

*Oracolo dei Maestri di Luce*

## Cibo spirituale. *Alimentazione consapevole e risveglio della coscienza*

ASCOLTIAMO LE PAROLE DI DARSHANAJI, FONDATRICE  
DELL'ACCADEMIA DEL RISVEGLIO "OMNIA".

**D**a questo grande insegnamento, che sfida i secoli, potremmo già trarre le basi per definire una prima linea guida del rapporto che dovrebbe esserci tra il cibo e il benessere fisico.

In questo breve articolo però vorrei soffermarmi non tanto sulla qualità e quantità del cibo che nutre la popolazione mondiale, tra grandi diversità e ingiustizie sociali mai risolte, che affamano milioni di persone nel mondo, quanto sulla qualità energetica del cibo.

Non si tratta di valutare caratteristiche nutrizionali o calorie quanto invece di vibrazione energetica del cibo fresco, naturale, biologico, adatto alla nuova umanità di questo Terzo millennio che dovrebbe affrontare un'alimentazione consapevole, per l'espansione della coscienza e con essa aprirsi ad una evoluzione dei suoi

*Darshanaji (Darshana Patrizia Tedesco) è art/emotional life-coach, regista, terapeuta energetica, trainer olistico, scrittrice, channeler, ricercatrice spirituale. Mette al servizio le sue conoscenze e il dono di nascita della percezione extra-sensoriale come fondatrice e direttrice dell'Accademia del Risveglio - OMNIA. Darshana tiene incontri individuali Energetico-Spirituali e Lettura Olografica del Corpo, un potente acceleratore coscienziale per una nuova autoconsapevolezza.*  
[www.eos-energia-olografica-sistemica.com](http://www.eos-energia-olografica-sistemica.com)  
Canale YouTube: ElohimStars

corpi: fisico-emozionale-mentale-spirituale.

Il grande Sri Yukteswar, astrologo vedico e guru indiano, discepolo di Lahiri Mahasaya e maestro di Paramhansa Yogananda e Satyananda Giri, nel suo libro "La scienza sacra" profetizzava che alimentarsi con proteine animali fosse innaturale per l'essere umano, un "errore alimentare", una generale intossicazione dell'organismo, con conseguente mancanza di equilibrio emotivo/morale/spirituale. Così scriveva: "Un'incrollabile forza morale si consegue



## Aforismi per riflettere (by Darshanaji)

- *“Ciò che è in Luce riflette se stesso come Luce. Ciò che non è ancora in Luce riflette se stesso come Ombra”.*
- *“Il tempo della separazione è la tua mente, che ti separa dal riconoscimento dell'altro come te stesso, che ti separa da tutti gli esseri senzienti come te stesso”.*
- *“Niente di ciò che è vero è veramente vero. L'unica Verità è l'Assoluto”.*

coltivando le astensioni religiose (ossia evitando la crudeltà, la disonestà, l'avidità, il modo di vivere innaturale e il possesso di cose superflue) e le osservanze religiose (purezza nel corpo e nella mente, vale a dire purificare interiormente ed esteriormente il corpo da tutte le sostanze estranee che fermentando sono causa di varie malattie dell'organismo)”.  
Nelle culture orientali, antiche di millenni, come ad esempio quella Vedica o nel Buddhismo, si trovano spesso correlazioni tra alimentazione e spiritualità, e alcune religioni richiedono un puro stile di vita vegano, con l'intento di non usare gli animali come cibo, perché esseri senzienti che non vanno fatti soffrire, in quanto riflesso dell'essenza divina. Anche nella cultura Cristiana alcuni grandi santi della tradizione si alimentavano con pasti frugali, prevalentemente vegetali.

Nei Veda si parla di cibo che offusca la mente e l'anima e di cibo “senziente” o sattvico che permette invece di avere un'elevazione spirituale, che aiuta la mente ad immergersi in pratiche spirituali. Gli alimenti sattvici apportano notevoli benefici in quanto permettono alla forza vitale di scorrere liberamente attraverso l'organismo e questo contribuisce a generare energia ed entusiasmo verso la vita, che si apre così all'amore e alla gentilezza, oltre che alla compassione e alla solidarietà. I cibi sattvici come frutta e verdure freschi e coltivati senza sostanze chimiche, frutta secca e olii, alcuni cereali, alghe, germogli e particolari spezie o preparazioni alimentari, mangiate come devozione o offerta al divino, producono chiarezza, calma, leggerezza, armonia ed equilibrio, fanno bene al corpo donando energia e lasciando libera la mente di aprirsi a pratiche spirituali elevate.

coltivando le astensioni religiose (ossia evitando la crudeltà, la disonestà, l'avidità, il modo di vivere innaturale e il possesso di cose superflue) e le osservanze religiose (purezza nel corpo e nella mente, vale a dire purificare interiormente ed esteriormente il corpo da tutte le sostanze estranee che fermentando sono causa di varie malattie dell'organismo)”.  
Nelle culture orientali, antiche di millenni, come ad esempio quella Vedica o nel Buddhismo, si trovano spesso correlazioni tra alimentazione e spiritualità, e alcune religioni richiedono un puro stile di vita vegano, con l'intento di non usare gli animali come cibo, perché esseri senzienti che non vanno fatti soffrire, in quanto riflesso dell'essenza divina. Anche nella cultura Cristiana alcuni grandi santi della tradizione si alimentavano con pasti frugali, prevalentemente vegetali.

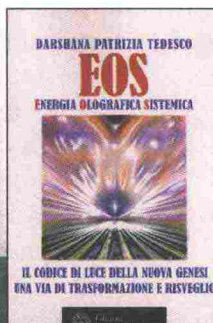
Gli alimenti puri, non animali, sono il frutto dello spirito della Natura e come tali sono esseri organici e spirituali come la Madre Terra ci insegna. In equilibrio con le leggi morali del cosmo e con l'evoluzione morfogenetica del campo umano terrestre di questo tempo, dobbiamo entrare nella consapevolezza che l'alimentazione condiziona i nostri stati d'animo oltre che la lucidità di una mente risvegliata.

Se si giova al corpo fisico, si migliora anche il corpo emozionale che spesso si nutre di rabbia, sensi di colpa, tristezza, rancori, delusioni, odio e frustrazioni. Anche il corpo mentale ingurgita “cibo spazzatura”, con pensieri egoistici, ossessivi, superficiali, pesanti, arroganti, cattivi, di invidia. Ed è così che si trascura il corpo spirituale, che è strettamente connesso con i corpi fisico-emozionale e mentale, e che per evolvere ed integrare l'energia divina, deve essere coltivato nella purezza.

Non parlo quindi solo di una dieta vegetariana o vegana o brethariana, ma più in generale di una alimentazione naturale, fatta di cibo pulito ma anche di azioni, pensieri e nuovi intenti di solidarietà e redistribuzione delle risorse, di economia circolare e sostenibile, che coinvolga l'intero stile di vita con scelte consapevoli, non solo per la salute del corpo, ma anche della mente, dello spirito, e soprattutto della salute dell'intero pianeta. ♦

Articolo tratto dal Blog di Darshanaji sul sito [www.eos-energia-olografica-sistemica.com](http://www.eos-energia-olografica-sistemica.com). I suoi testi sono coperti da copyright.

«Nel cuore della galassia è celata una sorgente d'Energia, una memoria sconfinata, che in forma frattalica si collega all'Origine di ogni cosa. I segreti dello spazio-tempo ci conducono alla nostra natura divina che ci giunge attraverso la Matrice Olografica della Luce e le sue Maestrie, per generare il Risveglio – la Guarigione – la Manifestazione e prepararsi al Passaggio della Nuova Era» (Darshanaji).



Il nuovo libro di Darshanaji (Darshana Patrizia Tedesco) *EOS Energia Olografica Sistemica. Il Codice di Luce della Nuova Genesi una via di Trasformazione e Risveglio*. Edizioni **L'Età dell'Acquario**.