



**Cơ thể con người là sự hợp thành của vô số tế bào. Nhiệm vụ của tế bào này gồm hai loại : đơn bào và đa bào. Tất cả các bộ phận của cơ thể người là sự hợp thành của hai loại tế bào này. Nói cách khác, toàn thể cấu trúc con người có thể xem như một đa bào.**

### **Thức Ăn, Tế Bào & Sự Phát Triển Tinh Thần Và Thể Chất**

Mọi tế bào này đều có tâm trí và linh hồn.. nhiệm vụ của tế bào khác với trí của con người. Trí của đa bào thì phát triển hơn trí của đơn bào. Trí con người là sự hợp thành của các tế bào này, nhưng nó phát triển hơn trí tế bào. Trí con người là thành tựu vĩ đại vì mô cấu tạo tập hợp của các đơn bào , đa bào này và chúng tạo thành một cá thể , vì thế trí con người là trí tổng hợp. Bởi vì trí vĩ đại vĩ mô liên kết không thể tách rời với mọi thức ăn trong vũ trụ , tất cả mọi vật và ý trí cá nhân cũng liên hệ không tách rời với tất cả các phần hợp thành của nó. Vì vậy, nên tìm hiểu hiểu thức ăn và thức uống qua góc độ các trí cá nhân và các phần hợp thành của nó với các tế bào là thành phần của trí, cũng có sự liên hệ đa phần hợp thành với trí cá nhân.

Thông thường, một tế bào sống khoảng 21 ngày và chết đi, được thay thế bởi tế bào mới. Tất cả các cơ thể , một số tế bào bong ra, ngay cả khi cơ thể vẫn còn được che phủ kín, nhưng đây không phải là một bộ phận của môi trường. Trong đa số trường hợp, nó là tập hợp của hàng trăm tế bào chết. Thông thường tế bào sinh trưởng ánh sáng, nước và thức ăn ta ăn vào. Đó chính là thức ăn và thức uống có như hàng ngày đơn bào và hữu cơ cũng như hàng ngày đơn trí con người.

Rõ ràng mọi sádhaka hay những người thực hành tâm linh nên rút thẩn trong việc chọn lựa thức ăn. Giới một người dùng thức ăn tẫn, kết quả là sau một thời gian, tế bào tẫn sẽ tăng trưởng và gây như hàng ngày tẫn lên trí người đó. Con người phải chọn thức ăn trí giác hoặc thức ăn đơn tùy theo tình thế điếm, nơi chốn và con người. Điều này đưa ra sự sinh trưởng của các tế bào trí giác, theo đó sẽ phát sinh lòng yêu thích sự thực hành tâm linh, giúp đỡ tiến bộ thanh bình và cân bằng tâm lý, dần dần sẽ tiến hóa tâm linh vô hạn.

Sau khoảng 21 ngày, tế bào cũ chết và tế bào mới sinh ra. Vào tuổi già, do sự khiếm khuyết nào đó trong tế bào, để lảng và sáng của khuôn mặt mất đi, da trở nên nhăn nheo và những bộ phận khác của cơ thể yếu đi. Những thực nghiệm kinh nghiệm khuyên nên nghỉ ngơi hoàn toàn một thời gian 21 ngày, để thời gian sống sinh các tế bào khỏe mạnh mới để giúp người bệnh phục hồi năng lượng và thể chất.

Tế bào là thức ăn sống và do sự biến đổi từ đời này sang đời khác, chúng đã tìm ra cách tồn tại trong cơ thể người. Trong trường hợp lại, qua sự tiến hóa dần, trí tế bào sẽ phát triển thành trí con người.

Hào quang hay sự phát sáng của cơ thể con người là sự phát sáng tổng hợp của tất cả các tế bào hợp thành. Về già, nhiều tế bào trong cơ thể sẽ trở nên rút yếu làm sự phát sáng giảm đi. Ngay cả cơ thể của người thanh niên bệnh bệnh cũng mất đi vẻ sáng láng.

Chỗ riêng trên gòong mọt con gòong i đã có hàng triu t bào. Khi mọt ngòong i gi n đ , mọt sò lòong máu đ n lên mọt làm nhiu t bào ch t. Mọt gòong mọt gi n đ trông đ bng do s tích t máu quá mọt. K sát nhân hay ngòong i gian ác có th đ c nh n ra đ dàng qua s biu hi n c a gòong mọt ngòong i đó. K t qu c a vi c ăn th c ăn tri giác và th c hành tâm linh đ u đ n, t bào c a c th tr nên tri giác. Mọt cách t nhiên, ánh sáng phát ra t nhng t bào này t o ra vng hào quang xung quanh c th c a ngòong i th c hành tâm linh. Đây là lý do t i sao nhiu b c tranh v nhng v th n thánh v i vng hào quang t a sáng.

Nu t bào b nh hng b i th c ăn và n c, nu b n ch t c a t bào nh hng đ n b n ch t c a trí con ngòong i, rõ ràng con ngòong i nên có ch đ ăn u ng đúng b i vì th c ăn và trí liên h mọt thi t v i nhau. B t k ph n ăn nào, dù ngon hay đ , không đ c ăn vào mà không cân nh c. B i vì nó có th đ n đ n s thoái hóa tinh th n. Ngòong i th c hành tâm linh thành tâm ph i áp đ ng câu ng n ng :

**Ahārashuddao sattvashudih**  
**(Ch đ ăn u ng tri giác t o thành c th tri giác)**

Ch có nhng th c ăn h u ích cho cho c th và làm cho tâm trí tr nên tri giác thì m i nên ăn vào

T t c các đ i t ng c a th gi i đ u b chi ph i b i mọt trong ba ngu n l c c b n : tri giác, đ ng & tĩnh. Th c ăn không là mọt ngo i l , đ a theo đ c tính, chúng đ c chia thành ba lo i t ng ng :

**Th c ăn tri giác** : Th c ăn t o ra t bào tri giác và đ a đ n tr ng thái kh e m nh v tinh th n là th c ăn tri giác. Nhng thí đ v th c ăn tri giác nh g o, lúa mì, lúa m ch, t t c các lo i đ u, lê-gim, trái cây, s a và s n ph m t s a.

**Th c ăn đ ng** : Th c ăn có th t t cho c th nhng không t t cho trí là th c ăn đ ng. Ví đ : cà phê, trà, chocolate, th c u ng hóa h c, gia v cay nh t, th c ăn lên men và vài lo i thu c tr b nh..

**Th c ăn tĩnh** : Th c ăn có h i cho trí và có th t t ho c không t t cho c th là th c ăn tĩnh. Ví đ : Hành, t i, n m, r u, th c ăn không còn t i và thiu, th t đ ng v t l n nh bò, trâu, cá, tr ng... Con ngòong i thông th ng hay dùng th c ăn mà không bi t giá tr xác th c c a nó. Ví đ s a c a bò v a m i sinh, cà tím tr ng (white eggplant), lá mù t c là các ví đ v th c ăn tĩnh.

**14/02/1970, Ranchi**  
**(Tattva Kaomudii Part 2 and Ananda Marga Philosophy In A Nutshell Part 4)**