



BOLETIM INFORMATIVO PROJETO AUTOCURA FRATERNIDADE LUX HARMONIZAÇÃO

ANO 13 NÚMERO 99 ABRIL 2009

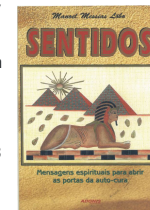
ALIMENTAÇÃO PRÁTICA



Deveria ser melhor observado o que se coloca na boca para transformar-se e incorporar-se às suas células. Observar o grau de pureza dos alimentos que irão compor seu corpo físico e interagir com seus sentimentos, e também irão auxiliar ou bloquear o fluxo de seus pensamentos. Pois é no cotidiano, nas coisas mais simples da vida às quais não se dá importância justamente por serem triviais, que deixa-se de reconhecer e dar o valor que realmente têm. O problema de tudo isso não é sentido no momento; o impacto sobre o corpo físico não é percebido de imediato. É ao longo do tempo que se percebe a diferença. No decorrer da vida, tem-se infringido todas as leis da natureza humana com tal gravidade, que se está cercado por todos os lados com a contaminação dos recursos naturais básicos. Os elementos terra, água e ar, carregados de poluentes, vão diretamente para os corpos físico, emocional e mental, que já não conseguem transmutar toda esta poluição. E, inconsciente de si mesmo, o homem está sendo levado, diariamente, pela propaganda, pelo prático, pelo fácil e

pelo gostoso. Na aparente liberdade de escolha, entre tantos alimentos diferentes, processados, embalados, empacotados em cores brilhantes e chamativas; entre tantas marcas com selo de garantia de qualidade; entre tanta concorrência, que tem como objetivo ganhar você. Lembre-se da cozinha da bisavó, com fogão à lenha, chaleira de ferro fumegando, o cheiro de café feito na hora, o sabor do pão recém-saído do forno, e compare com um pão comprado pronto e um café rápido aquecido no forno de microondas. O que faz ser tão diferente e especial a comida da mãe e da avó é o amor, a dedicação, o zelo, o saber a quem se está alimentando, a quem se está dedicando seu tempo. É importante reconhecer o sol que ilumina e aquece; a água que encharca a semente, nutre a terra e banha você; o ar como sustentador invisível da vida, desde o momento em que se nasce; a terra que caminha pelo espaço em direção certa, a Mãe terra que acolhe, nutre e gera. Comer com consciência é alimentar-se em corpo, mente e espírito. É estar pleno de Deus, é ser co-participante de Sua obra de amor e transformação, espargindo a saúde.

Livro "Sentidos" - p.123



Para refletir...



*"A maior fertilidade, a maior doçura
que você pode fazer para si mesmo é
cuidar do que come."*



01.02.2009