

## LA DIVINA DIETA MAGNETICA

Swami Yogananda



**Metodi fisici e mentali per ringiovanire le cellule del corpo e risvegliare i poteri latenti della mente e le forze interiori dell'anima.**

Un digiuno corretto sotto la supervisione di uno specialista può curare la maggior parte delle malattie. La pratica del digiuno può essere suddivisa in due grandi insiemi: il digiuno *parziale* e il digiuno *completo*.

### Il digiuno parziale

In questa categoria, si possono individuare quattro sottogruppi generali:

- (I) limitare la dieta a determinati cibi
- (II) astenersi da determinati cibi
- (III) limitare la quantità di cibo che si assume
- (IV) limitare il numero dei pasti a uno o due al giorno.

È possibile combinare alcune di queste forme di digiuno. Ad esempio, per curare una malattia o calare di peso, una persona può astenersi completamente da alcuni alimenti e limitare l'assunzione di altri.

Tipi più specifici di digiuno sono:

#### Dieta liquida

Per uno o due giorni alla settimana, o ogni volta che non hai fame, limita l'assunzione di cibo a latte, succo d'arancia o qualsiasi altro succo di frutta.

#### Dieta solida

Questa dieta si limita a: \* (1) frutta cruda, (2) verdure crude, (3) verdure scottate, da mangiare insieme all'acqua di cottura. Quando fai questa dieta, bevi acqua in abbondanza.

#### Dieta dell'ossigeno

Inspira ed espira profondamente da 6 a 12 volte ogni ora, riempiendo i polmoni di aria fresca fino ai lobi inferiori. Questo metodo può essere praticato all'aria aperta per dodici ore, alternando una camminata lenta e il riposo. Quando le condizioni meteorologiche non permettono di stare all'aria aperta, si può praticare in una stanza con le finestre spalancate.

(Naturalmente, se è inverno, bisogna indossare vestiti pesanti per proteggersi dal freddo.) Questo tipo di digiuno favorisce la crescita spirituale. Persone deboli o invalide dovrebbero evitarlo.

#### Digiuno completo

Il digiuno completo, di norma, non dovrebbe superare i dieci giorni e non dovrebbe essere praticato senza la supervisione di uno specialista neanche per un periodo di questa durata. Tuttavia, astenersi dal cibo una volta alla settimana e per tre giorni consecutivi ogni mese apporta risultati benèfici. Bisogna bere acqua in abbondanza durante il digiuno completo, per compensare la perdita di liquidi che avviene attraverso la traspirazione della pelle e in altri modi.

#### Dieta purificante e rivitalizzante dei nove giorni

La *dieta purificante e rivitalizzante dei nove giorni* si è dimostrata il metodo più efficace per liberare l'organismo dalle tossine.

- 1 pompelmo e mezzo.
- 1 limone e mezzo.
- 5 arance.
- 3 tazze della bevanda della vitalità.
- 1 bicchiere di succo d'arancia con 1 cucchiaino di foglie di senna (o altro lassativo naturale).†
- 1 verdura cotta da mangiare con acqua di cottura (la quantità è a tua discrezione).
- 1 insalata di verdure crude (la quantità è a tua discrezione).

\* Niente pane o altri alimenti amidacei o dolci, niente carne, uova o pesce, solo gli alimenti menzionati e solo un pasto al giorno (a mezzogiorno).

† Da assumere ogni sera prima di andare a letto, durante la dieta. Per avere migliori risultati, cominciare con mezzo cucchiaino e poi aumentare fino a un cucchiaino. Persone invalide e bambini dovrebbero fare particolare attenzione nel seguire questa dieta e, se necessario, consultare prima uno specialista.

## Bevanda della vitalità

- 2 gambi di sedano tagliuzzati a dadini.
- 5 carote tagliuzzate, inclusa la parte del ciuffo.
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato.
- 1 litro d'acqua.
- 2 tazze di tarassaco, o di rape verdi, o di spinaci tagliati a pezzetti.
- *niente sale o spezie.*



La bevanda può essere preparata in due modi; il primo è quello consigliato:

- (1) Dopo aver messo carote e sedano in un tritaverdure, lessali leggermente in acqua per dieci minuti. Poi aggiungi le verdure a foglia verde e il prezzemolo, e falli bollire per altri dieci minuti. Infine, scolali, strizzandoli con un canovaccio a trama larga.
- (2) Usa gli stessi ingredienti ma, invece di cucinarli, frulla il tutto. Dopo averli passati nel tritaverdure, filtrali come indicato sopra.

Bevi una tazza di questa bevanda a ognuno dei tre pasti.

La bevanda della vitalità si è rivelata un ottimo tonificante del sangue e un aiuto molto efficace per i reumatismi, vari problemi di stomaco (inclusa l'indigestione acuta), il catarro cronico, la bronchite e lo stress nervoso.

Mentre fai la dieta purificante, astieniti assolutamente dal consumare spezie, dolci, pasticcini, carne, uova, pesci, formaggio, latte, burro, pane, cibi fritti, olio, legumi: in pratica, da tutti gli alimenti che non sono inclusi nella lista. Se senti il bisogno di ulteriore nutrimento, aggiungi un cucchiaino di noci tritate (di qualsiasi tipo) a mezzo bicchiere d'acqua o a un bicchiere di succo d'arancia.

Dopo la dieta dei nove giorni, si dovrebbe fare particolare attenzione al tipo e alla quantità degli alimenti che si assumono il primo giorno; poi si potrà riprendere gradualmente la normale alimentazione.

Se non sei riuscito a liberare il corpo da tutte le tossine durante il tentativo iniziale, ripeti la dieta purificante dopo due o tre settimane.

Mentre fai questa dieta, ogni sera prima di andare a letto immergiti in una vasca da bagno riempita per un quarto con acqua tiepida e sali inglesi. È anche molto utile continuare a fare di tanto in tanto un bagno con i sali per diverse settimane dopo aver terminato la dieta disintossicante.

## Dieta per perdere peso

Esegui 6 ripetizioni della Ricarica di tutto il corpo con la Forza Vitale per 2 volte al giorno e 20 ripetizioni degli Esercizi per la digestione 1 e 2 per 3 volte al giorno. Comanda alla tua volontà, durante la fase di tensione, di bruciare i tessuti superflui. Pratica la corsa sul posto eseguendo dai 50 ai 200 passi al giorno. Consuma soprattutto verdure crude e mezzo tuorlo d'uovo sodo al giorno. Evita gli alimenti che contengono amidi, i fritti e i dolci. Non bere acqua ai pasti. Un giorno ogni tre, digiuna consumando solo succo d'arancia.

Per perdere più peso, puoi trarre beneficio dal digiunare consumando solo succo d'arancia per una settimana, e poi facendo poi la Dieta purificante di nove giorni, riprendendo infine gradualmente un regime alimentare normale. Se hai necessità di perdere ancora peso, puoi ripetere questa procedura dopo un intervallo di due settimane.

## Dieta "ingrassante"

I seguenti alimenti hanno valori nutrizionali alti e sono utili per chi vuole acquistare peso.

- banane con panna.
- Farina d'avena con panna.
- Un'insalatona di verdure crude.
- 2 uova.
- 100 gr di burro.
- 1 cucchiaino di olio d'oliva.
- ¼ di bicchiere di panna.
- 2 fette di pane integrale.

Si può aumentare di peso anche mangiando banane in abbondanza e bevendo per un mese due bicchieri di acqua (moderatamente calda o fredda, *non ghiacciata*) a ogni pasto.

Alcuni degli alimenti indicati qui sopra devono essere aggiunti alla dieta quotidiana.

## Norme alimentari generali

È meglio avere fede nel potere risanante di Dio attraverso la mente e rispettare le regole di un'alimentazione controllata, piuttosto che avere semplicemente fede in Dio e non osservare alcuna regola alimentare.

Per ottenere buoni risultati, ogni giorno mangia verdure a foglia verde e una carota cruda con una parte del gambo, e bevi un bicchiere di succo d'arancia (inclusa la polpa), con un cucchiaino di frutta secca finemente tritata, panna, alcune gocce di succo di limone, succo d'arancia e miele in tutte le insalate. La salsa *thousand-islands* è un ottimo alimento. Consumare ogni tanto un po' di salsa al *curry* con un uovo sodo o verdure lesse stimola la produzione di saliva.

## Combinare gli alimenti

Per ottenere risultati ottimali bisognerebbe astenersi da tutti i prodotti a base di carne bovina e suina. Anche per quanto riguarda il pollo, l'agnello e il pesce, non prendere l'abitudine di mangiarli tutti i giorni. È sufficiente consumare carne una volta alla settimana, meglio ancora una volta al mese, e comunque solo se il tuo organismo lo richiede veramente. Frutta secca, ricotta, uova, latte, panna e banane sono ottimi sostituti della carne e del pesce. Se mangi pollo, agnello o pesce, accompagnali con un'insalata.\*

Bisognerebbe mangiare la frutta con il pane o con altri alimenti ricchi di amido, ma senza zucchero; se preferisci puoi aggiungere un po' di miele. Mangia soltanto "caramelle" naturali: fichi, prugne secche o uvetta non trattati con lo zolfo.

Non mangiare troppo zucchero bianco. L'ingestione di quantità eccessive di dolci provoca fermentazione intestinale. Ricorda che gli alimenti preparati con la farina bianca, come il pane bianco o la besciamella, nonché il riso raffinato e un eccesso di cibi fritti, sono dannosi per la salute.

Cerca di includere nella tua alimentazione quotidiana quanto più cibo crudo possibile. Le verdure cotte andrebbero consumate assieme all'acqua di cottura.

Il catarro presente nel canale digestivo è spesso causato da un eccessivo consumo di cibo la sera tardi e anche di dolci o altri alimenti che hanno un effetto irritante sulle mucose dello stomaco, del duodeno, ecc. Digiuna con regolarità, seguendo quello che a tuo giudizio ritieni essere il regime alimentare migliore, in accordo con le indicazioni finora fornite.

Mangia di meno e adotta un'alimentazione controllata. Includi l'ossigeno, il sole e l'energia nella tua dieta quotidiana.

## La dieta quotidiana

Il cibo che consumi quotidianamente dovrebbe essere scelto dal seguente elenco di alimenti, che contengono tutte le sostanze necessarie a mantenere il corpo sano:

- ½ mela.
- ¼ di pompelmo.
- 1 limone.
- 1 arancia.
- 1 cucchiaino di olio d'oliva.
- 1 bicchiere di latte.
- ½ di bicchiere di panna.
- 1 cucchiaino di miele.
- 1 verdura cotta al forno, scottata o al vapore con l'acqua di cottura.
- 1 bicchiere di succo d'arancia con un cucchiaino di frutta secca (di qualsiasi tipo) finemente tritata.
- 6 fichi, datteri o prugne secche (questi frutti sono salutari solo quando non sono trattati con zolfo).
- ¼ di cuore di lattuga.
- 1 carota cruda, inclusa una parte del ciuffo verde.
- 1 limetta.
- 6 foglie di spinaci crudi.
- 1 piccolo pezzo di ananas fresco.
- 1 manciata di uvetta (non trattata con zolfo).
- 1 cucchiaino di ricotta.
- 1 cucchiaino di latticello †



Mangia almeno alcuni di questi alimenti ogni giorno, distribuendoli nei tre pasti. Ad esempio, puoi prendere il latte a colazione, pane, uova e insalata a pranzo e le noci tritate e la frutta la sera.

Ogni persona ha le proprie abitudini in fatto di alimentazione, ma se sono errate, vanno gradualmente modificate. In ogni caso, aggiungi almeno *qualcuno* degli alimenti della lista a ciò che sei abituato a mangiare. Evita i cibi della lista che non ti si addicono. Mangia in modo leggero quando provi il bisogno di nutrirti, e abituati gradualmente a una dieta più salutare. Puoi aumentare o diminuire le quantità suggerite nell'elenco, a seconda delle tue necessità individuali. Chi fa un lavoro fisicamente stancante ha bisogno di molto più cibo rispetto a chi fa un lavoro sedentario.

\* Pollo, agnello o pesce devono essere cotti al forno, in umido o alla griglia, e le uova devono essere bollite prima di esser mangiate, per distruggere eventuali batteri nocivi che possano esservi contenuti.

† Latte che è stato fatto riposare in un luogo caldo, preferibilmente in un recipiente di terracotta, per un giorno o più, finché non si è inacidito o non è cagliato.

Quando hai fame, aggiungi un cucchiaio abbondante di frutta secca ben tritata in mezzo bicchiere di acqua o in un bicchiere di succo d'arancia.

Quando hai sete, bevi un bicchiere di succo d'arancia o di acqua (preferibilmente poco mineralizzata o bollita). Tuttavia, l'acqua distillata della Natura – il succo di frutta non diluito – è la migliore in assoluto. In ogni caso non bisognerebbe bere acqua ghiacciata, soprattutto durante o dopo i pasti, perché fa diminuire la temperatura dello stomaco, ritardando così la digestione. *Se sei accaldato, non bere mai acqua ghiacciata.*

## LA DIETA MAGNETICA

Il cibo è per la batteria del corpo quello che l'acqua distillata è per una batteria elettrica. L'energia vitale che alimenta la batteria del corpo proviene dall'Energia Cosmica, che entra attraverso il midollo allungato, e dal cibo. L'Energia Vitale presente nel corpo scompone gli alimenti e li trasforma in altra energia. È il complesso compito dell'Energia Vitale estrarre altra Forza Vitale dal nutrimento che viene introdotto nel corpo. La nostra dieta, quindi, dovrebbe limitarsi all'assunzione di alimenti facilmente trasformabili in energia, o che producono nuova energia. L'ossigeno e la luce solare dovrebbero occupare un posto molto importante nella vita delle persone, per la loro capacità di produrre energia in modo diretto. Più dipenderai dalla forza di volontà e dall'Energia Cosmica per il tuo sostentamento, meno avrai bisogno di cibo; più dipenderai dal cibo, più debole sarà la tua volontà e meno ricorrerai all'Energia Cosmica.

La dieta magnetica consiste nel fare ricorso a quei sostituti del cibo, come raggi solari e ossigeno, che possono essere facilmente assimilati e trasformati in energia dalle forze vitali latenti nel corpo. Gli alimenti magnetici forniscono energia in modo più rapido rispetto agli alimenti solidi e liquidi, la cui trasformazione in Forza Vitale è un processo più complesso.

Quando sei stanco o affamato, fa' un bagno di sole, e ti sentirai rinvigorito e ricaricato dai raggi ultravioletti. Oppure inspira ed espira più volte al giorno mentre sei all'aperto o accanto a una finestra aperta, e la tua stanchezza scomparirà. Una persona a digiuno che inspira ed espira profondamente 12 volte, per 3 volte al giorno, ricarica il proprio corpo con gli elettroni e con l'energia libera attinta dall'aria e dall'etere. È necessario che il cibo e l'ossigeno entrino in contatto con il sistema corporeo interno, affinché la Forza Vitale li possa convertire in energia. La Forza Vitale può assimilare l'ossigeno molto più rapidamente di quanto non riesca a fare con solidi e liquidi.

Pratica il seguente esercizio 3 volte al giorno: espira lentamente, contando da 1 a 6; poi, a polmoni vuoti, conta mentalmente da 1 a 6; inspira lentamente, contando da 1 a 6;\* infine, trattieni il respiro contando da 1 a 6. Ripeti 11 volte.

Come l'elettricità passa attraverso una barra fatta di un materiale conduttore e la elettrifica, così la batteria del corpo si carica completamente di Forza Vitale derivata dall'ossigeno. Coloro che praticano esercizi di respirazione hanno sempre gli occhi splendenti e magnetici.

La dieta magnetica comprende anche un'ora di bagno solare.

I raggi ultravioletti che si assorbono nel corso di un'intera giornata sotto il sole, in spiaggia, esercitano sul corpo un benefico effetto rinvigorente che dura circa tre mesi. Piaghe e ferite possono essere curate esponendole per mezz'ora al giorno alla luce del sole. Anche l'esposizione a raggi ultravioletti e infrarossi prodotti artificialmente fornisce al corpo un nutrimento magnetico. Se avviene sotto la guida di uno specialista, se ne possono trarre molti benefici.

Le comuni finestre di vetro impediscono la penetrazione dei raggi ultravioletti del sole in una stanza.

Vivere in una stanza esposta al sole, provvista di vetri di quarzo giallo attraverso cui penetrino i raggi ultravioletti del sole, fornirebbe al corpo umano nutrimento spirituale magnetico, rendendolo a sua volta spiritualmente magnetico. Vivere in una stanza provvista di vetri di quarzo rosso stimolerebbe lo sviluppo di una forza brutta.

Ognuna dei molti miliardi di cellule del corpo umano è una piccola bocca che prende nutrimento. La Forza Vitale, identificata con il corpo, genera in noi il desiderio di ricavare energia dalla circolazione sanguigna e dalla carne, e dagli altri alimenti ingeriti nello stomaco. La Forza Vitale deve essere allenata ad attingere energia da fonti più sottili. Il fabbisogno energetico del corpo può essere soddisfatto in parte attingendo dal sole e dall'ossigeno, che vengono assorbiti dai pori. Per questo motivo la superficie cutanea deve essere mantenuta sempre scrupolosamente pulita.

Praticare con volontà e concentrazione fornisce risultati eccellenti, poiché crea energia in modo diretto, attraverso lo sviluppo della volontà. Questa energia viene rapidamente assorbita dai muscoli, dal sangue, dalle ossa e dai tendini, e favorisce il ringiovanimento cellulare. Di conseguenza, esercitare la volontà con lo *Yogoda* ha come risultato il massimo livello di energia, riducendo al tempo stesso al minimo la distruzione dei tessuti.

Un buon metodo per fornire gratuitamente energia al corpo è ricaricarlo ogni tanto con la corrente elettrica, toccando i due elettrodi di una batteria. (La corrente elettrica deve essere molto debole.) Fare il bagno in una vasca con acqua riscaldata dalla luce solare o satura di raggi ultravioletti è molto benefico.



\* Conta lentamente da 1 a 6 o, al massimo, da 1 a 12; non trattenere il fiato più a lungo.

Strofinare tutto il corpo nudo in maniera vigorosa e rapida con i palmi delle mani prima di fare un bagno genera Forza Vitale e apporta molti benefici.

Se un uomo debole vive nella stessa stanza con una persona forte, ne assorbe parzialmente il magnetismo vitale e mentale. Per questa ragione, giovani e vecchi dovrebbero stare insieme per scambiarsi il magnetismo. Persone differenti hanno un differente tipo di vitalità. Prova a scoprire nuovi metodi per attirare maggiore energia e magnetismo nel corpo.

Di norma, la parola cibo viene usata solo in riferimento al nutrimento materiale, ma ci sono anche altri tipi di cibo: energia mentale, o concentrazione, e Saggezza Divina. Il primo (cibo materiale) ricarica la batteria del corpo, il secondo (concentrazione) la batteria della mente, il terzo (saggezza divina) la batteria dell'anima.

Gli alimenti materiali giusti, combinati in modo corretto, non sono solo necessari al sostentamento del corpo, ma esercitano anche una forte influenza anche sul cervello. Sia il cervello spirituale che quello attivo e quello materiale sono tutti influenzati dal cibo e possono formare diverse combinazioni: (1) cervello attivo spiritualmente, (2) cervello attivo intellettualmente, (3) cervello attivo materialmente.

Tutto ciò che mangiamo produce una sensazione sul palato e ha effetti chimici nel corpo e nel cervello. Le varie sensazioni originate dal cibo determinano una specifica mentalità. Alimenti come la carne secca producono reazioni materiali grossolane, che sviluppano il cervello materiale e la mente animale. Allo stesso modo, nutrirsi con alimenti attivi e vitali, come le cipolle, l'aglio, la carne fresca (non essiccata) ecc., produce un cervello attivo. Consumare frutta e verdura cruda produce qualità spirituali in chi le mangia e sviluppa un cervello e una mente spirituali.

La qualità del sapore e del colore di un alimento viene comunicata al cervello attraverso i nervi del gusto e della vista, e viene percepita come una sensazione piacevole o spiacevole. Tutte queste sensazioni vengono poi elaborate in percezioni e impressioni. Il ripetersi di un'impressione su un alimento forma un'abitudine mentale definita, e si manifesta sotto forma di qualità materiali, attive o spirituali.

Sappiamo che gli alimenti solidi riforniscono il corpo di energia, ma non dobbiamo dimenticare che anche i pensieri positivi sono cibo per la mente, mentre i pensieri di qualsiasi altra natura sono velenosi per il corpo e la mente.

Hai mai provato ad analizzare la tua dieta magnetica mentale? Essa, solitamente, è formata dai tuoi pensieri e da quelli che ricevi stando a stretto contatto con i tuoi amici. Pensieri pacifici e amici pacifici producono sempre menti magnetiche e sane. È facile accorgersi se una persona si nutre di un ambiente litigioso o di uno pacifico. Le preoccupazioni e le ansie, dovute alla frequentazione di compagnie sbagliate o di familiari che non ci apprezzano, producono una mente cupa e malata.

### ***Liberare la mente dai veleni delle preoccupazioni***

Se soffri di disturbi mentali, comincia una dieta mentale. Un salutare digiuno mentale pulirà la mente, liberandola dalle tossine mentali che si sono accumulate a causa di un'alimentazione mentale scorretta e trascurata.

Prima di tutto, impara a rimuovere le cause delle tue preoccupazioni, senza permettere che ti affliggano. Non nutrire la tua mente con i veleni mentali delle nuove ansie, che si creano tutti i giorni.

Le preoccupazioni spesso derivano dal tentativo di fare troppe cose, e troppo in fretta. Non "trangugiare" i tuoi doveri mentali, ma masticali a fondo, uno alla volta, con i denti dell'attenzione, e impregnali con la saliva del buon giudizio: così eviterai l'indigestione di preoccupazioni.

### ***Il digiuno dalle preoccupazioni***

Devi fare un digiuno dalle preoccupazioni. 3 volte al giorno scrollati di dosso tutte le ansie.

Alle sette del mattino, di' a te stesso: «Bandisco tutte le preoccupazioni della notte e dalle sette alle otto del mattino mi rifiuto di preoccuparmi, indipendentemente da quanto complicati siano i doveri che mi attendono. Sto digiunando dalle preoccupazioni». Da mezzogiorno all'una del pomeriggio, ripeti a te stesso: «Sono pieno di allegria, non mi farò prendere dall'ansia».

Alla sera, tra le sei e le nove, mentre sei in compagnia di tua moglie o di tuo marito, o di tuoi parenti o amici con cui è difficile andare d'accordo, prendi mentalmente questa incrollabile decisione: «In queste tre ore non mi preoccuperò. Mi rifiuto di farmi irritare, anche se sarò infastidito. Non importa quanto sarà forte la tentazione di indulgere in un'abbuffata di preoccupazioni, io resisterò. Sono stato molto male per colpa delle preoccupazioni; il mio cuore di pace si è ammalato. Ho avuto molti infarti per colpa delle apprensioni. Non posso paralizzare e uccidere il mio cuore di pace lasciandomi turbare dalle ansie. Non posso permettermi di angosciarmi: sto digiunando dalle preoccupazioni».

Dopo che sarai riuscito ad astenerti dalle preoccupazioni in determinate ore del giorno, prova a farlo per una o due settimane di fila. Poi, prova a impedire del tutto che le tossine delle apprensioni si accumulino nel tuo organismo.

Ogni volta che ti senti tentato da un'abbuffata di preoccupazioni, fa' un digiuno parziale o completo per un giorno o una settimana.



Ogni volta che deciderai di non preoccuparti, cioè di digiunare dalle preoccupazioni, rispetta la tua decisione. Puoi smettere completamente di preoccuparti. Puoi risolvere con calma i tuoi problemi più difficili, applicandoti con tutto te stesso, ma al tempo stesso rifiutandoti di preoccuparti. Di' alla tua mente: «Posso fare solo del mio meglio, nulla di più. Sono felice e soddisfatto, perché sto facendo del mio meglio per risolvere il mio problema: non c'è assolutamente motivo di preoccuparsi».

Quando ti astieni dalle preoccupazioni, devi evitare gli stati mentali negativi. Bevi in abbondanza le fresche acque della pace che sgorgano dal ruscello di ogni circostanza, rigenerate dalla tua determinazione a essere allegro. Se hai deciso di essere felice, niente può renderti infelice. Se scegli di non distruggere la pace della tua mente preoccupandoti delle circostanze infelici, nessuno potrà deprimerti. Preoccupati soltanto di compiere instancabilmente le giuste azioni, senza pensare ai risultati. Lascia a Dio i risultati, dicendo: «Ho fatto del mio meglio in ogni circostanza, perciò sono felice».

### **La gioia come cura per le preoccupazioni**

Il digiuno dalle preoccupazioni è il metodo “passivo” per superare l'avvelenamento da ansia. C'è anche un metodo “attivo”: chi è stato contagiato dai germi della preoccupazione deve fare una dieta mentale molto rigida. Deve nutrirsi in modo frugale, ma regolare, della compagnia di menti gioiose. Ogni giorno deve frequentare – anche solo per poco tempo – menti “infette dalla gioia”. Ci sono alcune persone la cui risata è un canto incessante: niente può fermarla. Cercale e banchetta insieme a loro con il cibo rigenerante della gioia. Continua la dieta delle risate per un mese o due. Banchetta con le risate in compagnia di persone veramente gioiose. Digerisci le risate masticandole di cuore con i denti della tua attenzione. Una volta iniziata, continua con regolarità la tua dieta delle risate e dopo un mese o due vedrai il cambiamento: la tua mente sarà piena di sole. Ricorda che determinate abitudini possono essere coltivate attraverso azioni specifiche.



### **La dieta del coraggio**

Avendo constatato i benefici che si traggono dal digiuno dalle preoccupazioni, prova a fare successivamente il digiuno dalla paura, facendo la dieta del coraggio per qualche ora, poi per giorni o settimane. Devi agire in maniera spirituale, se vuoi essere spirituale.

### **La dieta della saggezza**

Per distruggere l'ignoranza, segui la *dieta della saggezza*. Bevi il tonico della saggezza dalle labbra dell'intuizione. Puoi imparare dall'intuizione, quando la incontri nella sala della profonda meditazione. Leggi buoni libri devozionali e spirituali, assorbendo da essi ciò di cui hai bisogno.

Consulta uno specialista in campo spirituale. Se la tua malattia di ignoranza è cronica, abbandonati completamente alla sua guida. Il paziente che dipende esclusivamente dal proprio giudizio, influenzato dalla sua condizione di malattia mentale, non può essere curato.

Pratica il digiuno dell'ignoranza. Rifiutati di essere intrappolato da abitudini ignoranti e azioni avventate. Comincia a seguire in modo intensivo studi spirituali e una dieta spirituale; rifiutati di soffrire ancora a causa dell'infezione dell'ignoranza

### **Superare il ristagno mentale**

In questo modo, giorno dopo giorno, consumando alimenti che producono magnetismo spirituale e assorbendo raggi solari che creano vitalità, rifletterai fisicamente l'eterna giovinezza di Dio. Eliminando tutti i veleni mentali e assimilando il nutrimento divino della determinazione, del coraggio, dello sforzo mentale continuo e incessante, e della concentrazione, imparerai a superare con facilità anche i problemi più difficili. Eliminando l'ignoranza con la costante meditazione su Dio e seguendo i precetti dello *Yogoda* e del tuo insegnante spirituale, raggiungerai una perfetta salute spirituale. Una volta acquisita questa salute spirituale, donerai la tua vita agli altri e per gli altri, per mostrare anche a loro la via per la suprema e inebriante salute spirituale.

Quando imparerai ad alimentarti nel modo giusto, ad avere i giusti pensieri e a essere colmo di gioia e di saggezza, il tuo corpo, la tua mente e la tua anima verranno spiritualizzati e percepiti come dinamo di energia magnetica. Il tuo corpo e la tua mente, purificati da questa energia, rifletteranno la bellezza dello Spirito. Quando avrai realizzato te stesso come anima, saprai di essere lo Spirito che riposa ovunque nella gioia, in modo uguale, in ogni luogo, in ogni cosa, nell'unità del Tutto.

La calamita del corpo, della mente e dell'anima, ricaricata dal giusto cibo, dai raggi solari, dal potere, dalla saggezza e dalla beatitudine, attira a sé tutte le anime materiali e spirituali di pari profondità e magnetismo spirituale. Un magnete spirituale è carico della vita di Dio e chiunque esso tocchi diviene Dio.

### **Acquisire la perfezione fisica, mentale e spirituale**

In questo modo, giorno dopo giorno, consumando alimenti che producono magnetismo spirituale e assorbendo raggi solari che creano vitalità, rifletterai fisicamente l'eterna giovinezza di Dio. Eliminando tutti i veleni mentali e assimilando il nutrimento divino della determinazione, del coraggio, dello sforzo mentale continuo e incessante, e della concentrazione, imparerai a superare con facilità anche i problemi più difficili. Eliminando l'ignoranza con la costante meditazione su Dio e

seguendo i precetti dello *Yogoda* e del tuo insegnante spirituale, raggiungerai una perfetta salute spirituale. Una volta acquisita questa salute spirituale, donerai la tua vita agli altri e per gli altri, per mostrare anche a loro la via per la suprema e inebriante salute spirituale.

Quando imparerai ad alimentarti nel modo giusto, ad avere i giusti pensieri e a essere colmo di gioia e di saggezza, il tuo corpo, la tua mente e la tua anima verranno spiritualizzati e percepiti come dinamo di energia magnetica. Il tuo corpo e la tua mente, purificati da questa energia, rifletteranno la bellezza dello Spirito. Quando avrai realizzato te stesso come anima, saprai di essere lo Spirito che riposa ovunque nella gioia, in modo uguale, in ogni luogo, in ogni cosa, nell'unità del Tutto.

La calamita del corpo, della mente e dell'anima, ricaricata dal giusto cibo, dai raggi solari, dal potere, dalla saggezza e dalla beatitudine, attira a sé tutte le anime materiali e spirituali di pari profondità e magnetismo spirituale. Un magnete spirituale è carico della vita di Dio e chiunque esso tocchi diviene Dio.



## IN SINTESI

Chi pensa che la vita dipenda solo da ciò che consumiamo a colazione, a pranzo e a cena – dagli alimenti solidi e liquidi – ha una mente grossolana. Noi possiamo attingere energia dagli alimenti materiali o dalla Sorgente Cosmica. L'uomo, in futuro, attingerà il proprio nutrimento dall'etere e dall'oceano dell'invisibile Energia Cosmica in cui si muove e vive.

### **Lo scopo di questa lezione è:**

- (1) Richiamare l'attenzione dello studente sull'opportunità di attingere l'energia di cui ha bisogno quanto più possibile dall'aria e dalla luce solare, il cui nutrimento viene convertito più facilmente in energia nel corpo.
- (2) Dimostrare allo studente la necessità di scegliere solo quegli alimenti materiali che emettono e introducono vibrazioni spirituali nella mente e nel cervello dell'uomo.

I cibi materiali imprimono nella mente certe qualità buone o cattive, e i pensieri, le azioni e la salute delle persone sono solitamente determinate dal cibo che esse mangiano.

☞ *Tratto da Super-Advanced Course n.1, lezione 5* ☞