

„Orice adevăr trece prin 3 faze. Mai întâi este ridiculizat, apoi trezește o opoziție violentă, și în sfârșit este acceptat ca fiind evident de la sine !” - Seneca

În prezent oamenii sunt dezechilibrați de viața agitată pe care o duc și doresc să încerce orice. În speranța de a-și recâștiga echilibrul ei practică yoga, zen, meditație transcedentală, relaxare....

Toate acestea sunt folositoare, dar există un mod mai simplu și mai eficace: acela de a învăța cum să mâncăm.

Când mâncăm neglijent și indiferent, grăbit, în mijlocul gălăgiei a discuțiilor, tensiunii, la ce bun să medităm sau orice altceva după aceea ? Ce comedie ! Ar fi mai bine să se folosim această ocazie pe care o avem de două sau trei ori pe zi, zilnic, pentru a face ceva, cum e faptul de a mânca, care să pună în regulă celulele și să ne armonizeze întregul sistem.

Să ne stăduim să facem un efort și să mâncăm în liniște (reținându-ne nu numai de la a vorbi, ci și de la a face zgomot cu cuțitul, furculița, etc.) să mâncăm fiecare înghițitură mult timp, făcând din când în când, câteva respirații profunde și mai ales să mulțumim Cerului, lui Dumnezeu, pentru toate bogățiile conținute în mâncare, toate aceste exerciții, aparent neînsemnate, sunt mijloace de dobândire a autocontrolului.

Învățând să controlăm lucruri mărunte, dobândim control asupra lucrurilor mari. Când cineva este neglijent și neatent în probleme mărunte, viața lui a fost dezordonată în trecut și va fi și pe viitor dacă nu face ceva în legătură cu această lipsă. Concluzia este simplă: toate lucrurile se leagă. Nu este ușor să stăm tăcuți în timpul mesei și să ne concentrăm numai asupra mâncării, chiar dacă reușim să fim liniștiți și să ne controlăm gesturile în interior facem gălăgie cu sentimentele sau poate ele sunt sub control, dar gândurile hoinăresc.

Pentru a putea să ne concentrăm gândurile în timpul mesei, trebuie să fi dobândit obiceiul de a controla gândurile în viața zilnică. Dacă am fost atent mereu să nu ne lăsăm cuprinși de gânduri și sentimente negative, atunci drumul e pavat și ne va fi ușor. Spunem: “Trebuie să petrecem o viață întregă să învățăm să mâncăm corect ?” Da și nu. E clar că nu toate problemele noastre vor fi rezolvate doar pentru că mâncăm corect, ci acest lucru e un punct de plecare, o trambulină ducând la lucruri extraordinar de benefice, dar nu înseamnă că nimic altceva nu e important și că putem să ne relaxăm în restul timpului. Pe scurt, e de dorit să mâncăm atent, cu vigilență și e bine să fim atenți și vigilenți și în timpul zilei. Una nu o exclude pe cealaltă.

Mâncatul este un ritual magic în care mâncarea se transformă în sănătate, forță, dragoste, lumină. Dacă mâncăm într-o stare de mânie, agitație, nemulțumiți, vom rămâne cu un gust amar în gură toată ziua; ne vom simți nervoși și încordați și, dacă sunt probleme de rezolvat, vom fi negativi în reacții, deciziile vor duce lipsă de corectitudine și înțelegere, nu vom fi destul de generoși pentru a face concesii. Nu are rost să ne justificăm “Nu e greșeala mea, sunt așa de nervos, nu am încotro !” și apoi să luăm niște medicamente pentru a încerca să ne calmăm.

Pentru a ne ameliora sistemul nervos, trebuie să învățăm să mâncăm corect. Orice altceva trebuie lăsat deoparte când ne așezăm să mâncăm, chiar afaceri importante, pentru că singurul

lucru important acum e să ne hrănim în acord cu regulile divine. Dacă mâncăm corect, restul se va aranja de la sine când vom fi terminat. Astfel economisim și timp și efort. Nu trebuie să credem că problemele se rezolvă mai bine și mai rapid dacă suntem încordat și nerăbdător; de fapt inversul e valabil; lucrurile ne scapă din mâini, zicem lucruri nechibzuite, avem un efect negativ asupra altora, după care trebuie să petrecem zile pentru a face reparațiile necesare.

Majoritatea oamenilor nu văd că și cea mai mică acțiune din viața zilnică, este semnificativă, astfel cum să te aștepți ca ei să vadă că modul de a-și dezvolta inteligența, dragostea, puterea voinței e de a mânca în mod corect. Toți cred că inteligența e ceva ce dezvoltă prin lectură și studiu, judecând tribulații când ești obligat să găsești o cale de ieșire. Ei cred că inima e trezită când ai o soție și copii de care să ai grijă și să îi protejezi; și că puterea voinței o dezvoltă prin efort fizic, sport, etc...

Dar să-ți dezvoltă mintea și inima în timpul mesei? Păi acest fel de a judeca dovedește că nu au început să înțeleagă Învățătura. E în timpul mesei când faci munca reală, cea esențială, adică să-ți dezvoltă inima, mintea, voința. Poate că nu poți petrece tot timpul în bibliotecă și la universitate, poate nu te căsătorești și nu ai copii, poate nu ai ocazia pentru un efort prelungit, dar cu siguranță vei mânca, toți sunt obligați să mănânce.

Vreți să vă dezvoltați mintea? De câte ori mânuiți ceva pe masă în timpul mesei, făcând-o cu grijă, fără a lovi lucrurile unul de celălalt, fără a deranja pe nimeni, vă dezvoltați mintea, deveniți inteligent, atent și receptiv. Când văd oamenii scăpând cuțitele și furculițele, răsturnând lucruri, știu imediat că ei duc lipsă de inteligență. Pot avea tot felul de titluri și diplome, dar pentru mine nu au inteligență. La ce bun un titlu dacă nu ești bun să apreciezi distanțele?

Să zicem că vrei să muți un pahar; dacă nu măsoară cu ochiul cât de departe e paharul de alte obiecte, vei doborî ceva și-l vei sparge. Vei zice că acesta este un detaliu, o mică lipsă, dar una care poate atinge proporții uriașe în evenimentele viitoare din viață. Oamenii care sunt neîndemânateci și neglijenți în viață își aduc mari pagube. A nu fi atent, fie pe o scară mică, fie pe una mare, a face gafe, a răni oamenii, a deranja lucrurile, sunt toate parte a unei atitudini care provoacă suferință și resentimente care necesită ani pentru a fi reparate. Înainte ca eu să iau această sticlă cu apă de pe masă, îmi amintesc că a fost în frigider, că e umedă și alunecoasă. Astfel, o șterg înainte de a o lua și astfel sunt sigur că nu va cădea. Așa trebuie să fie totul, pe masă sau în viață. Dacă ceva e în afara conștiinței tale, va fi în afara controlului tău, nu îi vei fi stăpân și nu te va asculta. Pentru a controla ceva, trebuie să-l domini în gând.

Un alt lucru, înainte de a vă așeza la masă, încercați să vă asigurați că nu lipsește nimic, astfel că nu va trebui să vă ridicați să aduceți sarea, o farfurie, un cuțit. Adesea când sunt invitat, gazda trebuie să părăsească masa de mai multe ori pentru că a uitat ceva; totuși ar trebui să știe ce e necesar, ea repetă același lucru în fiecare zi. Dar nimeni nu dă nici o atenție și astfel o viață întreagă e petrecută întrerupând masa pentru a aduce ceva ce ai uitat. E un semn sigur că nu ești atent și grijuliu nici în probleme mai mari. Vă duce asta la succes?

Dacă încerci să mănânci fără a face zgomot sau a-i deranja pe cei din jurul tău care au nevoie de liniște pentru a se concentra și medita, îți va dezvolta inima. Oamenii gândesc: "Ceilalți? Ce sunt ceilalți pentru mine?" și de aceea lumea întreagă degenerază; nimeni nu se gândește la

ceilalți. Oamenii nu sunt capabili să trăiască împreună, pentru că nu au respect, grijă unii pentru ceilalți. A mânca împreună le dă o șansă să-și dezvolte caracterul și să-și lărgescă conștiința.

De aceea eu zic că la masă poți învăța controlul supraveghindu-ți gesturile și reținându-te de la a face zgomot. Știu că vă cer ceva extrem de greu de realizat, dar dacă reușiți, oricine va veni va fi uimit și va zice: "Dar nu e posibil, nu-mi cred ochilor!" Se poate spune cât de departe în evoluția sa este o persoană după faptul că e sau nu conștient că nu-și aparține numai lui, ci unui întreg și armonia întregului nu trebuie să fie perturbată de acțiunile, gândurile și sentimentele lui, gălăgia lui interioară. Veți zice : "Ce înseamnă asta , gălăgia lui interioară?" Gălăgia e disonanță, noi facem gălăgie în interiorul nostru cu durerea și neliniștea noastră, rebeliunea și nemulțumirea noastră, și asta perturbă atmosfera psihică a întregului. Nu ne dăm seama cât de dăunătoare este această gălăgie pentru noi înșine și pentru oricine altcineva până vine ziua când sistemul nostru cedează și avem de înfruntat boala psihică sau fizică.

În timp ce mâncați, trebuie să vă gândiți la mâncare cu dragoste pentru că aceasta o va face să-și deschidă comorile pentru voi ... când soarele încălzește florile, ele se deschid; când el dispăre, ele se închid. Dacă iubiți mâncarea, o mâncați cu dragoste adevărată, ea se va deschide și va emana o aromă pentru voi și vă va da particulele eterice pe care le căutați. Veți vedea în ce stare minunată vă veți afla, din momentul în care veți înceta să mai mâncați automat, fără dragoste, doar pentru a umple golul din stomacul vostru. Știu că nu are rost să vorbesc astfel despre dragoste, oamenii nu știu să se trateze cu dragoste, cum să vorbească, meargă, să privească și să respire cu dragoste... Ei nu știu! Ei cred că dragostea înseamnă a te culca cu cineva, dar rezultatele dovedesc că aceasta nu e dragoste, dacă ar ști, într-adevăr, să se iubească, Cerul ar fi cu ei.

În timpul mesei, poți să-ți dezvolți mintea și inima și voința, din moment ce pentru a dobândi obiceiul de a face gesturi reținute, intenționate, armonioase, se folosește voința. Când ești nervos, ia următoarea masă ca o ocazie de a te calma, mestecă foarte încet și fii atent cu orice gest; în câteva minute vei fi calm din nou. Dacă începi ziua în stare de agitație și mergi la serviciu sau vorbești cu cineva fără a face ceva pentru a schimba modul în care te simți, vei rămâne agitat toată ziua și energia ta se va evapora, ai uitat să închizi robinetul . Există un remediu simplu și eficace pentru nervi, anume a te opri din orice și să rămâi fără a vorbi o secundă sau două, în timp ce faci un efort conștient pentru a schimba ritul tău, să alegi o altă direcție și apoi să începi din nou. Când mănânci în liniște și pace interioară, aceeași stare persistă toată ziua; dacă trebuie să fugi de colo colo toată ziua, dacă te oprești pentru o secundă vei vedea că liniștea e acolo. Pentru că ai mâncat corect. Dacă nu, vei fi agitat și tulburat, nervos și încordat toată ziua, indiferent ce încerci să faci pentru a te calma.

Vine ziua când nutriția va fi cea mai bună yoga, deși nu a fost menționată mai înainte. Toate celelalte: Radja-yoga, Karma-yoga, Hatha-yoga, Jnani-yoga, Agni-yoga sunt minunate, dar e nevoie de ani pentru a obține cele mai mici rezultate, în timp ce Hrani-yoga, cum zic eu, (Hrani înseamnă mâncare în limba bulgară) rezultatele sunt imediate. E cea mai ușoară yoga de învățat, toate creaturile o practică inconștient. Această yoga este așa de puțin cunoscută, așa de greșit înțeleasă, are totul, toată alchimia, toată magia.

Chiar dacă ești copleșit de muncă sau lucruri de făcut, nu încerca să te ascunzi în spatele pretextului de a nu avea timp pentru viața spirituală...De trei ori pe zi, zilnic, ai cele mai bune condiții pentru a comunica cu Cerul, cu Dumnezeu. Se poate să nu ai timp pentru rugăciune, pentru lectură sau meditație, dar oricine are timp pentru a mânca.De ce să nu folosim acest moment pentru a merge un pas înainte spre perfecțiune, trimițând lui Dumnezeu un gând plin de dragoste și recunoștință.

Începeți azi să faceți din mesele voastre un moment spiritual, ceva ce e așa de necesar, așa indispensabil. Oamenii cred că ei deja sunt perfecți (de ce nu, ei se conformează legilor societății, ei nu fac nici un rău, își îndeplinesc datoriile profesionale și familiale) dar dacă nu au și activitate spirituală, lumea divină le va rămâne închisă și nu va gusta niciodată bucuria , fericirea, plenitudinea, lumina pe care viața divină o aduce. Da, ei sunt perfecți; dar ce este această stranie perfecțiune care nu are timp pentru suflet și spirit?

Desigur, toți trebuie să lucreze pentru propria existență, pentru a supraviețui fără a fi o povară pentru alții, dar fiecare trebuie să găsească și câteva minute pentru a hrăni sufletul și spiritul. Toți au venit pe Pământ cu o misiune, dar majoritatea sunt prea ocupați gândindu-se la succesul lor social, crezând că ei sunt perfecți...De ce nu emană lumina dinspre ei, dacă sunt perfecți? Pentru că nu au timp, fie pentru viața spirituală sau propriul lor progres.Suntem aici pe Pământ, pentru un foarte scurt timp și când plecăm, nu vom putea lua nici una din achizițiile materiale, mașini, case, posesiuni...Tot ce va rămâne în urmă , ni se vor permite doar achizițiile interioare. Acest lucru e ce nu ați înțeles într-adevăr, și de aceea sunteți cuprinși de activități materiale. Pentru ce? Veți părăsi totul când plecați, veți fi goi, săraci și nenorociți.

Acum știți că trebuie să lucrați spiritual la masă. Se poate ca rezultatele să nu se vadă imediat, poate nimeni nu va aprecia ce încercați să faceți, dar mergeți înainte, continuați să păstrați bogății spirituale, dezvoltând cele mai bune calități și virtuți în sinele vostru.Când vă întoarceți în următoarea încarnare, Cerul vă va da condiții mai bune pentru a vă ajuta să înfloriți în continuare, pentru că ați început munca, adevărata muncă, în această încarnare.Acest adevăr, luat din Știința Divină, este pentru voi, să o știți, și chiar dacă nu o acceptați, în cele din urmă va triumfa, în cele din urmă vă va ilumina și veți fi salvat.

Florin Juganaru
Terapeut maseur