato *articolazione*. Le estremità delle ossa sono protette da una sostanza spessa e liscia, detta *cartilagine*, che forma un cuscinetto avente lo scopo di proteggere le articolazioni da eventuali danni o lesioni. Alcune articolazioni, comunque, non permettono il movimento: tra queste ricordo quelle delle ossa nella testa.

Tutte le articolazioni sono fasciate dai *legamenti* che le circondano e proteggono, così che nulla possa penetrare ed interferire con il movimento. Dentro i legamenti è presente un liquido che lubrifica le articolazioni, le rende lisce e facilita i movimenti. Se questo liquido si inaridisce, l'articolazione diventa rigida e molto dolorosa.

Quando, a causa di un movimento maldestro, vi slogate un piede, si viene a creare una lacerazione dei legamenti che si definisce *distorsione*.

Nella parte allungata delle ossa vi è un canale interno in cui è localizzata una soffice sostanza chiamata *midollo osseo*. Il midollo è formato da grasso, vasi sanguigni e da moltissimi ed indaffarati piccoli lavoratori. E' difficile immaginare che vi siano dei piccoli lavoratori anche nelle ossa, eppure ne esistono a milioni, e sono attivi ed instancabili come gli altri che si trovano in ogni luogo del Tempio vivente.

Essi hanno molte faccende da sbrigare: non solo costruiscono l'ossatura del Tempio, ma sono anche i più importanti lavoratori del sangue nel corpo, poiché nel midollo ci sono innumerevoli cellule viventi al lavoro che producono i globuli rossi, necessari al sangue per trasportare ossigeno e nutrimento.

Così le ossa non solo formano l'ossatura del Tempio vivente, non solo modellano il corpo e ne proteggono tutte le parti delicate, si articolano fra loro muovendosi insieme con i muscoli, non solo servono insieme ai muscoli per agire come leve, per sollevare il corpo e per aiutarlo in tutti i suoi lavori fisici,

ma esse inoltre proteggono innumerevoli gruppi di piccoli costruttori del sangue che sono nascosti nelle loro cavità sicure, invisibili a tutti salvo che al Grande Costruttore, e lavorano con Lui per conservare il flusso continuo della vita, fluido necessario alla fontana vivente e a ogni parte del Tempio.

Ci sono due tipi di materiale nelle ossa: *sostanze organiche* e *sostanze minerali*. Le ossa di un bambino hanno più sostanze organiche che minerali. Perciò le ossa giovani sono più flessibili e non si rompono facilmente. E' molto raro che le ossa dei bambini si rompano nelle cadute: c'è così tanta cartilagine nel loro scheletro che spesso *rimbalzano* come una palla elastica.

Le ossa degli anziani sono molto fragili e si rompono con facilità, poiché le sostanze organiche sono state portate via dal sangue, lasciando solo le sostanze minerali. Le sostanze minerali da sole non sono in grado di rendere forti e resistenti le ossa. Se le ossa di una persona anziana si rompono, esse si risaldano molto lentamente. Il flusso della vita scorre pigramente: i piccoli lavoratori sono ormai stanchi. Invece, nel corpo di un giovane le ossa rotte si saldano in poco tempo, senza lasciare segni visibili della frattura.

Poiché le ossa dei bambini sono così soffici e cedevoli è di estrema importanza aver cura che essi non assumano posizioni scorrette e che utilizzino scarpe ed abiti adatti. Se un bimbo dovesse essere forzato a camminare troppo presto potrebbe accadere che le sue gambe, non abbastanza forti da sopportare il peso del corpo, si stortino creando quel difetto che viene definito *gambe da fantino*.

Anche l'altezza della sedia ha la sua importanza: se è troppo alta, ed i piedi non toccano terra, le ossa della coscia potrebbero curvarsi; se invece fosse il tavolo ad essere troppo alto, si rischierebbe di curvare la spina dorsale non correttamente.

Vi sono delle abitudini assai deleterie per la colonna vertebrale: una di queste è quella di sostare su un piede solo. Un'altra posizione scorretta è quella di leggere e scrivere con la testa piegata da un lato. Le deformazioni che possono conseguire da queste cattive abitudini saranno poi difficili da correggere.

Se desiderate che l'ossatura del vostro corpo cresca forte e proporzionata dovete curare la posizione in cui state seduti ed in piedi. In entrambi i casi il corpo deve restare eretto e quando si sta in piedi il peso del corpo deve gravare su entrambi i piedi.

Dovete anche accertarvi che gli abiti che indossate non creino delle costrizioni che, a lungo andare, potrebbero obbligare le ossa ad assumere posizioni scorrette. Sembrerebbe impossibile ma le ossa, nel tempo, possono deformarsi anche a causa degli abiti stretti; quelli che stringono alla cintola fanno infatti una pressione sulle costole verso l'interno, premono sui vasi sanguigni della pelle e rendono difficile il lavoro dei piccoli costruttori del Tempio vivente. Per la stessa ragione costringere i piedi in scarpe troppo strette nuoce alle loro ossa e ne distrugge la bellezza.

Per mantenere l'ossatura del Tempio vivente forte e aggraziata è necessario osservare le stesse regole che aiutano anche le altre cellule del corpo: mangiare cibo sano, lavarsi frequentemente, fare esercizi all'aperto, stare al sole, respirare aria fresca e dormire quanto necessario per un giusto riposo.

Le patate e tutti i cereali sono ricchi delle sostanze necessarie per costruire le ossa e mantenerle in buona salute. Anche la frutta fresca e le verdure sono prodotti validi per la salute delle ossa e di tutto il Tempio vivente. I bimbi

nutriti con diete povere crescono molto lentamente e le loro ossa tendono a deformarsi ed a rimanere tali per tutta la vita.



## CAPITOLO 31

### Il pane della vita

Finora vi ho raccontato tante cose riguardanti il Tempio vivente, ma altrettanti misteri restano da spiegare. Ho cercato, fin qui, di darvi tutte le informazioni necessarie per farvi amare e rispettare il vostro corpo; dovrete ora iniziare a considerarlo un Tempio vivente, la creatura più perfetta di tutto il Creato, da mantenere bello e sano.

E' risaputo come alcune cose assai semplici, l'aria fresca, la luce del sole, il cibo naturale ed il giusto movimento, forniscano un elisir di vita assai migliore di quello che sognavano gli alchimisti dei tempi passati. Ora che conoscete il funzionamento di questo magnifico Tempio potete ancor meglio prendervi cura dei piccoli lavoratori, le piccole cellule, da cui ne dipendono la salute e la bellezza. Se voi date loro la giusta quantità di *materiale*, non le caricate di lavoro inutile e non le private del giusto riposo, si prenderanno cura del Tempio in cui vivete, crescete e lavorate, amate e pregate, e faranno in modo che la vostra vita sia felice, senza problemi di salute o malattie.

Perciò dovete fornire al vostro corpo dei materiali adeguati perché, in caso contrario, le vostre cellule non potranno svolgere un buon lavoro. Questo è il vostro compito, così come è stato pianificato dal Grande Architetto.

La natura offre spontaneamente tutto ciò di cui ha bisogno il vostro Tempio vivente: l'aria è gratuita, la luce del sole altrettanto e così pure la possibilità di fare del movimento e di riposare. Siete inoltre obbligati a respirare, preferendo aria fresca a quella inquinata. Se voi sarete generosi con i piccoli lavoratori del vostro Tempio, e darete loro aria pura in quantità, collaborerete ad abbellire il vostro corpo.

Nessuno vi obbliga a stare al sole o a fare del movimento, ma tutto ciò contribuisce alla vostra salute.

Voi siete però obbligati a fornire ai piccoli lavoratori cibo e bevande: dovete nutrirvi per mantenervi in vita. Sarebbe infatti molto difficile privarsi del cibo o dell'acqua al punto di morire di fame o di sete. Quando avete fame, in effetti, siete messi in allarme dal grido emesso dai piccoli lavoratori di tutto il Tempio vivente.

Siete anche obbligati a lasciar riposare le piccole cellule: prima o poi, anche se cercate di opporre resistenza, il sonno ristoratore di impadronirà di voi. Anche quando dormite vi sono comunque dei piccoli lavoratori che non riposano affatto: ve ne sono alcuni che lavorano ancor di più di quando siete svegli. La natura ha però previsto tutto ciò e, in un modo o nell'altro, tutti i piccoli lavoratori riescono a concedersi una pausa di riposo.

Le attività svolte nel Tempio durante il giorno e la notte sono alquanto diverse fra loro. Durante il giorno i lavoratori del cervello sono molto indaffarati, vi permettono di vedere, ascoltare, odorare, sentire e toccare. Vi permettono inoltre di bere, mangiare, correre e camminare, nonché svolgere moltissime altre attività. In ogni momento della vostra giornata, con ogni parola, gesto o pensiero voi utilizzate energia vitale e consumate i *tessuti* del Tempio, creando così tossine e prodotti di scarto (oggi chiamati *radicali liberi*, N.d.T.). Va

ricordato che quando si pensa si produce una quantità di tossine maggiore che non in qualsiasi altra attività.

Durante la notte, se voi siete addormentati, il sistema nervoso simpatico è al lavoro e milioni di piccoli carpentieri sono all'opera per ricostruire le parti che avete distrutto durante la giornata. Altri milioni di piccoli lavoratori sono invece indaffarati a portare i materiali da costruzione ed eliminare i prodotti di scarto relativi a questo complesso lavoro. Gli alimenti che avete assunto durante il giorno vengono trasformati in materiali da costruzione, quindi immagazzinati o trasferiti ovunque ve ne sia la necessità. La fame che provate al mattino è dovuta al fatto che ciò che avete mangiato il giorno prima è stato utilizzato ed i piccoli lavoratori reclamano altro cibo.

Il senso di ristoro che provate al risveglio è da attribuirsi al fatto che durante il sonno avete respirato più ossigeno del necessario e ne avete perciò fatto una buona scorta. I bambini ed i ragazzi abbisognano più riposo che non gli adulti e gli anziani perché essi, oltre alle normali attività, devono anche crescere ed irrobustirsi. Il fatto di crescere sani e robusti dipende infatti dalla qualità e quantità degli alimenti, dal movimento che viene fatto e dal giusto riposo. Potete vedere quanto questo sia vero nei Paesi dove, purtroppo, i bambini non possono disporre della giusta quantità di alimenti; non si può crescere bene senza il cibo necessario.

Le persone adulte non provano la fame così come la sentono i bambini, non hanno neppure bisogno di molto cibo in quanto la loro crescita è terminata. Comunque anch'esse devono alimentarsi per fornire ai piccoli lavoratori il materiale necessario per riparare ciò che si è deteriorato e ricostruire ciò che si è consumato; gli alimenti servono anche per fornire l'energia necessaria alle attività quotidiane.

La gente anziana, naturalmente, mangia ancora di meno. Nei loro corpi i processi di riparazione sono assai lenti: se dovessero mangiare più del necessario creerebbero un sovraccarico di lavoro per digerire del cibo che non sarebbe comunque utilizzato.

Durante il suo famoso discorso della montagna, Gesù chiese ai genitori presenti nella folla: *"E chi di voi darà un sasso al suo figliolo che gli ha chiesto un pezzo di pane?"*: nessuno farebbe una cosa simile.

Eppure, anche il pane, alimento così prezioso, è proprio un frutto della terra così come lo sono i sassi. La parola *pane* si usa generalmente per indicare un cibo fondamentale, perché contiene tutto quanto è necessario per costruire il corpo, nutrire le cellule, riparare ciò che si è danneggiato e fornire energia che verrà distribuita a tutte le parti del Tempio vivente. Il pane è il *cibo di vita* che provvede a mantenere in salute il corpo nel migliore dei modi.

Giobbe, un filosofo ebreo, dichiarò che è *dalla terra che si trae il pane* e nel Salmo 104 troviamo la seguente affermazione: *"Fa crescere il fieno per gli armenti e l'erba al servizio dell'uomo perché tragga il suo alimento dalla terra"*. E' dunque la terra la sorgente dei nostri alimenti.

Infatti, sia le piante che gli animali, così come l'uomo, traggono i loro alimenti dalla terra. I cespugli di rose, mediante le radici, si alimentano con le sostanze che si trovano nel terreno e con le foglie *respirano* l'ossigeno dall'aria che le circonda. Le mucche mangiano l'erba dei prati e bevono l'acqua dei ruscelli; respirano la stessa aria che noi respiriamo ed anche nei loro corpi l'acqua, l'erba e l'aria sono trasformati in sangue, ossa e muscoli.

A voi potrà sembrare una cosa meravigliosa che il ferro, il legno e gli altri materiali, tutti provenienti dalla terra, possano essere trasformati e diventare strumenti come il pianoforte con i suoi tasti e le sue corde vibranti. Nello stesso modo le gemme e l'oro possono divenire dei gioielli ed altri minerali diventare una locomotiva, un telescopio od un microscopio.

Se queste sono per voi fatti meravigliosi come potrete definire la silenziosa ed invisibile trasformazione con cui i cibi e le bevande diventano cellule, muscoli, sangue ed ossa del Tempio vivente? Ricordate, perciò, che i piccoli lavoratori del Tempio hanno bisogno di pane e di cibo naturale; ne hanno bisogno per costruire e riparare, per fare in modo che il vostro corpo si mantenga forte e sano.

## CAPITOLO 32

### I migliori materiali da costruzione

I cibi che rappresentano i migliori materiali da costruzione per il Tempio vivente sono divisi in due grandi classi: i cibi contenenti azoto e quelli contenenti carbonio. L'azoto è un elemento necessario ai lavoratori del corpo; questa sostanza è presente nell'aria, così come nel terreno. E' la natura ad introdurre l'azoto nei vegetali così che, dopo che li avrete ingeriti, i piccoli lavoratori potranno assorbire l'elemento prezioso e depositarlo nei vostri tessuti e nei vostri muscoli.

L'azoto vi aiuta nella crescita e viene utilizzato soprattutto per riparare le parti danneggiate del Tempio; le cellule cerebrali consumate, le cellule dei muscoli deperate, le cellule delle ossa e del cuore che hanno bisogno di riparazioni, sono tutte curate e ristorate dai cibi contenenti azoto.

Questa utile sostanza si trova nei cereali, nell'orzo, nell'avena, nel frumento, nelle patate, nei piselli, nei fagioli, nelle lenticchie, nella carne e nei vari tipi di frutta secca. Anche il latte è un alimento ricco di azoto, dunque è un buon costruttore di tessuti. Contiene, infatti, tutti gli elementi necessari a renderlo un cibo perfetto: è l'unico cibo di cui un bambino, con meno di un anno di vita, necessita. I cuccioli di tutti gli animali si nutrono esclusivamente di latte fino a che non sono grandi abbastanza da procurarsi loro stessi il cibo di cui hanno bisogno. Il latte contiene un elemento chiamato *albume*, ovvero zucchero del latte, grasso o crema, e alcuni sali minerali. Anche le uova sono ottimi costruttori di tessuti. Gli uccelli e i pulcini si sviluppano nell'uovo, si cibano di esso, fino a che si schiude. Se le uova sono fresche, sono un alimento sano e nutriente. Il *bianco* dell'uovo è puro albume, mentre il *tuorlo* contiene grassi, zolfo e azoto.

Molte persone credono che il pesce o la carne di certi animali, come quella dei bovini, dei suini o degli ovini, contenga una gran quantità di azoto e dunque sia il miglior cibo per costruire il Tempio vivente. Ma gli studiosi attenti sanno che gli animali, così come l'uomo, si cibano dei frutti della terra. E' vero che la loro carne contiene azoto e altri principi nutritivi, ma la purezza di questi elementi è compromessa dai veleni e dalle tossine presenti in ogni organismo vivente. Ci sono piccole cellule adibite alla respirazione e al movimento nel corpo di una mucca, così come ci sono nel vostro ed esse portano ossigeno e raccolgono anidride carbonica proprio come le vostre cellule. Non è piacevole pensare di cibarsi di questi piccoli lavoratori, anche se deceduti. Ogni tipo di carne contiene una sostanza velenosa chiamata *acido urico* e altri veleni che possono danneggiare soprattutto gli organismi in via di sviluppo. La carne è molto spesso malata, ma anche se non lo fosse, mangiata in gran quantità, con l'andare del tempo, arreca sicuramente danni al vostro corpo: danneggia i polmoni, lo stomaco, il fegato, i reni ed è una delle cause dei reumatismi. I ragazzi non hanno problemi di stomaco: i loro piccoli lavoratori sono giovani, attivi e possono assimilare cibi anche se non dei migliori. Ma se si abusa per tutta la vita delle cellule adibite alla nutrizione, queste si ammaleranno, perdendo la loro energia, fino alla *dispepsia*. Se un gruppo di lavoratori è sofferente, tutto l'organismo ne risentirà, tanto che vi sentirete così male da aver bisogno delle cure di un medico.

Questi, per prima cosa, vi consiglierà di smettere di mangiare il cibo che vi ha dato dei disturbi, poi vi fornirà una dieta speciale basata su una lista di alimenti dei quali sarà permesso cibarsi. Se mai vi siete allontanati dalla dieta originale data all'uomo, allora non correte il rischio di ammalarvi. E' infatti citato nella Genesi: *"E Dio disse, ecco vi ho dato ogni tipo di erba che cresce sulla Terra, e ogni specie di albero e tutti i loro frutti; sono stati creati come cibo per voi"*. Dunque la dieta primitiva del genere umano era composta da vegetali, cereali e frutta che crescevano spontanei o coltivati dall'uomo.

Anche gli animali si cibavano, al principio, di questi alimenti; non c'era niente sulla Terra che potesse essere ucciso per cibarsene. Le piante erano la riserva alimentare: la vita stessa faceva sviluppare il seme fino a renderlo pianta, poi frutto e infine ancora seme. Era un cerchio biologico naturale, nessuna vita era sacrificata cibandosi dei frutti del suolo. Essi sono cibo vivente, della migliore qualità, presenti in quantità sufficiente per ogni essere esistente nel mondo.

Ogni mezzo chilogrammo di cibo prodotto dalle piante, ha necessitato di circa centocinquanta litri di acqua. L'acqua, presente nel sottosuolo, è assorbita dalle radici e trasmessa poi al tronco e ai rami. Per la crescita delle piante sono necessari anche il sole e l'aria: quando noi ci cibiamo di vegetali, immettiamo nel nostro corpo anche riserve di sole, ossigeno, azoto e acqua pura e distillata. Nessun uomo è in grado di porre artificialmente nel cibo queste sostanze, poiché nessun uomo può inventare o creare un alimento. Il potere della creazione sta nel segreto della vita, e all'uomo non è dato conoscerlo.

C'è un'abbondanza di vita nei cereali, nelle noci e nella frutta, anche se cotti. Questi cibi non contengono nessun tipo di veleno, sono alimenti perfetti, al contrario della carne che può essere considerata un alimento *di seconda mano*. Le proteine, le vitamine e le sostanze chimiche presenti nella carne, sono state assorbite dagli animali che si sono cibati dei vegetali. Dunque, come i vestiti di seconda mano sono meno puliti e più logorati di quelli nuovi, anche la carne sarà un alimento meno sano e genuino.

Il secondo gruppo di cibi, quelli che contengono carbonio, sono usati dal corpo come carburante, per produrre calore, riscaldarlo e per fornirgli energia. E' il *carbonio* il combustibile che arde nel cibo, così come nel carbone o nella legna. Questi alimenti contengono amidi, zuccheri e grassi. Anch'essi provengono quasi interamente dal regno vegetale.

L'amido si trova nel riso, nelle patate, nei cereali, nel burro, nella segale, nell'orzo, nel frumento, nella tapioca, nella frutta secca, in particolar modo nelle castagne, e in numerose verdure. Le patate e il riso sono i cibi più consumati di quelli contenenti amido.

Nella frutta si trova un tipo di zucchero naturale chiamato *glucosio*; alcuni frutti contengono più glucosio che altri. L'amido contenuto nei cereali si trasforma, attraverso la cottura, in un tipo di zucchero chiamato *zucchero di malto*. Lo zucchero è presente anche nel miele, nella canna e nella barbabietola da zucchero. Ma la miglior qualità di zucchero è contenuta nella frutta e nel succo di frutta. Quando il glucosio nel corpo si ossida, fornisce energia ai muscoli: la frutta agisce dunque come un tonico per la muscolatura. Però la frutta non produce la stessa quantità di calore ed energia di quella prodotta dai cibi ricchi di amido, anche se è l'alimento più rinfrescante nelle giornate calde o quando si ha la febbre.

Il grano, il frumento e l'avena sono i cereali più nutrienti. L'avena e il frumento contengono una gran quantità di grassi. E' grazie alla loro capacità di fornire

calore ed energia che un cavallo, dopo un pasto abbondante di questi cereali, può correre e saltare assai agilmente.

Uno dei compiti principali dei piccoli lavoratori è quello di mantenere la temperatura corporea intorno ai 37 gradi centigradi, in qualsiasi stagione e a qualsiasi latitudine vi troviate. Durante i mesi freddi, una gran quantità di calore fuoriesce dalla pelle e dai polmoni, così come il caldo esce da una stufa e il vapore da una tubatura bollente. Se non indossate abiti sufficientemente caldi, in inverno, la perdita di calore può essere così notevole da portare alla morte. Per questo motivo è necessario mangiare più in inverno che in estate: abbiamo bisogno di cibo che produca calore, dunque ricco di amidi e grassi. Questi elementi non riparano le cellule danneggiate, ma forniscono calore ed energia, così da farvi sentire perfettamente in salute e molto attivi.

I piccoli lavoratori del Tempio vivente non possono vivere senza l'acqua. Quando hanno sete, così come quando sono affamati, *piangono* per avere un po' di refrigerio. Il loro pianto si chiama *sete*. La sofferenza causata dalla sete è particolarmente atroce: i piccoli lavoratori continuano a piangere fino alla morte; tutte le cellule del corpo muoiono dopo alcuni giorni passati senza poter bere. Circa due terzi del corpo è composto d'acqua: la pelle è come una borsa chiusa piena di questo liquido. Un uomo necessita di circa due litri d'acqua al giorno; molte persone però non bevono a sufficienza. L'interno del corpo ha bisogno di essere bagnato più che l'esterno. I piccoli lavoratori presenti in tutti i vostri organi devono avere la loro razione d'acqua quotidiana per mantenersi puliti costantemente. Bisognerebbe bere prima di mangiare e poi circa a metà del pasto. La miglior bevanda è l'acqua: nessun altro liquido calma la sete come lei; è l'acqua presente in tutte le bibite a calmare il nostro bisogno di bere.

Questi sono i cibi di cui il nostro corpo necessita per crescere forte e in salute. Il Grande Architetto che ha progettato il Tempio vivente, ha preparato anche i materiali da costruzione, il grano dorato, le nutrienti nocchie, i frutti multicolori e saporiti che soddisfano tutte le esigenze dei piccoli lavoratori del corpo.

## CAPITOLO 33

### Mele d'oro e noci d'argento

I cereali e i vegetali sono il solido legname da costruzione del Tempio vivente. La frutta fresca e quella secca sono le decorazioni d'oro e d'argento delle colonne e dei muri del corpo: sono i cibi più squisiti e preziosi. Il Grande Architetto, oltre che un costruttore, è anche un artista. Tutti i cibi, destinati alla costruzione del Tempio vivente, sono essi stessi, al loro stato naturale, meravigliosi a vedersi. Esaminate attentamente un chicco di grano e notate la perfezione e la delicatezza della sua fattura. Pensate a una mela rossa, a una pera gialla, a una prugna viola, a una pesca rosata e a un grappolo d'uva trasparente: ogni frutto ha un suo colore e una sua forma particolare e ognuno di loro è splendido nella sua unicità.

Oltretutto, ogni tipo di frutta ha un suo personale gusto e sapore. E' difficile trovare qualcuno a cui non piaccia neppure un frutto: la loro varietà è tale da soddisfare anche i palati più difficili. Se siete affamati e assetati, solo la frutta può appagare completamente i vostri bisogni. La natura vi ha reso desiderosi di quel cibo che può ristorare i piccoli lavoratori e stimolare il vostro appetito.

Ogni stagione ha i suoi frutti particolari: durante tutto l'anno si susseguono deliziose varietà. Quando assaggiate le fragole pensate che abbiano il più buon sapore che esista; ma in seguito maturano i lamponi, le more, le ciliege e le mele, tutti gustosi e saporiti. Poi è la stagione delle prugne, dell'uva, delle pesche e delle angurie. In autunno possiamo gustare ancora l'uva e le mele; queste ultime sono la frutta migliore anche in inverno, così come l'uva che si può gustare tutto l'anno. Da dicembre ad aprile maturano le arance, i limoni e le banane. I datteri, i fichi e le susine vengono preparati in modo da essere sempre disponibili sulla vostra tavola.

Alcuni frutti contengono un'elevata percentuale d'acqua, per questo motivo il succo di frutta è la bevanda migliore e più dissetante. Viene distillata direttamente dal meraviglioso Potere che è all'opera in tutti gli esseri viventi. Oltre all'acqua, la frutta contiene acidi e zuccheri. Gli agrumi contengono una grande quantità di acidi, ma questo elemento è presente, pur se in proporzioni minori, anche nei frutti più dolci. La frutta è dunque sia dolce che acida; la sua dolcezza è dovuta allo zucchero della frutta (*fruttosio*): quando un frutto è maturo contiene più zuccheri che acidi. Anche aggiungendo zucchero di canna al succo di frutta, ad esempio alla limonata, la quantità di acidi presenti resta invariata, così come il suo gusto aspro.

Alcune persone puliscono l'ottone o altri metalli con delle sostanze acide. Gli acidi della frutta sono usati dai piccoli lavoratori per pulire la bocca, lo stomaco e l'intestino; neutralizzano anche i batteri che sono penetrati nell'apparato gastrointestinale; rinfrescano il sangue e aiutano i reni ad espellere le scorie velenose; infine, aiutano le cellule viventi nello svolgere il loro lavoro. Gli acidi della frutta sono, dunque, una componente essenziale dei materiali da costruzione.

Invece gli zuccheri aiutano a mantenere la giusta temperatura corporea, servono come carburante e quando bruciano liberano energia. Alcuni frutti sono molto nutrienti: la banana è uno di questi. Questo frutto è più digeribile se

viene cotto prima di essere consumato. La banana contiene albume, amidi, zuccheri e acidi. Anche i fichi e i datteri sono molto nutrienti: contengono un'alta percentuale di zucchero. Anche l'uva migliore nutre tanto quanto le uova, infatti contiene molto albume. Le mele rimangono comunque il migliore fra i frutti. Le fragole contengono il ferro, elemento indispensabile per il sangue. Anche le olive mature forniscono all'organismo olio e grassi e sono un cibo sano e naturale.

Quando la frutta è acerba contiene amido ed ha un gusto molto aspro: è molto pericoloso cibarsi di frutti non ancora maturi. Durante la maturazione, il sole trasforma gli amidi in zuccheri: quando il processo è completato la frutta è pronta per essere gustata in tutta la sua dolcezza. Alcuni frutti, come le banane, le arance e le mele, continuano a maturare anche dopo che sono state raccolte; naturalmente è meglio che la frutta maturi sull'albero, grazie agli effetti del sole.

Le migliori confetture di frutta sono quelle prodotte dalla natura: nessuno può uguagliarla nel produrle. Infatti, ogni mela matura, ogni susina, ogni pesca, ciliegia o grappolo d'uva è un perfetto *barattolo* di frutta, chiuso e sigillato, resistente all'aria e all'acqua. Ognuno di essi può essere etichettato per colore e forma. Ogni frutteto è dunque uno splendido magazzino naturale.

Bisogna sempre rifornire di frutta i piccoli lavoratori, ma è preferibile non consumare carne e frutta in uno stesso pasto, così come è meglio non mangiare frutti insieme alle uova, alla verdura e al latte. E' invece consigliabile consumare pasti interi a base di sola frutta e cereali. Sarebbe utile anche evitare di mangiare frutta acerba o troppo matura. Alcune persone, pur amando la frutta, non la reputano un cibo sano poiché non riescono a digerirla. Questo può essere dovuto al fatto che troppo zucchero di canna è aggiunto alle bevande a base di frutta, facendo così fermentare e inacidire il succo, causa prima dei bruciori di stomaco. Poi, spesso, la frutta è consumata alla fine del pasto, dopo aver mangiato carne, patate, uova e latte. Se la frutta è consumata lontano dai pasti, insieme a del pane o a dei cereali, nessun alimento è digeribile come lei.

La frutta secca non è bella a vedersi come la frutta fresca, ma è altrettanto nutriente. Contiene molti grassi, olio e albume, sostanze che aiutano nella costruzione dei tessuti. Abbondante è anche la presenza di amidi. La frutta secca migliore è composta dalle dolci mandorle, dalle noci, dalle arachidi, dalle nocciole, dalle noci brasiliane e dalla noce di cocco: tutti ottimi cibi per chi è in grado di digerirli.

Infatti la frutta secca è particolarmente difficile da digerire e non viene considerata un cibo, ma un piccolo lusso, un dessert, da gustare a fine pasto, come merenda o come spuntino prima di coricarsi. Anche gli altri cibi diventano indigesti se consumati in questo modo! Se la frutta secca è la base di un pasto regolare, mangiata lentamente e deglutita dopo una lunga masticazione, diventerà un cibo adatto per la maggior parte delle persone. E' importante, però, masticarla a lungo, fino ad ottenere una poltiglia. E' altresì vero che alcune persone non possono, anche seguendo tutti questi accorgimenti, consumare frutta secca, perché ciò sarebbe fonte di gravi disturbi. Anche se il cibo è della migliore qualità, è inutile fornirlo ai piccoli lavoratori se non sanno come utilizzarlo.

Alcuni tipi di frutta secca richiedono un'accurata preparazione prima di poter essere consumati. Le arachidi sono molto indigeste se mangiate crude: devono



infatti essere in precedenza tostate, così come le castagne devono essere bollite.

Anche se la frutta secca non è ancora considerata un *vero* cibo, essa rientra appieno nella classe dei materiali da costruzione del Tempio vivente, così come la carne e tutti gli altri alimenti presi in esame.

## CAPITOLO 34

### Scarsi materiali da costruzione

La gente, generalmente, non fa molta attenzione al tipo di cibo che ingerisce o alla sua qualità. Poche persone prestano ascolto ai desideri e ai bisogni dei piccoli lavoratori del Tempio vivente. Perciò, quasi tutti si nutrono con cibi di pessima qualità, che non forniscono ottimo materiale da costruzione. Voi che avete conosciuto ed imparato ad amare e ad apprezzare il lavoro delle vostre cellule viventi, sapete quanto sia importante dare loro cibo sano e nutriente.

Uno degli errori più gravi che si possono commettere, è quello di sovraccaricare i piccoli lavoratori solo con le sostanze presenti in uno o due tipi di cibo, mentre rimangono carenti di tutti gli altri elementi di cui hanno bisogno, come se ai muratori di un cantiere venissero forniti mattoni in abbondanza, ma non sufficienti travi di legno. Dunque, per aiutare il Tempio vivente a crescere forte e sano, teso alla perfezione, è necessario fornirgli tutti gli elementi di cui necessita, senza esagerare con alcuni cibi ed essere carenti in altri. Negli alimenti naturali trovate le giuste proporzioni di tutte le sostanze indispensabili al corpo. I cereali, i vegetali, la frutta fresca e secca, il latte, il burro e le uova rappresentano la lista ottimale e più completa per una sana alimentazione. I cereali e il latte contengono tutti gli elementi nelle adeguate proporzioni: frutta fresca, secca e cereali sono un ottimo pasto; un'altra eccellente combinazione è data dai cereali consumati con i legumi, piselli, fagioli o lenticchie, dai cereali con i vegetali o dai cereali con latte e uova. E' consigliabile comunque non consumare molti cibi differenti in un unico pasto: infatti, non si è mai visto caricare su uno stesso camion mattoni, gesso e ghiaia. Scegliete dunque una combinazione di due o tre cibi e variate menù ad ogni pasto.

Una cattiva associazione di alimenti può risultare indigesta, come la frutta consumata con alcuni vegetali, con il latte, con lo zucchero o con la carne. I cibi semplici, preparati in modo naturale, senza troppi grassi o intingoli, sono senz'altro i migliori. I muratori di un cantiere non possono usare per la costruzione di un edificio delle assi macchiate di catrame o di vernice; allo stesso modo, i piccoli lavoratori del Tempio vivente non riescono ad assimilare cibo troppo condito e carico di grassi. Tutte le sostanze come il pepe, il peperoncino, la mostarda, le spezie, le salse, non solo tolgono al cibo il suo gusto originale, ma disturbano e danneggiano il lavoro delle vostre cellule viventi.

Queste sostanze rappresentano materiale da costruzione di scarto, non sono considerati cibo dagli esperti e non sono molto nutrienti. Oltretutto guastano le sostanze nutritive presenti anche nel cibo più sano. Anche le torte, i pasticcini, i budini e tutti i cibi troppo *ricchi*, sono in realtà *poveri* materiali da costruzione. Per la loro composizione sono stati mescolati farina, burro, uova, zucchero, latte, frutta, spezie, senza pensare agli effetti deleteri che possono produrre sull'organismo. Nonostante la gente sia a conoscenza dei danni provocati da questi cibi, continua ad assumerli senza pensarci. Se fin da bambini vi abituate a mangiare solo cibi sani e naturali, non sarà poi difficile, in seguito, preferirli a quelli troppo elaborati. Bisogna avere un gusto perverso per preferire alla frutta le torte e i budini!

Ma i cibi genuini, se non vengono cucinati nel modo giusto, diventano materiale da costruzione di pessima qualità. Non potete costruire una solida casa con legname troppo fresco, con travi tagliate non perfettamente o verniciate con differenti colori. Così non è possibile aiutare il corpo a crescere sano mangiando cereali crudi o cotti solo in parte, oppure cucinando i cibi utilizzando troppo condimento. La cottura è estremamente importante affinché il cibo diventi materiale da costruzione di ottima qualità. Per essere un buon cuoco non basta preparare il cibo in modo che abbia un buon sapore che stimoli l'appetito, ma è fondamentale preservare il suo gusto naturale, aumentare la sua digeribilità e associarlo ad alimenti compatibili. Solo così i piccoli lavoratori potranno sfruttare tutte le sue risorse.

Gli animali non hanno bisogno di cuocere il cibo: non sono in grado di cucinarlo e il loro apparato digerente è creato in modo da assimilare anche il cibo crudo. Invece, l'intelligenza permette all'uomo di coltivare i campi e di preparare i suoi pasti in modo sempre differente, appetitoso e digeribile. La maggior parte degli alimenti adatti all'uomo necessita di cottura. I cereali crudi sono indigesti, così come le patate e il riso. Questo perché le piccole cellule di amido sono ricoperte da una capsula legnosa che non può essere intaccata dalla saliva o dai succhi gastrici se prima non è stata cotta. Il miglior modo per abbattere questa protezione e liberare l'amido è cuocere i cereali. L'amido bollito è soffice e gommoso, mentre quello cotto al forno è dorato e asciutto.

Il rivestimento esterno del pane, che chiamate *crosta*, croccante e di un bel marrone dorato, è la parte migliore. Quando viene masticato il suo gusto è squisito e quasi dolce: la saliva modifica l'amido trasformandolo in zucchero. Più crosta si è formata, più materiale da costruzione sarà fornito ai piccoli lavoratori. Il pane è quasi sempre cotto in forno e questo procedimento lo rende sano e nutriente. Se all'interno il pane è troppo soffice e appiccicoso, dunque non ben cotto, la digestione sarà più lenta e faticosa, accompagnata da bruciori di stomaco. Inoltre, il pane non andrebbe consumato dopo due giorni dalla sua preparazione. Se il pane è affettato e messo in forno ad un'alta temperatura (360°), l'amido si trasforma in un tipo di zucchero detto *destrosio*: questa sostanza è più facilmente digeribile rispetto all'amido. Il *pane bianco* è prodotto dalla farina ottenuta dalla macinazione di tutto il chicco di grano. Anche il pane di Graham, chiamato così in onore del Dr. Sylvester Graham che per primo analizzò gli effetti benefici di questo alimento, utilizza l'intero chicco. Questo pane è molto nutriente e dovrebbe venir consumato dagli adolescenti al fine di aiutare i muscoli a svilupparsi. Anche con la segale si ottiene dell'ottimo pane. Il pane di granoturco è molto particolare: si sbriciola facilmente; infatti, la sostanza gommosa chiamata *glutine* presente nel frumento, è assente nel granoturco. Spesso i bambini estraggono questa sostanza, per masticarla, dai chicchi delle spighe novelle.

Il pane caldo, i biscotti e tutti quei cibi in cui è stato messo troppo sale, sono materiali da costruzione di qualità scadente. Il riso, prima cotto al forno e poi soffiato con il vapore, è molto più sano del riso bollito. E' necessaria circa un'ora per cuocere bene il riso e un'altra ora per digerirlo. Tutti i cereali andrebbero cotti dalle tre alle sette ore prima di essere pronti da consumare. E' impossibile che diventino buoni materiali da costruzione se la cottura dura solo quindici o venti minuti.

I fiocchi di cereali o i cereali soffiati, sono anch'essi un alimento perfetto. Anche i legumi devono essere cotti per parecchie ore. La buccia dei piselli, dei fagioli e delle lenticchie, come quella della frutta, è particolarmente indigesta e non dovrebbe essere introdotta nel corpo.

Alcuni tipi di frutta sono più indicati per essere consumati crudi anziché cotti. Altri, come le prugne o le albicocche, migliorano le loro qualità con la cottura.

Le patate, se cucinate nel modo indicato, rappresentano un ottimo materiale da costruzione, poiché contengono la forma d'amido più digeribile e i sali minerali di cui ha bisogno l'organismo per la costruzione dei tessuti. Le patate al forno sono da preferirsi; il loro amido tostato diventa ancora più digeribile.

Le uova sode e fritte non sono un ottimo materiale da costruzione; andrebbero consumate crude, se freschissime, o leggermente scottate in acqua bollente. In generale, comunque, tutti i cibi fritti sono materiale da costruzione di pessima qualità. La carne di maiale è uno degli alimenti meno sani e più pericolosi per il Tempio vivente: provoca danni all'organismo e contiene un piccolo parassita, la *trichina*.

I cibi devono essere naturali, semplici e accuratamente preparati, così da mantenere i piccoli lavoratori in perfette condizioni di salute. Dovete prendervi cura di loro, iniziando a considerare attentamente che cosa consumate. Se mangiate troppo in fretta o se bevete molto durante i pasti, allora non vi occupate a sufficienza delle vostre cellule viventi. Il cibo andrebbe masticato nella bocca solo con l'aiuto della saliva e senza altri liquidi. Non dovrebbe arrivare nello stomaco insieme con l'acqua o con altre bevande. Così facendo, i succhi gastrici risultano diluiti, la digestione è più lenta e sarà necessario, per i piccoli lavoratori, assorbire il liquido estraneo nello stomaco prima che possa cominciare il processo digestivo. Se le bevande ingerite sono troppo fredde, questo peggiora ulteriormente la situazione: il cibo si raffredderà e prima di venir digerito dovrà essere riscaldato.

Si sprecano molti materiali da costruzione se si mangia quando si è stanchi, eccitati o nervosi. Tutti i sentimenti violenti interferiscono con il lavoro dei piccoli costruttori, soprattutto con quello delle cellule viventi del canale vitale. Anche la paura blocca la digestione: il flusso di saliva è interrotto, la bocca si asciuga, come quando a scuola state per recitare nel saggio di fine anno e siete terrorizzati. In Cina, un uomo accusato di un crimine, fu costretto a masticare riso crudo, per provare la sua innocenza. Non riuscendo a deglutire il riso, fu ritenuto colpevole. Si pensava che il senso di colpa per il peccato commesso lo terrorizzasse al punto da interrompere la sua salivazione.

Dovreste sedervi a tavola rilassati e contenti, con tutto il tempo necessario a disposizione per il pasto. La tranquillità e la felicità fanno scorrere il sangue più velocemente e le cellule viventi adibite alla digestione lavorano con maggior vivacità. Non bisognerebbe neppure mangiare fra i pasti, per non danneggiare il lavoro dei piccoli costruttori. Quando lo stimolo della fame è insopportabile, un piccolo frutto, che contiene molta acqua, lenirà il vostro bisogno. La cena dovrebbe essere leggera e consumata due o tre ore prima di coricarsi. Se il vostro pasto serale sarà a base di frutta, dormirete bene e al mattino sarete freschi e riposati.

## CAPITOLO 35

### Un terribile nemico per i piccoli lavoratori

Quando il succo di frutta è fresco, è una bevanda ideale per i piccoli costruttori; inoltre, se bollito e immediatamente inscatolato, si manterrà buono e dolce per anni. Ma se il contenitore viene aperto e lasciato due o tre giorni in un ambiente caldo, il succo sarà soggetto a delle modifiche; infatti, fra le altre sostanze presenti nell'aria, ci sono delle minuscole particelle dette *lievito vegetale*, invisibili ad occhio nudo e analizzabili solo con l'aiuto di un microscopio, che possono risultare pericolose per il Tempio vivente. Alcune di queste particelle si depositano sulla buccia della frutta: quando il suo succo è spremuto, il lievito vegetale entra nella bevanda e fermenta grazie agli zuccheri presenti nel liquido; è possibile eliminare queste sostanze facendo bollire la spremuta.

Tutte le cellule viventi, crescendo e lavorando, producono sostanze di scarto, inutili e dannose. Le cellule di lievito producono almeno due elementi temibili per il vostro organismo: il primo è un gas chiamato *diossido di carbonio*; questo gas sale verso la superficie del succo, forma delle bolle e poi svanisce. E' il gas presente nel lievito che fa lievitare la pasta del pane: il gas è trattenuto dall'impasto, ma non appena il pane è infornato il calore permette a questo elemento di espandersi, facendo in modo che il pane lieviti e si gonfi. Finito il suo compito, il gas svanisce, ma lascia dei piccoli forellini sulla crosta del pane a testimonianza del suo passaggio.

L'altra temibile sostanza prodotta dalle cellule di lievito è *l'alcol*, che persiste all'interno della bevanda. Quando si produce una grande quantità di alcol, le cellule di lievito muoiono, perché nessuna forma di vita resiste a questo veleno mortale.

I due cambiamenti prodotti dalle cellule di lievito sono detti *fermentazione*. Tutte le bevande alcoliche hanno subito questo processo; il succo di frutta fermentato produce il vino, mentre la birra è prodotta dalla fermentazione di un particolare cereale. Bollendo un succo fermentato diminuisce il suo tasso alcolico. I vapori raffreddati e raccolti del succo di frutta fermentato, producono il brandy; con lo stesso procedimento è ottenuto l'whisky, utilizzando però succo di grano e orzo. Questo processo è detto *distillazione*.

Ogni chicco di grano, orzo e frumento, contiene amido e glutine. Questo è il cibo che la natura offre spontaneamente alle piccole piante. Le minuscole cellule di amido sono ricoperte dal glutine. Tramite un processo straordinario, parte del glutine si trasforma in *diastrine*, che modifica l'amido in glucosio. Il glucosio è il cibo per le radici: questo è il motivo per cui la radice delle piantine dei cereali ha un sapore dolce.

Quando il chicco di grano è ben annaffiato ed esposto ai raggi solari, inizia a germogliare. Per produrre la birra è necessario lasciar maturare il chicco per alcuni giorni e poi bloccare la sua crescita lasciandolo seccare. Si realizza in seguito una poltiglia che viene collocata nell'acqua in modo che liberi lo zucchero e il diastrine. Il liquido sarà lasciato fermentare aggiungendogli il *luppolo* e il lievito vegetale. La farina che è possibile collocare sulla punta di un coltello contiene più sostanze vitali che numerosi barili di birra, così come una

pagnotta di circa trecento grammi contiene più sostanze nutritive che ventisette barili di questa bevanda alcolica.

Una manciata di chicchi di grano produrrà circa nove litri di whisky, ma l'alcol rimane sempre una sostanza dannosa prodotta dalle cellule di lievito e agisce come un veleno su ogni organismo vivente. E' possibile produrlo solo con la fermentazione: non esiste alcol allo stato naturale. L'alcol è un veleno per le piante, per gli animali e per l'uomo. Quando un frutto fermenta, lo zucchero, elemento nutritivo principale, viene consumato dalle cellule di lievito e al suo posto viene depositato veleno. Quando il grano fermenta, i materiali da costruzione diventano sostanze venefiche che risultano pericolose per la vita degli uomini e degli animali. Tutte le bevande alcoliche distruggono la vita.

Il primo documento che attesta gli effetti dell'alcol, afferma quanto segue: "E Noè divenne agricoltore, e piantò un vigneto; bevve quel vino e si ubriacò". Tuttavia Noè non sapeva che l'alcol contenuto nel vino avrebbe prodotto in lui quello stato di ebbrezza, perché a quell'epoca non si conoscevano gli effetti delle bevande alcoliche. L'alcol fu scoperto e chiamato così circa seicento anni dopo, da un sapiente arabo. Egli chiamò quella sostanza *Al Ghole*, termine arabo che traduce la parola *spirito del diavolo*, poiché le persone in preda a questa bevanda, compiono atti demoniaci. Nei secoli antichi gli uomini erano alla ricerca della *fontana dell'eterna giovinezza* e bevevano pozioni che consideravano essere l'*elisir di lunga vita*. Alcuni pensarono di riconoscere questo elisir nelle bevande alcoliche: infatti l'alcol è detto anche *aqua vitae*, cioè l'acqua della vita. Ma gli studi successivi hanno dimostrato che l'alcol è in realtà l'acqua della morte. L'alcol, presente in tutte le bevande alcoliche come il vino, la birra, il brandy e l'whisky, è sempre da considerarsi lo spirito del demonio e acqua mortale.

Se qualche goccia di alcol puro è versata sulla pelle e coperta con un cristallo, sulla cute compariranno delle vescichette: l'alcol è infatti una sostanza infiammabile, che lascia in bocca e nello stomaco una sensazione di calore. Trenta grammi di alcol puro ingeriti da un cane a stomaco vuoto, produrranno l'immediato decesso dell'animale.

La birra rallenta la digestione, mentre i super alcolici la bloccano interamente. Alcune persone si domandano se l'alcol sia un cibo; i piccoli lavoratori del Tempio vivente, che ben conoscono i suoi effetti distruttori, sarebbero pronti a rispondere in modo negativo. L'alcol ostacola il loro lavoro, li inganna, li stordisce, li avvelena e infine li uccide. Il cibo è trasformato dai piccoli lavoratori in materiale da costruzione: l'alcol invece non può essere utilizzato dalle cellule viventi. Resiste a tutti gli sforzi che l'organismo compie per renderlo meno dannoso e oltretutto impedisce la corretta assimilazione del cibo.

L'alcol circola al suo stato naturale nel sangue, privando il flusso vitale dell'acqua necessaria e derubando i globuli rossi dell'ossigeno. Avvelena i piccoli costruttori del Tempio vivente, li priva dei materiali da costruzione e apporta loro confusione e dolore. L'alcol paralizza i nervi che controllano i vasi sanguigni, così che il loro diametro diventa maggiore di quanto dovrebbero essere: il viso di un ubriaco è arrossato e la sua pelle calda. Il bevitore abituale avrà il volto sempre in queste condizioni, anche se non ha ingerito alcol di recente: le vene del suo viso saranno visibili ed il naso paonazzo.

L'idea di calore è però menzognera. Solo la sua pelle è calda, mentre gli organi interni patiscono il freddo. Infatti, non sono i muri di un'abitazione che devono essere riscaldati, ma le stanze; allo stesso modo, non devono essere riscaldate

solo le pareti del Tempio vivente, ma anche i suoi meravigliosi organi interni. Purtroppo il sangue di un alcolizzato circola verso la superficie, dimenticandosi di riscaldare le parti nascoste dell'organismo. La sensazione di calore che l'alcol produce, inganna il bevitore che non presta attenzione a proteggere il suo corpo con indumenti contro il freddo. In realtà egli ha bisogno di calore più che se fosse sobrio. Nel 1786, il principe Patunkin, primo ministro russo durante il regno dell'imperatrice Caterina, offrì un pranzo ai contadini suoi sudditi. Tutti mangiarono molto e bevvero brandy senza contenersi. La notte fu particolarmente fredda e il mattino successivo sedicimila uomini erano morti congelati. Il brandy, invece che proteggerli, li aveva distrutti.

I taglialegna che lavorano nelle foreste in inverno, sanno che se assumessero bevande alcoliche soffrirebbero ancora di più il freddo. Anche gli esploratori artici resistono alle morse del gelo senza ingerire alcol. Questa sostanza non ripara né dal freddo, né dal caldo: infatti aumenta la sofferenza e gli inconvenienti causati dall'arsura, danneggiando l'organismo più che se avesse preso un colpo di sole. I nervi che controllano il cuore risultano indeboliti dall'alcol, tanto che il cuore batte più rapidamente, ma allo stesso tempo la forza di ogni battito cardiaco diminuisce. Nella maggioranza dei casi l'alcol intorpidisce il sistema nervoso e i piccoli costruttori, così che la loro capacità di lavorare resta indebolita. Un forte bevitore di birra non riuscirà a spalare tanta neve quanto un astemio; un soldato ubriaco non marcerà a tempo con la sua squadra, né tanto meno sarà rapido nell'eseguire gli ordini. Questo temibile nemico del Tempio vivente avvelena le cellule cerebrali come farebbe l'oppio, l'etere e il cloroformio. Le facoltà che abbiamo sviluppato durante l'adolescenza e la maturità, sono le prime a venir rovinare da queste sostanze: si perde la capacità di controllo e di giudizio e si diventa loquaci e litigiosi.

L'alcol stordisce il cervello e inganna l'uomo che crede che il bere possa aiutarlo nelle sue riflessioni, ma quando torna sobrio si vergogna dei suoi pensieri. L'ubriaco si sente forte quando in realtà è debole, ricco se povero, felice se triste, sano se malato, accaldato quando fa freddo, attivo se pigro, buono se cattivo.

*Il vino è bugiardo*, tanto che, se bevuto senza moderazione può portare ad avere delle terribili allucinazioni: tavoli e sedie assumeranno delle sembianze mostruose, nella mente annebbiata dall'alcol. Si rimane preda anche di assurdi deliri. *I super alcolici sono come dei pazzi*: mettono l'uomo in condizione di compiere qualsiasi crimine. Chiunque è ingannato dall'alcol, non è una persona saggia.

Quando il vizio del bere si è insediato stabilmente nella vostra mente, siete ormai una vittima dell'alcol e il legame fra di voi è resistente più del ferro. Se imparate da bambini ad opporvi alle tentazioni, se imparate a considerare il vostro corpo come un Tempio vivente, se considerate importanti la sua bellezza e la sua integrità anche a scapito dei vostri desideri, sarete adulti coraggiosi, con un carattere determinato e una grande capacità di controllo.

Nessuno ha intenzione di diventare alcolizzato, ma sapete quanto è facile che un semplice gesto diventi un'abitudine consolidata: le cellule cerebrali apprendono indistintamente e facilmente sia le buone che le cattive abitudini; se cominciate a bere è probabile che continuiate a farlo. Se vi opporrete al primo bicchiere, non ci sarà neppure il secondo.

Il vecchio avvertimento: *"Non toccare e non assaggiare!"*, è il migliore da impartire ai piccoli lavoratori per difenderli dal terribile nemico chiamato alcol.

## CAPITOLO 36

### Ladri e assassini

Quando bevete del tè, permettete ad un ladro di entrare nel vostro Tempio vivente, poiché questa bevanda deruba dell'energia tutte le cellule nervose. Ogni tazza di tè scuro e forte, contiene da uno a tre grani di *caffeina* ed una percentuale di *tannino* che si aggira dall'11 al 20%. La caffeina è un veleno per i piccoli costruttori, mentre il tannino impedisce alle cellule del canale vivente di digerire il cibo correttamente. Il tè non è un cibo, non contiene sostanze nutritive, ma è uno stimolante e un eccitante per le cellule viventi. Dopo che avrete fatto uso di tè per qualche anno, sarà possibile vedere chiaramente quanto le vostre cellule siano state derubate della loro energia. Il sistema nervoso sarà squilibrato, tanto da porvi sempre in uno stato di agitazione. Le vostre mani tremeranno, soffrirete di disturbi cardiaci, il cuore batterà irregolarmente e velocemente e faticherete a prendere sonno.

Quando bevete una tazza di caffè, state aprendo la porta del Tempio vivente ad un ladro simile al precedente. Nel caffè la percentuale di tannino è minore, così come la caffeina presente, ma poiché il caffè è una bevanda più forte e più ristretta del tè, gli effetti prodotti sono i medesimi. Il caffè contiene anche delle sostanze grasse che non sono però assimilabili dall'organismo: dunque anche questa bevanda non può essere usata come materiale da costruzione.

Il tè e il caffè non sono solo dei ladri, ma anche dei bugiardi. Quando giungono nel vostro stomaco, producono una sensazione di sazietà, così da non farvi desiderare nessun altro tipo di cibo: vi privano in questo modo dell'appetito. Vi sentite rinvigoriti dopo aver assunto una tazza di tè o di caffè, ma siete stati ingannati. Siete così costretti, inconsapevolmente, a sfruttare la vostra energia di riserva, fino al suo totale esaurimento.

Il tabacco è invece un temibile assassino che non si precipita sulle cellule viventi uccidendole immediatamente, ma si muove furtivamente fra loro e con astuzia le avvelena fino a provocarne la morte. Quando il tabacco penetra per la prima volta nel Tempio vivente, le piccole cellule lavoratrici si ammalano. Le cellule dello stomaco provano a respingere l'intruso, e molte volte hanno successo, a patto che nient'altro sia presente nell'apparato digerente.

Il tabacco stordisce ed indebolisce le cellule cerebrali, provoca tremore nei muscoli e disturbi cardiocircolatori. Il sudore cola dalla vostra fronte e il cuore batte più rapidamente: ogni cellula del Tempio vivente si ammala e il lavoro di costruzione è interrotto. Ma se iniziate a fumare abitualmente, le cellule viventi imparano a convivere con questa sostanza e a lavorare anche in sua presenza.

In questo modo, l'astuto distruttore si impadronisce di ogni parte del Tempio vivente, controllandola direttamente: avvelena le cellule del canale alimentare, quelle dei muscoli e specialmente quelle della fontana vivente, le cellule delle camere della respirazione, le cellule cerebrali e quelle nervose. La digestione è ostacolata, il cuore e i polmoni vengono danneggiati, i pori della pelle si ostruiscono, perdete il vostro autocontrollo e l'amore per la verità, diventate egoisti, volgari e moralmente scorretti.

Il fumo offende la gola, irrita le corde vocali e provoca il cancro delle labbra e di tutto l'apparato respiratorio. Qualche anno fa, abitavo vicino ad un emigrato



tedesco, coltivatore di tabacco. Un autunno, dopo aver mietuto il raccolto e lavato le foglie del tabacco, versò l'acqua usata per il lavaggio nella vasca dei maiali e dissestò con questa i suoi trenta grassi animali, che sperava di vendere dopo pochi giorni. I maiali bevvero l'acqua inquinata e subito si ammalarono: dopo poco tempo, ventisette bestie su trenta morirono.

Dunque, se volete sviluppare un corpo sano e forte e una mente lucida, è necessario che teniate sempre lontano il tabacco dal Tempio vivente. Se fumate sigarette o masticate tabacco, la vostra mente sarà stordita, i vostri polmoni si ammaleranno così come il vostro cuore e il vostro corpo verrà privato della sua naturale bellezza: la vostra pelle assumerà un colorito giallastro e invecchierà rapidamente. Non potrete ottenere buoni risultati a scuola, poiché la vostra memoria risulterà indebolita e perderete ogni interesse, anche negli ideali più alti e più nobili.

Le sigarette uccidono ogni anno migliaia di ragazzi in tutto il mondo, poiché il tabacco è, da sempre ed in ogni luogo, un distruttore spietato.

L'*oppio* è un altro temibile nemico per le piccole cellule viventi. E' un succo ottenuto dalla spremitura del fiore non ancora sbocciato del papavero bianco, una pianta che cresce in Asia. L'oppio contiene un veleno chiamato *morfina*, a causa di Morfeo, il dio del sonno. Poiché l'oppio provoca torpore e stordimento, è definito un narcotico.

La morfina è a volte somministrata per alleviare il dolore, ma non deve mai essere assunta se non in caso di assoluta necessità e sotto il controllo di un medico. Il dolore è l'allarme che i nervi forniscono per indicare che esiste un guasto nel Tempio vivente, problema da risolvere per evitare la morte dei piccoli lavoratori e dell'organismo intero. La morfina attenua il male, ma non elimina le cause del dolore. L'allarme cessa, ma la congestione o l'infiammazione peggiorano fino al punto che la sola morfina non è più sufficiente a controllare la malattia.

Il sistema nervoso, grazie all'oppio, raggiunge uno stato di pace e sicurezza interiore, anche se in realtà questa situazione non sussiste. Alcune persone trovano così piacevoli gli effetti dell'oppio, che continuano a servirsi di questa sostanza anche quando il dolore è scomparso. Le cellule nervose sono drogate dall'oppio e sono schiave di un padrone che le domina con un potere crudele e terribile.

Spesso, le mamme danno ai propri figli uno sciroppo calmante contenente una percentuale di oppio, per placare il loro pianto. Niente è più dannoso e pericoloso per il delicato corpicino di un bambino. Questa pratica ha causato la morte di migliaia di neonati e ha danneggiato il Tempio vivente di altrettanti bambini. E' infatti noto che si è in pericolo di morte se si ingerisce anche solo una goccia di *laudano*, liquido preparato con sostanze oppiacee.

L'oppio, come l'alcol e il tabacco, modifica anche il carattere di una persona, rendendola disonesta, furba e sospettosa. Conoscendo però le grazie e i tesori del Tempio vivente umano, chi vorrebbe rovinare le sue pareti favorendo l'ingresso a ladri, assassini e distruttori, che rovinano le sue bellissime stanze e irritano, ingannano, stordiscono e avvelenano i suoi milioni di piccoli lavoratori? E' necessario comprendere in modo chiaro e definitivo che il corpo è un Tempio vivente da amare e da proteggere.

## CAPITOLO 37

### La bellezza del Tempio

Un bimbo tenero e paffuto è la vista più bella del mondo. I cuccioli di quasi tutti gli animali fanno tenerezza: i gattini, i pulcini, i cagnolini, i cerbiatti e anche i maialini sono dolci e carini. Alcune volte la gente afferma che sia un peccato che si debba crescere. Ma questo è solo un modo di dire: sareste veramente insensibili se desideraste che le giovani vite che amate restassero piccole per sempre. Il Divino Architetto ha progettato il Tempio vivente in modo tale da renderlo perfetto e meraviglioso in ogni sua fase di sviluppo: durante l'infanzia, l'adolescenza e la maturità.

Ciò che il bambino perde in tenerezza e fascino, il ragazzo lo acquista in forza e intelligenza. Ciò che il ragazzo perde in spontaneità, innocenza e semplicità, il giovane lo guadagna in abilità e conoscenza. Ciò che il giovane perde in velocità, grazia, entusiasmo, fede e ottimismo, l'uomo lo ottiene in forza, vigore, tranquillità, serenità e sensibilità.

Immaginate di vedere un uomo anziano, il cui capo è coronato da bianchi capelli che donano al Tempio vivente bellezza e maestosità supreme, con il busto eretto, pieno di forza e dignità, il suo incedere fermo, il suo sguardo acuto, i suoi occhi, finestre viventi sulla sua mente, lanciano bagliori del fuoco dell'eterna giovinezza e dell'indomita fede; tutto il suo aspetto è stato plasmato dall'amore, dal coraggio e dalle vittorie di ottant'anni di vita. Mai penserete: *“Che meraviglioso bambino sarà stato quest'uomo!”*, ma: *“Questo è un uomo che ha trascorso la maggior parte della sua vita; ha usato i dono che il Creatore gli ha fornito; ha utilizzato, per costruire il suo Tempio, i materiali messi a disposizione da Dio e dalla natura, in modo da renderlo, giorno dopo giorno, anno dopo anno, pieno di grazia e bellezza, come era previsto dal piano del Grande Architetto; le preoccupazioni non hanno preso il sopravvento su di lui e non gli è mai mancato l'appetito; ha amato il prossimo e Dio”*. Alla fine della vita, il Tempio è quella struttura completa, approvata da Dio e riverita dagli uomini, pronta a tornare da Colui che ha generato tutte le cose per diventare definitivamente parte integrante dell'insondabile mistero della vita e della morte.

Pensate ora di incontrare un anziano debole, la cui bianca capigliatura incornicia un volto rugoso e spento: i suoi occhi sono offuscati, la sua andatura è incerta, il suo corpo è curvo e tutto in lui manifesta un rimpianto per il passato. Alcune volte anche il Tempio vivente dei giovani ha questo aspetto ed è in rovina: la pelle è opaca e spenta, le finestre viventi sono pervase dal lugubre fuoco della paura e della disperazione, il viso è solcato da rughe e da cicatrici. In questo caso è veramente un peccato che il bimbo che era sia cresciuto. Ma il piano di Dio non prevedeva per lui, come non lo prevede né per voi né per me, una simile sorte! Se l'anziano malaticcio e il giovane disperato avessero trattato con rispetto i loro piccoli lavoratori, non sarebbero cresciuti in quella maniera tanto orribile.

Il viso è la parte più bella ed espressiva del Tempio vivente. Nella scatola cranica, milioni di cellule cerebrali svolgono quotidianamente il loro lavoro. L'attività delle cellule muscolari si manifesta con i movimenti del corpo, con la corsa, con i salti e con il processo della nutrizione. Il lavoro degli operai del

canale vivente è reso noto dai tessuti e dal grasso con cui è fatto il Tempio: grazie ad esso voi crescete in altezza e peso. La mansioni delle cellule dei capelli sono svolte correttamente se nuovi capelli sostituiscono i vecchi, crescendo forti e lunghi. Il lavoro delle cellule cerebrali si manifesta in ciò che dite e nel modo in cui vi comportate: il loro perfetto funzionamento si può verificare solo nel corso degli anni.

Ogni vostro pensiero, sentimento o progetto, lascia un segno indelebile sul vostro viso. I muscoli, i nervi e i tessuti del volto sono costruiti in modo tale che anche il pensiero più segreto e nascosto si manifesterà attraverso essi. E' afferrato e trattenuto per sempre in forma visibile. Più di cinquanta coppie di muscoli coprono le ossa del volto e formano la morbida pelle. Alcuni di essi sono rivestiti da una delicata membrana, sottile come il più fine dei merletti. Sopra i muscoli c'è uno strato di grasso che riempie le eventuali cavità e dona loro un aspetto liscio e levigato.

Tutti questi muscoli sono controllati da una coppia di nervi, detti *nervi facciali*, che si collegano direttamente con la parte più bassa del cervello e sono così controllati direttamente dalla volontà. Questi nervi sono molto più sensibili di tutti gli altri: percepiscono e reagiscono non solo alle stimolazioni esterne, ma anche ai vostri pensieri. Poiché la natura li ha creati per esprimere i segreti della vostra mente, il tessuto che li riveste è particolarmente delicato e meraviglioso: esso è la *carnagione*, il *colorito naturale* del viso.

Sopra gli occhi, nella parte inferiore della fronte, c'è un ampio e sottile muscolo che diventa un bianco e largo tendine, per tornare ad essere un muscolo dopo aver attraversato la parte superiore della testa fino a raggiungere l'estremità posteriore: questo è il muscolo *occipito-frontale* ed esprime attenzione, sorpresa, terrore, orrore, preoccupazione, dolore, disperazione e angoscia. Quando si presta attenzione a qualcosa, questo muscolo contribuisce a sollevare leggermente le sopracciglia. Se il livello d'attenzione aumenta o si trasforma in sorpresa, le sopracciglia si alzano ulteriormente e gli occhi si spalancano. Durante un momento di preoccupazione e ansia, la cute della fronte assumerà un aspetto corrucchiato, e sarà attraversata da rughe orizzontali.

Prima della parte terminale delle sopracciglia, c'è un piccolo muscolo chiamato *corrugatore delle sopracciglia* o *produttore delle rughe degli occhi*; questo muscolo è collegato con l'osso sottostante le sopracciglia e con la pelle. Quando viene contratto, intorno agli occhi si formano numerose e sottili rughe orizzontali.

La fronte possiede anche il *muscolo corrucchiato*; anch'esso indica dolore, sofferenza e angoscia. Questi due muscoli, quando lavorano insieme e danno origine alle rughe sulla fronte e intorno agli occhi, sono detti *muscoli del dolore*. *Aristotele* sosteneva che una fronte segnata dalle rughe indicasse una disposizione d'animo oscura, triste e opprimente.

Le labbra sono formate da un solo muscolo, detto *l'orbicolare delle labbra*, perché le circonda completamente. Agli angoli di questa apertura, numerose fibre si dipartono in più direzioni e si uniscono alle altre parti del viso. Questo muscolo chiude e piega la bocca, aiutando le labbra quando devono sporgersi in avanti. Altri movimenti opposti sono possibili grazie a dieci muscoli che donano alla bocca delle diverse persone caratteristiche uniche. Uno di questi piccoli muscoli, detto *risorio*, tira indietro gli angoli della bocca e per questo motivo è definito anche il *muscolo del sorriso*; quando è ben sviluppato produce delle simpatiche fossette sulle guance. Il sorriso è un'immagine stampata di un

pensiero o di un sentimento. *Victor Hugo* diceva: *"Il buon Dio ha collocato il sorriso del cane nella sua coda"*. Lo stesso Divino Architetto ha messo il sorriso dell'uomo sul suo viso.

Altri muscoli sono usati per esprimere l'allegria, il sospetto, il disprezzo, l'angoscia, la gioia e il dolore. Alcuni muscoli del labbro inferiore sono stimolati durante il pianto e la volontà non ha un totale controllo su di essi e sono i primi muscoli facciali ad essere utilizzati. E' a causa loro che gli angoli della bocca di un bambino che piange si piegano verso il basso. Una persona triste e scontrosa, mostra questi sentimenti mediante segni e rughe che si sono impressi indelebilmente sul suo volto. Voi potete dare un'immagine di voi stessi triste o felice, semplicemente inclinando verso il basso o verso l'alto gli angoli della bocca.

*Salomone* sosteneva che: *"Un cuore felice dona al viso un aspetto rilassato e gioioso; il volto di un uomo saggio risplende di luce; i pensieri del cuore modificano l'aspetto degli uomini"*. In definitiva, il vostro viso mostra quello che siete, manifesta la vostra vita intima e segreta. Attraverso le finestre viventi è possibile conoscere il vostro carattere.

La maggior parte degli scrittori del *Nuovo Testamento*, descrivendo Gesù, si espressero come segue: *"Il suo viso brilla più del sole"*. Ora voi sapete come questo sia possibile. non vi meravigliate nel leggere che il viso del Messia emanava una luce accecante. Su quel volto non trasparivano pensieri cattivi, né odio, né passioni violente, né avidità, né egoismo. Le sue finestre viventi erano spalancate sull'amore per il prossimo e sulla fede in Dio. Gesù Cristo fu l'unico Tempio vivente mai costruito veramente perfetto: Lui era meraviglioso nel corpo e nella mente. La parola *sano* indica un uomo *integro* e *santo*. Come uomo, Gesù mantenne integro il suo corpo e fu santo nelle azioni. Non trasgredì, compiendo peccati, alle leggi morali dei suoi simili né a quelle della natura. Mai abusò o mancò di rispetto ai piccoli lavoratori del suo Tempio vivente. Lavorò in completa armonia con il Divino Architetto per realizzare un Tempio vivente perfetto, da mostrare come esempio agli uomini di tutti i tempi. Perciò nessuna malattia lo colpì e anche voi non sarete vittime di malanni se cercherete di collaborare attivamente con il Grande Costruttore che vi ha donato la vita.

Se studierete il progetto di Dio, il Cristo, la natura e le leggi della vita, comprenderete meglio cosa e come costruire, lavorando con maggior attenzione. Il Divino Architetto collaborerà con voi, approverà il vostro modo di agire e voi sarete rispettati e onorati dagli uomini; il vostro volto brillerà, durante tutti gli anni della vostra esistenza, della luce della fede, dell'amore, del coraggio e dei successi ottenuti.

## SOMMARIO

PRESENTAZIONE .....	<b>Errore. Il segnalibro non è definito.</b>
PREFAZIONE.....	2
CAPITOLO 1 .....	3
Il vostro corpo è un Tempio vivente .....	3
CAPITOLO 2 .....	5
Le meraviglie del Tempio.....	5
CAPITOLO 3 .....	7
L'esterno del Tempio.....	7
CAPITOLO 4 .....	10
Le mura del Tempio sono mura viventi.....	10
CAPITOLO 5 .....	12
Le cellule del tatto e i fili della vita .....	12
CAPITOLO 6 .....	14
Come mantenere belle le pareti.....	14
CAPITOLO 7 .....	17
Il percorso del gusto .....	17
CAPITOLO 8 .....	20
Il percorso dell'odorato.....	20
CAPITOLO 9 .....	23
Le finestre del Tempio .....	23
CAPITOLO 10.....	27
Una macchina fotografica vivente.....	27
CAPITOLO 11.....	30
Il percorso del suono .....	30
CAPITOLO 12.....	35
Le entrate del Tempio .....	35
CAPITOLO 13.....	38
Il vostro Sanctum Sanctorum.....	38
CAPITOLO 14.....	42
I lavoratori del cervello .....	42
CAPITOLO 15.....	45
Cosa fanno i lavoratori del cervello .....	45
CAPITOLO 16.....	49

Come sono addestrati i lavoratori del cervello.....	49
CAPITOLO 17.....	52
I lavoratori del sistema simpatico .....	52
CAPITOLO 18.....	55
Come prendersi cura dei lavoratori del sistema nervoso .....	55
CAPITOLO 19.....	58
La fontana vivente.....	58
CAPITOLO 20.....	61
Il fluido vitale.....	61
CAPITOLO 21.....	65
Il percorso dei fluidi vitali.....	65
CAPITOLO 22.....	69
Le anticamere del respiro e la scatola musicale .....	69
CAPITOLO 23.....	73
Le camere della respirazione .....	73
CAPITOLO 24.....	77
Il soffio vitale.....	77
CAPITOLO 25.....	80
Il canale vivente .....	80
CAPITOLO 26.....	85
Il luogo della trasformazione.....	85
CAPITOLO 27.....	88
L'assorbimento dei principi nutritivi .....	88
CAPITOLO 28.....	92
La porta interna .....	92
CAPITOLO 29.....	95
I piccoli lavoratori addetti al movimento .....	95
CAPITOLO 30.....	100
La struttura portante del Tempio vivente .....	100
CAPITOLO 31.....	105
Il pane della vita.....	105
CAPITOLO 32.....	108
I migliori materiali da costruzione.....	108
CAPITOLO 33.....	111
Mele d'oro e noci d'argento .....	111
CAPITOLO 34.....	114
Scarsi materiali da costruzione .....	114

CAPITOLO 35.....	117
Un terribile nemico per i piccoli lavoratori.....	117
CAPITOLO 36.....	120
Ladri e assassini .....	120
CAPITOLO 37.....	122
La bellezza del Tempio.....	122
SOMMARIO.....	125