

چرا انسان باید به غذایش دقت کند . غذا نعمتی الهی است، توجه و نگاه کردن به غذایی که می خوریم به نوعی یک سپاسگزاری و داشتن یک حس خوب است. خداوند در قرآن سوره عبس آیه ۲۴ می فرماید: فلینظر الانسان الى طعامه ، پس انسان باید به خوراک خود بنگرد. درس توجه کردن به غذا را از دخترم یاد گرفتم، دخترم موقعی که غذا می خوردیم محو تماشای تلویزیون می شد و از غذایی که می خورد لذت نمی برد. عملی که گاهی اوقات خودم هم انجام می دادم

به بودا گفتند تو دین جدیدی آورده ای. گفت من می گویم هر کاری می کنید فقط همان کار را انجام دهید و فقط توجه به همان کار داشته باشید. یعنی اگر تلویزیون تماشا می کنید فقط تلویزیون تماشا کنید، اگر سر سفره نشسته اید و غذا میل می کنید فقط به غذایی که می خورید توجه کنید و از غذایی که می خورید لذت ببرید و بابت آن سپاسگزار باشید که این احساس خوب شما ارتعاش مثبتی را به جهان هستی ارسال می کند

بیاییم با توجه کردن به غذایی که می خوریم انرژی مثبت و **ارتعاش عالی** را به کائنات ارسال کنیم. به طور مثال فرض کنید هر کدام از ما معشوقه داریم که فقط باید به او توجه کنیم و با او عشق بازی کنیم ولی به جای این کار من با اطرافیان خودم صحبت می کنم و به معشوقه خودم توجهی نمی کنم. معشوقه من هم به من می گوید حواست کجاست چرا به من اهمیت نمی دهی. غذایی هم که در سفره الهی قرار دارد همین جملات را به ما می گوید چرا تو به من توجه می کنی یا حواست جای دیگری است. حتی غذایی که می خوریم هم شعور دارد

بیاییم مدتی زمانی را که بر سر سفره می نشینیم تلویزیون را خاموش کنیم و توجه مان را از جاهای دیگر برداریم و فقط روی غذایی که می خوریم تمرکز کنیم. بعضی از دوستان بر سفره با موبایل خود صحبت می کنند این همان توجه نکردن به معشوقه اصلی است. شاه کلید قانون جذب و رسیدن به خواسته ها داشتن **ارتعاش عالی** است پس بهتر نیست فقط به غذایی که می خوریم توجه کنیم از این نعمت الهی لذت ببریم و ارتعاش عالی را به جهان هستی ارسال کنیم. توجه ما به غذا باعث می شود انرژی عظیمی را از غذا بدست آوریم و آن لذت ببریم و با این کار سطح ارتعاشات خود را به جهان هستی افزایش دهید

حتی یکی از راههایی که برای ترک سیگار به دوستان پیشنهاد می دهم این است که اگر سیگار هم که می کشید کار دیگری انجام ندهید و فقط از سیگار کشیدن خود لذت چون با توجه کردن به سیگار کشیدن نیاز شما به سیگار کمتر می شود و مصرف سیگار شما کاهش پیدا می کند. یعنی موارد مضر هم اگر با توجه و عشق از آن استفاده کنید اتفاقات بزرگی برای ما می افتد