Meditáció a természettel és a fizikai testeddel való kapcsolatodtól

 Egy emberi lényen belül az egészséges szellemiség és lelkiség hatása alatt épülhet az ő egészséges testisége. Mivel a fizikai testünk anyaga a földből származik, és a működési módja a földi természet működéséből vétetett, ezért helyre kell állítanunk magunkban a természetet. *Ez sokkal elmélyültebb érzés kell, hogy legyen, mint a természet egyszerű szeretete vagy csodálata.* Rá kell döbbennünk, hogy a természetben van a földi létünk forrása, a földi élet alapja. **Itt a természet szintjén kezdődik az ember becsületének átélése azzal, ha őszinte, tiszta szívű kapcsolatot alakítunk ki a természettel, - *és benne a saját természetünkkel.***

 Több ponton is vissza kell állítanunk a természetes életünket:

1.Először is meg kell értenünk, hogy a fizikai testünk nem úgy működik, mint egy erőgép, sem nem úgy, mint egy vegyigyár. **Saját tudattal rendelkező testi lényünk van, mely önvezérlő folyamatokban működik.**

2.Második lépésben a megértésünk mértéke szerint tudunk érzelmileg és tudatilag kapcsolódni a lelkünk szolgálatában álló fizikai testünkkel – lényünkkel. Igazodnunk kell annak mozgási- és pihenési igényeihez, a benne lévő különféle ritmusos működésekhez. *(Pl. a tevékenységeink és pihenésünk váltakozásainak megvannak a napi, heti, havi, éves, és egy teljes életre vonatkozó váltakozásai.)* **Mindezekre rá kell éreznünk és figyelembe kell vennünk a munkavégzésünk, a sportolásunk, a fejlesztő gyakorlataink, a pihenésünk, a regenerálódásunk, és öngyógyításunk összehangolt megszervezésében.**

3.Harmadikként figyelembe kell vennünk - ***a fizikai testünkhöz*** *kapcsolódásunk részeként* - **annak** **anyagcsere igényeit**. Ebbe tartozik a táplálkozás; mely biztosítja a szervezetünk energia ellátását, és azon túl a testszövetek építéséhez, a szövetcserékhez és a gyógyításokhoz szükséges anyagokat. **Mivel a fizikai világban megjelenő lényünk természetes lény, ezért természetes eredetű táplálékokkal kell ellátnunk**. A gyümölcsöket, a zöldségeket és a magvak egy jelentős részét mindenféle megmásító beavatkozások nélkül kell elfogyasztanunk. Így nem károsodnak bennünk az aminosavak, a zsírsavak, a szénhidrátok, a mikro- és makro elemek, a vitaminok és a különféle hormonvegyületek. Amennyiben a táplálékain fogyaszthatósága érdekében beavatkozásokra van szükség, az legyen legkisebb mértékű. *(Mindenképpen kerüljük az előfőzött és készételeket, a mesterséges anyagokkal dúsított termékeket. Kerüljük azokat az ételféleségeket is, amelyekben az alapanyagokat finomítási folyamatokban megfosztották természetes összetevőiktől. Ilyenek a cukrok, a fehér lisztek és különféle sűrítmények és kivonatok. Nagyon durva természetellenes beavatkozás a növényeken elvégzett génmanipuláció, akár a mi-, akár a haszonállataink táplálására szánják.)* A nagymértékű sütés-főzés nagyon roncsolja a tápanyagok természetes összetevőit, a biológiai értékeit. A zöldségféléket elegendő a legtöbb esetben kissé a saját gőzében megpárolni. Kerülnünk kell a sokféle alapanyagból összeállított ételféleségek fogyasztását egy étkezésen belül. Egymással még a különféle gyümölcsök keverése, vagy egymással a zöldségfélék vegyítése sem szerencsés. Az már nagyon rontja a táplálékok emészthetőségét, ha a gyümölcsöket és a zöldségeket egymással is keverjük**. Még rosszabb, ha fehérje alapanyagok és szénhidrátféleségek keverednek egy ételen belül.** *(Pl. különféle húsfélék, tojás, bab, borsó, és ezek bármelyikével, vagy együttesével fogyasztott gabonafélék, tésztafélék, vagy krumpli köret.)*

**A táplálkozásban az ételféleségek kombinációja mellett az elfogyasztott táplálék mennyiségére kell még nagyon odafigyelni.** Ha evés közben azt érezzük, hogy még ugyanennyit tudnánk jó étvággyal megenni, az evést éppen akkor kell abbahagyni.

A vízzel kapcsolatban tudni kell, hogy a csapvíznél az ásványvizek ártalmasabbak*. (A szabad természet állatai a kifolyásnál a forrásvizet soha sem keresik fel. A kútvízre is csak kényszerűségből fanyalodnak.)* **A nap sugaraiból feltöltekezett és kilevegőzött tiszta patak- és folyóvizek a legegészségesebbek.** *(Jó ezt tudni a helyes szemléletmódunk kialakítása érdekében.)*

A helyes táplálkozásnak nagyon jó visszajelzése, ha nem h***ű***lünk meg. *(A meghűlés nem elsősorban a gyenge öltözködés következménye, hanem a vérünk szennyezettségének következménye.)*

A húsfogyasztásról tömören csak annyit, hogy a húsfélék az emberi emésztőrendszerben megrothadnak.

Minél tökéletesebben betartjuk az étkezési szabályokat, annál inkább nő a sejtéletünk vitalitása, a betegségekkel szembeni ellenálló képességünk, *és ennek arányában lassulnak le a szervezetünkben az öregedési folyamatok.* **Ha e mellett jóindulatú, minden jónak örülni tudó, víg kedélyű emberekként élünk, és árasztjuk magunkból a szeretetet; akkor az egész világ örömére is tudunk lenni.**

4.Negyedsorban helyre kell állítanunk magunkban **azt a józanságot, azt természetes gondolkodást és tiszteletet, ami a természethez való kapcsolatunkhoz méltó.** Csak él**ő** táplálékokkal táplálhatjuk magunkban az életet. **Tudnunk kell, hogy a természet mindent meg tud adni nekünk, ami számunkra szükséges.** *(Nem kényszerülünk mesterséges megoldásokra.)* A természet táplálja a testünket, - *nem csak a szorosan érzelmezett táplálékokkal* -, mert **fénnyel, levegővel, finom rezgésekkel** is. Ezzel **nyugtatja az idegrendszerünket, klimatizálja az egész bolygót** – *ha hagyjuk, és nem pusztítjuk a természetet*. Maga a természet egységben van az isteni renddel. ***Ő*** maga az isteni rend itt a Földön!

Felismered-e a természettel való egységedet? Tudsz-e hozzá kapcsolódni? *(Ez csak akkor sikerülhet, ha az isteni rendet magadban helyreállítottad.)* Ebben téged a természet erői segítenek. Ennek érdekében **a természethez való igazodásod napi-, heti-, havi-, éves ritmusát helyre kell állítanod** – *igazodva a napszakokhoz, évszakokhoz*. (Ez többműszakos munkában, rendszeres éjjeli elfoglaltságokkal nem megy.) A ritmus helyreállítására, az aktivitás és pihenés természetes kapcsolatára a jógában lehet legjobban ráérezni.

**Az étkezésben pl. meg kell találni a rendet és a mértéket**. Megvan a jelentősége a rendszerességnek. *(Másként kell táplálkozni napszakonként, évszakonként, korosztályonként és különféle egyéni sajátosságok szerint. Pl. kell igazodni az életmódhoz.)* Ha így mindent beállítottunk, **nem kell külön diétázni, fogyókúrázni, böjtölni, beöntéseket alkalmazni.**

A táplálkozás egy természeti tudomány, - *amit a szakácsok nem vesznek figyelembe*. Mivel a saját egészségünkről van szó, **erre nekünk kell odafigyelni**.

A táplálékaink fontossági sorrendje: **gyümölcsök, zöldségek, gabonafélék és egyéb magvak és termések.**

(A túlélő képességeinket fejlesztjük, ha a vadon termő gyümölcsökre is gondolunk. Pl. málna, szeder, áfonya, erdei szamóca, vackor /*vadkörte*/, vadalma, vadcseresznye, faeper, húsos som és berkenye.

Régen spenót helyett főzelékként ették a nagyon finom csalán- és kerti laboda főzeléket. Nyers zöldségként fogyasztották a gyékény gyökértörzsét, salátának a salátaboglárka-, a gyermekláncfű-, a kerek repkény levelét, a cickafarkfüvet, a lósóskát, a tyúkhúrt, a zamatos turbolyát, a pásztortáska zsenge hajtásait, a fiatal szőlőleveleket, a kövér porcsin gyökerét.

Ették a sulyom magját a gesztenye íze miatt. Ma is fogyasztjuk a fenyő magvakat, amaránt magként a szőrös disznóparéj magvait. Régen a bükkfa makkját pörkölve és lisztté őrölve a kenyérgabonához keverték és kisütötték. Ugyanígy a tölgyfa makkját is, csak abból előzőleg a csersavat kiáztatták.

Ehetők a farügyek. Pl. a hársrügy – *amellett, hogy nagyon finom* -, álmatlanságra is jó. A bükk rügy az érfalakat tisztítja. A mezei juhar rügye erősíti az idegrendszert és fájdalomcsökkentő hatású. Azon kívül a szédülékenységet is csökkenti. A tölgyfa rügye ínybetegségekre és vastagbélbajokra hatásos. A galagonyarügy szívgyógyszer.

Az eleink nem csak a források vizét, hanem a fák megcsapolt levét is itták. *II. Rákóczi Ferenc egy levelében a nyírvíz finomságát dicséri.* Azon kívül itták a juhar, a tölgy, a bükk vizét is.

Régen élvezeti termékeket is előállítottak a természet asztalán. Pl. a borókabogyóból pálinkát főztek. A feketekávét úgy készítették, hogy a katángkóró megszárított és megőrölt gyökértörzsének porát összekeverték pirított árpával, és kifőzték. Füstölni valót is készítettek maguknak 4-5 szárított fűféléből. (*Kevésbé volt egészségrontó, mint a dohánylevél*.)