A böjtölés és a mértékletesség esszénus tudománya.

**Aki mértékletes életet él, annak nincs szüksége böjtölésre, mert nem halmoz fel a testében ledolgozandó adósságokat.**

Mit tanítanak az esszénusok a mértékletességről?

Egyetek mindig Isten asztaláról: a fák gyümölcseit, a mezők növényeit és magvait, az állatok tejét, és a méhek mézét. Ami ezeken túl van, az a Sátáné. Az pedig a betegségek és a bűnök ösvényén a halálba vezet. Azok az ételek, amiket Isten bőséges asztalán találtok, erőt és fiatalságot ad a testeteknek, és nem láttok betegséget többé. Mert az Isten asztala táplálja az agg Matuzsálemet is, és ha ti is úgy éltek, ahogyan ő élt, akkor az élők Istene nektek is olyan hosszú életet ad a Földön, mint amilyen az övé volt.

Tudnotok kell, hogy az élők Istene gazdagabb a Föld minden gazdagjánál, az asztala is gazdagabb a Föld összes gazdagjainak roskadozó ünnepi asztalánál. Aki egész életében Föld Anya asztalához járul, sosem lát szükséget. De úgy egyetek erről az asztalról, ahogy mindent ott találtatok. Ne süssétek, főzzétek és keverjétek egymással az ételeket, mert akkor azok a beleitekben gőzölgő mocsárrá változnak. Vigyázzatok arra, hogy a testeteket *- Isten templomát* - ne szennyezzétek be utálatosságokkal. Elégedjetek meg alkalmanként két-háromféle étel fajtával, amit találtok Föld Anyánk asztalán. És ne akarjatok minden étkezéskor mindent fölfalni, amit magatok körül láttok, különben a testetek békéje megszűnik.

Amikor étkeztek, sohase lakjatok teljesen jól, mert az a Sátán csábítása lenne. Éljetek a lélek által, és álljatok ellen a test kívánságainak. **Mindig egyharmaddal kevesebbet egyél, mint amivel jól laknál.** A naponta elfogyasztott ételed súlya legyen a fél és egy kilogramm között. *(Se több, se kevesebb.)* Ekkor fognak neked szolgálni Isten angyalai. Ne zavarjátok gyakori étkezésekkel az angyalok munkáját. Mert aki ezt teszi, annak testét elhagyják az angyalok, és a Sátán veszi birtokba. Napi kétszeri étkezés az ajánlatos; délben és napnyugtakor. *(De lehet egy gyümölcsétkezés reggel és egy tartalmasabb délben.)*

Ne a távoli országok számotokra tisztátalan ételeit fogyasszátok, hanem a ti fáitok termését. Jól tudja Isten, hogy mikor, hol, és mire van szükségetek. Ő adja a világ minden népének a táplálékot. **Ne a falánkok módjára egyetek; kapkodva és habzsolva.** Étkezés közben gondoljatok arra, hogy körbe vesz a levegő angyala és alattatok vigyáz rátok a víz angyala. Étkezés közben lélegezzetek hosszan és mélyeket, hogy az étkezéseteket megáldhassa a levegő angyala. Az ételeket alaposan rágjátok meg, hogy folyékonnyá váljon a szátokban, hogy a víznek angyala vérré változtathassa azt a testetekben. **Oly lassan egyetek, mintha fohászt mondanátok az Úrhoz, mert a táplálékkal Isten ereje hatol belétek**. Így válik az ember teste templommá és belső része Isten oltárává, ha követi Isten parancsolatait. **Ne tegyetek semmit Isten oltárára zaklatott lélekkel, haragvó szívvel.** Amit szomorúsággal, haraggal, étvágytalanul esztek meg, az méreggé válik bennetek, mert azt a Sátán lehelete helyezte belétek. Ha örömmel helyezitek adományaitokat Isten oltárára, mindig az öröm angyalai lesznek veletek.

A böjtölés esszénus tudománya:

A böjtölés az emberiség legősibb gyógykezelési eljárása. Olyan hatékony - *ha helyesen végezzük* -, hogy **néhány napos böjt után a szervezetünk életereje és energia készlete megújul.** Betegség esetén a természet ereje keresi a módját annak, hogy a megbetegítő tényezőket kiválassza és eltávolítsa. *(Ekkor étvágytalan az ember, de lehet, hogy sürgősen hányással vagy hasmenéssel kíván a szervezete megszabadulni a terheitől.)* Az egészséges jó étvágy csak akkor tér vissza, ha a kiválasztás teljes mértékig megtörtént.

Megfelelő előkészítés nélkül böjtölést megkezdeni nem szabad! Hosszú böjtbe fogni tapasztalt vezető segítségével érdemes. A jól végzett böjt kitűnő eredményeket hoz, de az eljárás törvényeit figyelmen kívül hagyva – *különösen a hosszú böjtök esetén* -, egészségügyi bajok, akár katasztrófák is bekövetkezhetnek.

Normál működésben a szervezet az energiája jelentős részét az emésztésre használja fel. **Amikor nem juttatunk a testbe táplálékot, akkor az addig emésztésre használt energiák felszabadulnak, és a felgyülemlett káros anyagok eltávolításában hasznosulnak.** *(Ez a felhalmozódás a mértéket nem ismerő táplálkozás; a habzsolás következménye, amikor a szervezet már nem tud emésztéssel úrrá lenni a helyzeten, és megjelennek az erjedési, rothadási folyamatok az emésztő rendszerben.)*

Mi történik a böjtölés során? A szervezet felszabadult erői elkezdik felszámolni, felélni a hulladékokat, és energiát tud fordítani a lerakódások felszámolására, a méreganyagok eltávolítására. A korábban is működött kiválasztási folyamatok a böjt idején felfokozódnak, és így a szervezet önmagát gyógyítja. Egyetlen gyógyászati eljárás sem olyan hatásos egy életképes szervezetnél, mint a böjt. Ha az emberek ismernék a mértéket, - *mind mennyiség, mind minőség vonatkozásában a táplálkozás terén* -; nem lenne szükség a böjtölésre. Ezért a böjtölés értéke és jelentősége az étkezési szokások függvényeként jelentkezik.

Ha a böjtölés fiziológiáját vesszük szemügyre, azt tapasztaljuk, hogy **a folyamat kezdetén a szervezet a károsodott és beteg sejtjeit számolja fel, és amikor ezek elfogytak, csak utána élné fel az egészséges sejteket és szöveteket.** Ez a sajátosság határozza meg a böjt hosszát*. (A túlzásba vitt böjt nagy éhezéssel, a szervezet leromlásával jár, és ennél nagyobb bajokat is okozhat.)* További szabályként kell figyelembe venni, hogy **ha a szervezet már túltelített mérgekkel, nem lehet mindjárt böjtbe fogni.** Azt több heti, vagy akár több hónapos kiegyensúlyozott tisztító és méregtelenítő diétával kell előkészíteni. Ugyanis a szervezetbe lerakott és láthatatlanná vált mérgek hírtelen feloldásával a kiválasztó rendszer nem tud megbirkózni. *(Önmérgezés történik.)* A tömegében felszabadult anyagok megerjedve további mérgekkel és toxinokkal terhelik a szervezetet, ami katasztrófához is vezethet. Figyelembe kell venni azt is, hogy **a böjt külső körülményei lelki szempontból igen fontosak.** Szobába bezárkózva az ember nem kapja meg azokat a segítő energiákat, ami egy optimális böjthöz szükséges. A tiszta természetben a napsütötte levegőből való mély légzések felfrissítik a légzőszervi sejteket, az idegeket és a vérkeringést. A nagymennyiségű oxigén szervezetbe juttatása révén a felszabadult káros anyagok oxidációja jól biztosított, és nem billen át a folyamat káros hatású, alacsonyrendű biokémiai folyamatokba. A bőrről a kiválasztott anyagok gyakori lemosása segíti a bőrlégzést, főleg, ha növeljük a fedetlen bőrfelületet a levegő és a Nap sugarai számára. ***De tudni kell, hogy akinek a szervezete nehezen számolja fel a mérgeket, annál a nap ezeket a pangó anyagokat romló folyamatokba viszi és a baj csak fokozódik.*** A jól működő szervezetet a nap sugarai támogatják az öngyógyításukban a baktériumölő, és erjedést csökkentő hatásukkal. Azonkívül a Nap melegítő hatása, a szervezet energia hiányosabb állapotban kellemesen melegít, javítva az ember közérzetét, egészségét helyreállító képességét.

Természetellenes eljárás-e a beöntés? *(Ilyet pl. az állatvilág nem csinál. Az is igaz, hogy természetellenes dolgokat nem visz a szervezetébe. Azon kívül a természetes táplálékait is mértékkel fogyasztja. Túlzás csak a házi állatoknál történik, az is az ember hatására.)* Az ember életéből következik, hogy az egyik természetellenes szokás behoz egy másik természetellenes szokást. *(Hogy még a túlzabálást követő hányásról, vagy hánytatásról ne is beszéljünk.)* A káros anyagok minél tovább maradnak a szervezetben, annál jobban lassítják az anyagcserét, aminek további méreg-felhalmozódás a következménye. Amint eltávolítjuk ezeket a káros anyagokat a beöntés segítségével, az által a böjt belső erői újabb kiválasztási eredményeket képesek felmutatni. Amennyiben több évtizeden keresztül folytatott természetellenes táplálkozás után helyre akarjuk állítani a szervezetünket, akkor a beleket naponta egy hétig kell mosni. A böjt kezdetén a beöntést reggel, vagy este kell alkalmazni, de legalább nyolc órával az utolsó étkezés után. *(A javulás nagyon hamar, közérzetben és az arcszínben is mutatkozik.)*

Hasznos tudnivalók a böjttel kapcsolatban:

A böjt első két napját a felfokozott étvágy nehezíti, ami a harmadik napra lecsökken, és fehér lepedék jelentkezik a nyelven. Ezzel zárja le a természet a táplálék útját, amit csak akkor nyit meg, ha az összes hulladék kiürült a szervezetből. A fehér lepedék eltűnése jól jelzi a böjt végét. **Egy nagyon legyöngült szervezetnél a böjt végével nem szabad megvárni ezt a jelzést, hamarább kell abbahagyni a szervezet próbatételét.** Akkor is fel kell függeszteni a böjtöt, ha azt tapasztaljuk, hogy nincs elegendő energiánk a mérgek kiválasztásához, mert azok fogyatkozó ütemben ürülnek. Hirtelen elkezdeni a böjtöt nem tanácsos, különösen annak, aki hosszú ideje természetellenesen táplálkozott. *(Ilyenkor súlyos rendellenességek következhetnek be.)* Előkészítésként néhány hónapig természetes étrendet kell folytatni. Nagyon jó böjtöt kezdeni – *nem nagyon elmérgeződött estben* – két-három napos, kizárólagosan friss gyümölcslé diéta után. **Akik böjtölésre vállalkoznak, vonuljanak el az élet zajától egy természetes, csendes környezetbe**. Elvonultan élvezzék a jó levegőt, a kevés napot, és többnyire a kellemes árnyékot. Böjtölni hideg időben nem ajánlott, - mert ilyenkor meleg szobában kellene tartózkodni, ahol nincs friss levegő. Nagy hőség sem alkalmas böjtölésre, mert a nagy szomjóság sem egyeztethető össze a böjttel.

A böjtölés során elfogyasztott kis mennyiségű víz nagyon hasznos, mert segíti a felszabadított mérgek feloldását és eltávolítását. *(A túl sok víz viszont éppen a tisztításban működő energiákat vonná el, és elfojtaná az oxidációs folyamatokat.)* Hogy mennyi vizet kell fogyasztani, attól is függ, hogy a tisztítandó testben van-e felhalmozódott víz, vagy nincs. (*Többletvíz a magas koncentrációjú táplálékok túlfogyasztásából halmozódik fel*.) Ezt a rossz vizet böjt után helyettesítjük friss gyümölcsléből. *(Ezzel a módszerrel a víz túltöltődése nem következik be.)* **Akinek száraz a szervezete, annak hasznos a böjt alatti vízfogyasztás, de nem több mint napi egy liter.**

Aki böjtöl, a maga gyógyítását nem orvosokra és gyógyszerekre bízza, hanem a szervezete lappangó erőkre számít, és azokat támogatja. Így a böjt nem csak egy ősi időtálló gyógymód, hanem híd is egy magasabb tudatosságú állapot felé.

Hogy kell befejezni a böjtöt?

Többnyire úgy, hogy az első étkezés legyen egy pohár friss gyümölcslé, - *kávéskanállal elfogyasztva, hogy a nyállal a legtökéletesebben keveredjen.* **A böjt befejezése, vagy megszakítása semmiképpen nem történhet hússal, vagy másféle tömény táplálékkal.** Ennek nagyon súlyos következményei lennének. Az étkezés újrakezdése az első pohár gyümölcslé után két-három órával egy második pohár gyümölcslével folytatódjon, majd így menjen tovább az első napon. A második napon a gyümölcsléhez néhány friss gyümölcsöt is adhatunk és két-három órával később elfogyaszthatunk egy zsenge zöldségsalátát. *(Ezek legyenek az évszaknak megfelelő lédús és érett zöldségfélék.)* Ezeket nagyon alaposan meg kell rágni, hogy a nyáltermeléssel az emésztés is beinduljon. Majd a fokozatosság elvét a továbbiakban is betartva haladhatunk az egyre táplálóbb ételek felé, amíg azok normál mennyiségét és minőségét el nem érjük.

Böjt után értelemszerűen természetes étrendet kövessünk, aminek fő alapanyagai: **friss, nyers zöldségek és gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonafélék és azok lisztjei, csonthéjasok, magvak, csirák, friss nyers tej, vaj, bio-tojás.** *(Közvetlenül böjt után nagyon erős a szervezet táplálékot felszívó képessége.)* **Ha egészségtelen táplálékokat eszünk böjt után, abból fog építkezni a szervezetünk.** Néhány hét után már nem ilyen szigorúak a követelmények, de az első hetekben ragaszkodni kell a vitaminokban és enzimekben gazdag nyers ételekhez. Főtt ételek csak ez után fogyaszthatók mértékkel.

Böjt előtt a szervezet nagyon kisrészét hasznosítja a bevitt tápláléknak, a többségét emésztetlenül eltávolítja. *(Ezért bűzös a széklet.)* Böjt után már a gyümölcslé is észrevehetően képes növelni a testsúlyt.

Mindenki, aki hosszú életű volt, ösztönösen követte a természet törvényeit. *(Egyáltalán nem ettek főtt ételt, nagyon keveset ettek, és ételeik egyszerűek, tiszták, egészségesek voltak.)* **A mértékletesség mindenben életmódjukká vált.** Az összes hosszú életű ember vegetáriánus volt. *(Keveset ettek, azt is egyszer, legfeljebb kétszeri étkezéssel naponta. Időnként böjtöltek is.)* **A hosszú életűek emberbarátok voltak.** Nem ismerték a gyűlöletet, az irigységet.

A hosszú böjt általánosságban nem ajánlható, inkább csak heti egy böjtnap. Tapasztalatlanoknak a hosszú böjt inkább ártana, mint használna. Ha valaki néhány napot, akár egy hetet is böjtöl, már elfogja a mérhetetlen éhség, és elkezd mindent enni, ami a keze ügyébe van. Böjt után a szervezet mindent felszív, a rossz táplálékokat is, és ugyanolyan rosszul építi fel magát, mint amit a böjttel akart az ember megszűntetni. **A hosszú böjtre nem mindenki alkalmas**. Akik pedig túlzásba esnek a hosszú böjttel, elveszítik a testüket. *(Jézus ugyan 40 napig böjtölt, de képességben az emberek bőven ez alatt vannak.)* A hosszú böjt olyan radikális terápia, amihez csak akkor szabad nyúlni, amikor már nincs más lehet***ő***ség, ***- de ekkor is csak szakértő felügyelete mellett.***

A szervezet minél inkább telített mérgekkel, a böjtölés annál nehezebb. Minél többet böjtölünk, annál könnyebb ezt a módszert alkalmazni, - *mert a szervezet sejtjeinek megújulása nagyobb böjtölési képességet eredményez.* Lehet félnapos böjtökkel is kezdeni a szervezet méregtelenítését. Lehet úgy is kezdeni, hogy valaki csak vacsorára eszik. Mindegyik módszer eredményekkel jár. A böjtöt az egyén sajátosságaihoz kell igazítani, hogy előnyökkel és ne hátrányokkal járjon.

A mértékletesség m***ű***vészete:

Hippokratész: „Legyen az étel a te orvosságod, és orvosság legyen a te ételed.”

Zenon: „Lássátok be, hogy harmóniában kell legyetek saját ésszer*ű* természetetekkel, ahelyett, hogy esztelenül cselekednétek szeszélyeitek szerint. Ebben rejlik a ti felel*ő*sségetek és boldogságotok, mert ilyen módon minden összeütközést elkerülhettek a Természettel, és az Univerzum rendjével. Ezen az úton haladva biztosak lehettek a kellemes és nyugodt élet fel*ő*l. Törekedni fogunk, hogy elérjük az ataraxiát, a szellem zavartalan békéjét az e világ z*ű*rzavaraival szemben.”

Epikurosz:

- „A mértékletességet fogjuk keresni, és az egyszer*ű* életet. A valódi gazdagság és szabadság a minimális szükségletekben gyökerezik.”

- „El fogjuk kerülni a fájdalmat, és mindig csak az örömet keressük. De kétféle öröm van: Az els*ő* és hamis örömökért túl magas árat kell fizetnünk: fizikai egészségünk és szellemünk békéjének feláldozását. Egészségünk és szellemünk békéje nélkül képtelenek vagyunk élvezni bármilyen örömöt.

A másikféle örömök a mi társaink, az igazi örömök. Ezek a nemes örömök jelentik az összes gyönyör*ű* dolgok élvezetét a Természetben: hegyeket, erd*ő*ket, az óceánokat, a napkelte és napnyugta színeit, … és minden gyönyör*ű*séget, amit ember alkotott: kit*ű*n*ő* könyveket, kit*ű*n*ő* muzsikát, kit*ű*n*ő* m*ű*vészeti alkotásokat, barátságot és szeretetet, … A bölcs ember életprogramjává teszi a hamis örömök fokozatos kicserélését a mi örök társainkkal, az élet nemes örömeivel.”

Epiktetus:

* Amikor a boldogtalanság környékez; „Ne tör*ő*dj semmivel, ami független a te akaratodtól, de igyekezzél megjavítani minden dolgokat, amik rajtad állnak.”
* „Nem teheted az embereket boldoggá a te metódusod szerint, hagynod kell *ő*ket boldoggá, vagy boldogtalanokká lenni a maguk módján.”

Afrikai Constantin: „Használj három doktort: El*ő*ször Doktor Nyugalmat, majd Doktor Bohócot, és Doktor Diétát.”

Francis Bacon: „Hogy az életet sokáig meg*ő*rizhessük, az ember testét kell figyelembe venni. A kor önmagában semmi, lévén az, csak az id*ő*nek mértéke. Szigorú szabályoknak megfelel*ő*, és mindig pontosan egyenl*ő* mennyiség*ű*, mértékletes táplálkozás nagyon hatékonynak látszik a hosszú élet érdekében. Bizonyára megkérd*ő*jelezhetetlen: a jól rendszerezett táplálkozásnak van a legnagyobb szerepe az élet megnyújtásában. A remény a leghatékonyabb az összes illúziók közül, mivel az sokat tesz az élet meghosszabbításáért, ha nem sokszor csalódik, ha nem babusgatja a képzeletet a jó elvárásával, ennek okáért; akik kötik magukat valamihez, és terveznek maguknak valamilyen véget, - mint a bels*ő* élet jelét és hatáskörét, - és folyamatosan, fokozatosan haladnak el*ő*re ugyanabban az irányban, azok többségükben hosszú élet*ű*ek.”

**Az ókori bölcsek tanításait átgondolva, ma annyit megtehetünk, hogy a józanészhez, mint az emberi döntések mögötti irányító erőhöz folyamodunk, *szemben az érzések és érzelmek modern engedékenységével.*** Napjaink embere különösen nehéznek tartja azt, hogy rossz szokásainak akár a legkisebb részét is feladja, függetlenül attól, hogy milyen hatásosak az ellene szóló tudományos érvek.

A mértékletesség; – *az amúgy természetellenes* – böjt legjobb alternatívája. **A jól szabályozott élet eltávolítja a betegségek okait.** A matuzsálemi kort megélő Cornaro írja: „Ha egy ember, amikor beteg, folytatja ugyanazon mennyiség*ű* étel fogyasztását, mint amikor egészséges, akkor bizonyosan meg fog halni. S*ő*t, amennyivel többet eszik, annyival hamarabb fog meghalni.” *(Hiszen az ember természeti erőit elnyomta a betegség, ezért ha betegen tovább eszik, az a szervezetét az elviselhetőség határán is túlviszi.)*

Az egészség megtartásának nagyon egyszerű tudománya: **Ne tömd meg magad étellel!**

Persze az élet meghosszabbítása önmagában értelmetlen, ha csak az nem egészséges és boldog. Az, az élet, ami tele van betegséggel és nyomorúsággal, rosszabb mintha nem is volna. Az egészség célja az legyen, hogy képessé tegyen bennünket a testünkről való elfelejtkezésre, és, hogy meg tudjuk valósítani céljainkat, és élettevékenységeinket a betegségektől, vagy a gyöngeségek leküzdéséből eredő akadályok és zavarok nélkül, megengedvén így képességünk és tehetségeink szabad és teljes kibontakozását.

A szerénység és mértékletesség hosszabbítja meg az életet:

Nagyon sok félrevezetett és elbutított ember van közöttünk, akik úgy élik meg a 40-50 éves kort, hogy teli vannak természetellenes, kínzó és fájdalmas betegségekkel, amik öreggé és sikertelenné teszik őket. Ha mértékletesen és józanul éltek volna, akkor minden valószínűség szerint egészségesek és erősek lennének, akár 80 éves korukban, vagy azon is túl. **Az embereknek a természet diktálta egyszerűség szerint kell élni**, ***ami arra tanít meg bennünket, hogy elégedjünk meg kevéssel, és szoktassuk hozzá magunkat, hogy ne együnk többet, mint amennyi feltétlenül szükséges az élet fenntartásához.*** Ma minden második ember Magyarországon túlsúlyos, holott tudnivaló, hogy minden mértéktelenség betegséget okoz, és halálhoz vezet. *(És még mindenféle mértéktelenség nem is vezet túlsúlyhoz, csak a mértéktelen evés.)* Csak annyit és olyan minőségű táplálékot szabad elfogyasztani, amit a szervezetünk könnyen megemészt. Mindig olyankor kell felkelni az étkezési asztaltól, amikor az ember még szívesen enne tovább. Azon kívül kerülni kell a túlzott hőséget, a nagy hideget, a rendkívüli kimerültséget, a rendszeres pihenési idők megzavarását, a rossz levegőjű helyeken való tartózkodást. El kell kerülni a negatív dolgokat, még ha ez nem is könnyű feladat. *(Pl. a szomorúságot, a gyűlöletet, az agresszív, indulatos és szenvedélyekkel teli körülményeket.)* Tudjuk, hogy a természet kevéssel is beéri. Az előrehaladt korban való ember gyomra meggyöngül, ezért az elfogyasztott ételmennyiséget csökkentenie és nem növelnie kell. **Amit a bőséges ételből ott hagyunk, többet szolgál nekünk, mintha megettük volna.**

A mértékletes és rendszeres élet a legbiztosabb alapja az egészségnek és a hosszú életnek. **Ez az egyetlen és igazi orvosság!** Betegség után egy nagyon kis mennyiségű táplálék elegendő az egészség visszaállításához. Utána már kicsivel több szükséges az egészség megtartásához. Aki így jár el, annak nincs szüksége orvosra és gyógyszerre, hisz nincs tökéletesebb megoldás, ha mindenki saját maga orvosa. Minden ember, a sorozatos megpróbáltatásai révén megszerezheti szervezetének a tökéletes ismeretét. Így azt is megismerheti, hogy milyen étel és ital az, ami a legjobb neki. Az embernek nem lehet jobb vezetője, mint saját maga, se nem kaphat olyan orvosságot, ami jobb lenne, mint a mértékletes élet. Ehhez a tudáshoz csak kevesen jutottak el, mert az emberek többségükben kötődnek az anyagi világhoz, és mértéktelenek, szeretik kielégíteni az összes vágyukat, és jobb esetben mentegetőzve esnek mindenféle túlzásba.

Aki mértékletesen él, annak a vére kitisztul, mentes lesz az összes rossz nedvektől. Az ilyen ember nem lehet beteg, vagy csak ritkán, és akkor is csak rövid időre. A mértéktelenül élők érzékszervei eltompulnak, ezért fokozottan fűszereznek, sóznak és cukroznak. A mértékletesen élők érzékszervei kitisztulnak, és jobban élvezik a természetes ételek ízét, mint ahogy élvezték korábban a legkülönlegesebb ínyencségeket. A szigorú mértékletesség az evésben, ivásban és az életvitel egyéb vonatkozásaiban, tisztává teszi az érzékszerveket, és az értelmet, a memóriát megbízhatóvá teszi, a testet élénkké és erőssé, a mozgást könnyeddé és szabályossá; ekkor a lélek kevésbé érezvén a földi terhét, szabadon gyakorolhatja a természetes szabadságát.

A mértékletesség az ételek dolgában két vonatkozásban tartandó be: **minőség és mennyiség.** El kell kerülnünk azokat az ételeket és italokat, amelyek nem egyeztethetők össze a gyomrunkkal. Továbbá csak annyi ételt és italt fogyasszunk, amennyit a gyomrunk könnyen megemészt*. (Nem kétséges, hogy főleg a fiatalok ezt az intelmet elutasítják, mert a szenvedélyeik erősebbek az értelmüknél, és azok vezetik őket. Ugyanakkor elegendő tapasztalattal sem rendelkeznek.)* Amikor az ember eléri a 40 – 50 éves kort, akkor legtöbb esetben a józanész vezérli. *(A tapasztalatokból levont megfelelő tudás segíthet sokat az addig elkövetett hibák következményeinek felszámolásában, ezzel az életesélyek javításában.)* **Az étvágy és a szokás nem a természeten alapul, és ezért nem vezérelheti az életünket.**

Költői kérdésként teszem fel: mit jelent a vagyon, a földi bőség olyan valakinek, akinek gyarló és beteg a teste? Csak természetes és kívánatos gyökérből fakadhat az élet, az egészség, vidámság, szorgalom, tanulás és mindazon törekvések és tevékenységek, amelyek értékesek a nemes szellemű lények számára.

Egy mértékletes életet élő időskorú ember olyan tevékenységek végzésére is alkalmas, amit csak fiatalok szoktak végezni. *(A 70-80 évesek életét rengeteg gyengeség és betegség teszi keservessé, de ha néhányan valahogy megmenekülnek ezen megpróbáltatások alól, akkor az érzékszerveik gyengesége keseríti az életüket. Az ilyen korú emberek hallása eltompul, látása megromlik, memóriája hiányos, minden képességük leromlik, gyengék és rosszkedvűek.)* A tapasztalat azt mutatja, hogy aki hajlamos étvágyának teljes kielégítésére, az képtelen betegségektől mentes életet élni. **Az is lehetetlen, hogy aki tökéletesen józan és mértékletes életet él, az betegséget találjon, és idejekorán meghaljon.** Ugyanis a józan élet erénye eltávolítja a betegségek okát, márpedig ok nélkül nincs betegség. Így tehát **az étvágy helyett az embert a józanész kell, hogy vezesse**.

Amikor az ember teste és lelke egészséges, csak akkor valósulhat meg az életében Isten igazi célja. Ehhez olyan életmódváltás szükséges, melyben fokozatosan nyitottakká válunk olyan alternatívákra, melyek fölött korábban átsiklottunk. Minden embernek önmagában kell szembesülnie azzal a ténnyel, hogy a betegsége nem véletlenül következett be. *(A világmindenségben nincsenek véletlenek.)* Ezért tárgyilagosan kell szembe néznünk a tényekkel, hogy az életünkben hol és miképpen szegtük meg a természet törvényeit, és hogyan tértünk le Isten útjáról? **Tényleges okokként fellelhetjük a fölösleges és túlzott evést-ivást, a szenvedélyek meglétét az életünkben, a megoldhatatlannak tűnő családi és munkahelyi konfliktusok tömkelegének helytelen kezelési módját, a környezetszennyezést, melyek idővel mind súlyos betegségekhez vezetnek.** *(A munkamániás, a szex őrült, a zabagép, a gyógyszerhívő, az alkoholista, a dohányos, a kábítószeres, a sportban-edzésben való túlhajtottság esetében kézenfekvő megoldás, hogy abba kell hagyni a káros szenvedélyeket.)* De akkor még mindig ott van az általánosan megszokott egészségtelen táplálkozás és folyadékfogyasztás, az emberi életet felörlő életritmus, életmód.

**Ha a szervezetünket visszahelyezzük a maga természetes és szabályos állapotába, akkor a tehermentesített immunrendszer képes megbirkózni bármely kórokozóval, vagy a rendellenesen szaporodó ráksejtekkel.** A szervezetünk önkorrekciós képességét döntően azok a fizikai-kémiai és szellemi mérgek korlátozzák, amelyek a civilizációs ártalmakból származnak**; - *az egészségtelen táplálékok, a túlzott evés-ivás, a túlzott gyógyszerfogyasztás, a kiterjedt környezetszennyezés, az emberek függőségben és félelemben tartása, valamint a mindent átható stressz.***

Hangsúlyozni kell, hogy az egészségünkkel kapcsolatos felelősségünk felvállalása egyidejűleg családunkkal és nemzetünkkel szembeni kötelességünk is. *(Pl. egy súlyos cukorbeteg, vesebeteg, tüdőbeteg, keringési bajokkal küzdő, vagy túlsúlyos ember felmérte-e valaha, hogy milyen szenvedélyeinek következményeit terheli rá az egészségügyi rendszerre, az országra? És hogy ez milyen terhet jelent a családjának, a tágabb emberi közösségének?)* **A bölcs ember életprogramjává teszi a hamis örömök fokozatos kicserélését a lélek örök és nemes örömeire.**

Epiktetus intelme; „Ne tör*ő*dj semmivel, ami független a te akaratodtól, de igyekezzél megjavítani minden dolgokat, amik rajtad állnak!”