

## Capitolo 6

### DIETA

*D. La dieta satvica, come sottolineato in “The Crown of Life”, è la migliore per il mio sviluppo? La sto provando.*

R. La dieta satvica prescritta in **The Crown of Life** è utile per il tuo sviluppo spirituale. I risultati si vedranno a tempo debito. Si prega di notare che bisogna sempre mantenere la moderazione per un progresso costante e una sana salute fisica.

*D. Con gli amici di vecchia data è spesso difficile chiedere se un piatto è preparato con le uova. Come superare questo problema? È particolarmente difficile per chi non è avanzato sul Sentiero.*

R. Gli iniziati dovrebbero, per principio, essere molto cauti con i cibi, soprattutto quando devono cenare da amici. È molto semplice informarsi in anticipo, con umiltà e discrezione, e avvisare gli amici che gli articoli alimentari proibiti non sono consentiti dal proprio Medico spirituale.

*D. Perché con questa dieta mi affatico e ho bisogno di tanto riposo?*

R. È una domanda personale che riguarda la tua resistenza fisica. Dovresti scegliere combinazioni di alimenti migliori dal regno della verdura e della frutta, in grado di offrirti un'alimentazione più valida. A questo proposito è opportuno consultare un naturopata.

*D. Puoi spiegare Marco 7, 14-16: “Chiamata di nuovo la folla, diceva loro: ‘Ascoltatevi tutti e comprendete bene! Non c’è nulla fuori dell’uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall’uomo a renderlo impuro. Chi ha orecchie per intendere, intenda’”. Non ha proibito di mangiare carne.*

R. Temo che facciamo una grande ingiustizia ai Maestri del Mondo prendendo frasi isolate e cose frammentarie, invece di avere una visione globale e integrata dei loro insegnamenti. Se studiamo con attenzione le scritture, scopriamo che la parola “carne”, come viene usata nei Vangeli, sta per “cibo” o “pasto”. Non è solo la “carne” da epurare dal corpo, ma i rifiuti di tutti gli alimenti che

assumiamo. Gli insegnamenti stupendidi Gesù erano per tutta l'umanità e non solo per le persone che mangiavano carne.

Facciamo ora riferimento a Matteo 15, 11-20, dove vengono ripetute queste stesse parole, le quali non si riferiscono alla carne, eccetera. Al contrario si riferiscono alla profanazione che avviene mangiando senza lavare le mani prima di prendere i pasti. Anche in Osea 6, 6 si legge anche: “Poiché voglio l'amore e non il sacrificio, la conoscenza di Dio più degli olocausti”.

Nel Vangelo esseno di San Giovanni, cap. XXII, abbiamo le parole di Dio stesso. “Ecco, io vi ho dato ogni erba sulla faccia della terra e ogni albero in cui c'è il frutto di un albero che produce seme: sarà il vostro cibo”.