A tudatos élet meditációja

**Mennyei Atyám!**

Kemény elhatározással és a szívem megnyitásával, kézbe veszem az életemet. Tudomásom van róla, hogy néhány emberöltővel ezelőtt az őseim; - *akikre végtelenül büszke vagyok* -, tudatos életet éltek. Nem zavarta meg őket az anyagi bőség, vagy a szűkösség, mert a bőséget a lelkükben keresték és találták meg. Nem csak ismerték, de meg is élték az isteni törvényeket. Az életüket az önellátásra és az egymással való összefogásra alapították, - nem hozva magukat függő helyzetbe, semmiféle idegen szándéktól vagy akarattól. A táplálékaikat a természet asztaláról vették le, és nem az üzletláncok polcairól. Annyit ettek, amennyire feltétlenül szükségük volt, így a természetes életet élve, a táplálkozással nem betegítették meg magukat. Ha mégis szükségessé vált, olyan diétát alkalmaztak, amivel elérték a gyógyulásukat.

 Az őseimrendelkezésemre álló gazdag földi tapasztalataival egybevetem és kijavítom az elrontott életemet. Így nem fogja megzavarni az elmémet az anyagi bőség, és a mértéktelenségre és habzsolásra ösztönző természetellenes környezetem. **Nem lehetetlen a technikai civilizációban, a technikai eszközöktől elhatárolódott, egészséges életet élni.**

 Elhatároztam, hogy első lépésben egészségessé alakítom a táplálkozásomat, és ezért kivezetem abból az állati fehérjéket tartalmazó ételeket. Reggelire csak gyümölcsöt fogyasztok. Az ebédek során fokozatosan kivezetem az étrendemből a húsféléket: Ennek lépcsőfokai a vörös húsok után a szárnyasok, majd a nyúlhús, végül a hal. A húsokkal csak zöldségféléket társítok. Amit eddig köretként fogyasztottam, azokat mostantól önálló ételeknek tekintem. Fő fehérje forrásokként a növényi táplálékokat fogyasztom. *Ilyenek a hüvelyesek, - a szójababból készült tofu -, a csonthéjasok, a gabonafélék, - különösen a búzából készült szejtán.* Ezeket sem eszem jóllakásig. Az emésztésemet összezavaró nassolás gyakorlatát megszűntetem. Szeretnék ezen az úton megérkezni a tudományos vegetarianizmusig, hogy kizárólag egészséges, tápláló ételeket fogyasszak, - *hiánybetegségek előidézése nélkül.*

  **Mostantól kezdve rátérek a tudatos életre, a magamért felvállalt felelősségre, a lelki elakadásaim tudatos megoldására, az életemben kialakított függőségeim megszüntetésére, a mindennemű mértéktelenségem felismerésére és felszámolására.** Tisztában vagyok vele, hogy a tudatomat elfátyolozó függőségek a halálba vezetnek; mint pl. az élvezeti táplálkozás, az alkohol, a drog, a munkamánia, de mindenek között legveszélyesebb az élhető életemre, az elektronikai eszközökkel felépített virtuális világom.

 **Mennyei Atyám!**

Rátaláltam a tartalmas, értékes, és teremtő életemre. Hiszem, hogy egy ilyen erőteljes élet leválaszt magáról minden hibát, pótcselekvést, betegséget, és a legrövidebb úton visszatalálok Hozzád.