

Frontiere dello Spirito

Collana diretta da Stefano Mecenate

Elisabetta Passalacqua Lolli

ESSERE VEGETARIANI

Perché e come diventarlo

Secondo gli insegnamenti di Sai Baba

Con 200 ricette

Frontiere dello Spirito
Saggistica



IBISKOS EDITRICE RISOLO

ISBN 978-88-546-0793-4

© 2011 Copyright dell'autrice

Ibiskos Editrice Risolo
Via Campania, 31 – 50053 Empoli (Firenze)
Tel. 0571 994144 – Fax 0571 993523
E-mail: info@ibiskoseditricerisol.it
<http://www.ibiskoseditricerisol.it>

*È vietata la riproduzione, anche parziale,
non autorizzata con qualsiasi mezzo effettuata,
compresa la fotocopia, anche a uso interno o didattico.
L'illecito sarà penalmente perseguibile
a norma dell'art. 171 della legge
n. 633 del 22.04.1941.*



*“Io sono pronto, pronto, pronto, pronto a essere portato via da voi!
Se veramente mi amate con tutta l'intensità del vostro essere,
Io sono vostro!!”
Sai Baba*

Pagina precedente: immagine che raffigura Vishnu, Dio nel suo aspetto di conservatore e protettore, con la sacra mucca che esaudisce tutti i desideri, Kamadhenu. La frase sottostante è stata presa dal discorso di Sai Baba del 23 novembre 1999.

*Verrà un giorno in cui gli uomini
considereranno l'uccisione di
un animale come oggi considerano
l'assassinio di un uomo*

LEONARDO DA VINCI

*A chi onora la Forza della vita
e nella Forza vede
la Luce di chi l'ha creata*

*A ogni dolce cucciolo
perché abbia la sua mamma
a ogni grande mamma
perché abbia il suo cucciolo*

INTRODUZIONE

Il libro è nato otto anni circa prima della sua pubblicazione, ed è stato benedetto da Sai Baba, che ne ha preso, toccato e guardato la copertina, quando era in forma di bozza, circa tre anni dopo la sua prima stesura. Il tempo dopo è stato per maturare miei cambiamenti interni e per portare aggiunte al libro, che è adesso più completo ed esaustivo.

Non tutto il tempo che passa e sembra sprecato in realtà lo è, dato che si deve vedere da un punto di vista più distaccato e distante per poter avere una visione completa di ciò che va offerto ed essere certi del prodotto che diamo.

Una volta scritto e prima ancora digerito tutto ciò che c'era da dire, non rimane che farlo avere a chi deve riceverlo e che saprà certo farne buon uso. La vita è un gioco che va vissuto, con entusiasmo e dedizione a Dio e a se stessi, dentro. Io questo l'avevo perso e quindi ho dovuto riconquistarlo prima di poter affidare alla stampa queste pagine. Che Dio ci aiuti tutti a mantenere lo stato di salute ideale fisica, mentale ed emozionale, in cui ognuno di noi sa quello che vuole veramente dentro e che è chiamato a fare ed essere, anche fuori!

A questo è dedicato il libro: a che tutti voi che lo leggete con rispetto e amore possiate trarne il massimo beneficio, come io ho tratto da altri libri, che hanno scritto i loro caratteri migliori direttamente nel mio cuore e da lì stanno arrivando anche a voi, tramite questo.

Se è vero che non sono i libri a dare la gioia e la vera consapevolezza dell'essere, in fin dei conti, tutti Dio, certo è vero, per mia riprova personale, che un ottimo libro scritto col cuore e disponibilità a Dio e agli altri, sarà ben accetto e preso totalmente da chi lo sta aspettando e da chi lo vedrà con occhi d'amore.

Allora questo è ciò che voglio e che il mio Dio mi dona: amarvi tutti attraverso queste pagine e ricevere da voi amore con la vostra lettura. Come una madre che ama ed è riamata dai suoi piccoli, qualsiasi età essi abbiano. E così sia. Il mio Dio è il vostro e il vostro è il mio: non c'è differenza di nomi nella sostanza.

L'AUTRICE

Tutti i nomi sono uno per una madre che ama; non c'è differenza tra i miei figli per me, non c'è differenza tra di voi che leggete, di qualunque colore sia la vostra pelle e qualunque sia la vostra religione, il vostro modo di adorarmi e proteggermi dal male.

Questo è: Io sono Uno e Uno rimango al di là delle mille e mille differenziazioni fatte dagli uomini che hanno dimenticato il cammino che porta a me. Ogni volta che proteggete me, proteggete voi stessi, perché ogni volta che siete in armonia con voi lo siete con me.

Questo è tutto: maiuscole e minuscole si confondono nella vita di tutti i giorni, che è la stessa per me da sempre, in una infinita solitudine, finché non siete tornati a casa, figli miei.

Tornate a casa. Vi aspetto e ho tanta voglia di voi: di stringervi al cuore come una madre, di abbracciarvi come un figlio. E questo è da sempre, figli miei, questo è tutto.

Potrebbe firmarlo Dio

SAI BABA

PREMESSA

Questo testo è dato per grazia di Nostro Signore e per lavoro indefesso e coraggioso di anime come Gerard T. Satvic, il cui nome è già una promessa, dato che *satwico* vuol dire “puro”.

Io ho messo solo la mia disponibilità ad accogliere la volontà di Dio.

Niente dico di nuovo. Diciamo piuttosto che il lavoro di altri, da me letto e meditato, e la “inspiegabile” Grazia del Signore, *mi hanno consentito di maturare dentro il desiderio impellente e totale di cambiare e poter, poi, arrivare a scrivere queste righe.*

Una volta maturato il desiderio, il resto è venuto da sé, ossia lo ha fatto il divino dentro di me, che io sento direttamente collegato tramite Sai Baba, da me eletto come il mio Signore. E per cambiare, cioè per poter cominciare a ripulirmi, da dove sono dovuta partire?

Dall’aspetto più semplice e materiale: *l’alimentazione.*

È stato difficile? È stato facile? Mah! Forse tutte e due, a secondo di come se ne veda lo svolgersi degli eventi. Arrivare a chiedere a Sai Baba come veramente bisogna mangiare, oltre a essere vegetariani, è stato sofferto e anche “testato” dal mio Signore, per darmi l’opportunità di vedere se ero davvero convinta e consapevole.

Il dono della risposta è arrivato improvviso, totale e immediato, a Prashanti (quale luogo più bello e rassicurante per me?) attraverso il regalo impreveduto di Bhagawan, Dio, da parte di un amico appena conosciuto, ma che reputo tale per il grande servizio che mi ha reso e con me alla mia famiglia, di un libro che *vibra* di gioia e santità.

Questo libro mi ha consentito, con un sentiero tracciato, sia pur minimo per la realizzazione dei piatti, di cambiare completamente l’alimen-

tazione mia, di mio marito e dei figli che Dio ci ha donato e affidato. Si tratta di *Satvic Food and Health in Sathya Sai Baba's own Words* di Gerard T. Satvic.

Successivamente l'abbiamo trovato in italiano *Ayurveda e la Naturopatia occidentale* che, insieme agli altri tre libri dello stesso autore, formano un tutt'uno di completezza e aiuto che quest'Amico ci fornisce per Grazia di Dio.

A lui, quindi, e agli altri grandi che hanno permesso il suo e il nostro lavoro, il merito di ciò che possiamo imparare e a Sai Baba, il mio più grande Amico, il grazie di consentirci d'imparare, con la Sua volontà e benedizione.

Tutto ciò che in questo libro è riportato dei discorsi di Sai Baba è verità e come tale immutabile e perfetto, ma da capire e certo sperimentabile da chiunque ne abbia l'anelito e la costanza per poterlo fare.

Tutto il resto, riportato dallo studio di altri o personalmente sentito e vissuto e sperimentato, può essere verificato e modificato, a seconda delle proprie esigenze e del procedere nell'evoluzione propria e collettiva.

Come hanno detto i miei figli, adesso di sedici e quattordici anni, "Il libro non finisce mai". A Sai Baba affido ogni parola dello scritto, incluse le eventuali imprecisioni e i possibili miei errori.

A voi chiedo scusa per ogni eventuale inesattezza ed errore che posso aver compiuto e prego Dio che ve ne eviti ogni conseguenza.

Grazie a tutti voi per la voglia che avete di cambiare o almeno di capire perché qualcuno vuole cambiare verso il sentimento cosciente e consapevole e che Dio vi accompagni nella lettura di cuore e nella sua attuazione!

Negli anni trascorsi tra la prima stesura di questo libro e la sua pubblicazione la mia alimentazione è passata da vegetariana a tendenzialmente vegana, per motivi etici e di salute più volte indicati nel libro. Dico tendenzialmente perché raramente prendo una quantità minima di un latticino. Mio marito e i nostri figli hanno più che dimezzato il consumo di latte e latticini.

Nonostante questa scelta ben ponderata, ho deciso di lasciare inserite nel libro alcune ricette con latte o latticini, per i quali suggerisco quasi sempre un'alternativa.

Questo in considerazione della difficoltà che molti possono avere a cambiare completamente e subito tipo di alimentazione e considerando che il latte e i suoi derivati possono essere di mucche davvero amate e rispettate da chi le tiene, fino alla fine naturale della loro esistenza terrena, e che possono essere presi crudi, in piccole dosi e solo saltuariamente.

Personalmente preparo alcune di tali pietanze estremamente di rado, altre quasi mai, solo se mi vengono insistentemente richieste e per evitare danni maggiori.

Bisogna avere la nostra meta davanti agli occhi dell'Anima e darsi da fare per conquistarla, senza adagiarsi nel poco raggiunto, ma proseguendo passo dopo passo, costi quello che costi, con costanza e perseveranza, evitando le ricadute che, saltando i passaggi, ci possono allontanare ancor più dal nostro scopo.

Sai Baba dice:

“Pensate alto e vivete semplice!”

*“Fate un passo verso di me e io ne farò cento verso di voi”
“raggiungete la meta”, “passo dopo passo”.*

COME SI MANGIA?

BENE: PULITO E PURO, MODERATO, CON AMORE, GIOIA E RINGRAZIAMENTO

Queste sono le norme di condotta base che ci indica Krishna, l'*avatar*, cioè Dio incarnato, di 5000 anni fa, nel suo canto divino, la *Bhagavad Gita*.

Il caro e utilissimo Arjuna chiede nella *Bhagavad Gita* a Krishna consigli pratici su come potersi salvare dalle conseguenze delle azioni delle vite passate e raggiungere la liberazione dal ciclo continuo di nascita e morte. E Dio, indicando il cammino a tutti noi, risponde: “Tu sei ciò che mangi e le tue attività modellano la tua natura. Pertanto, in questa ultima nascita, nella vita presente, se regoli il cibo e le attività, puoi vincere le tendenze asuriche, cioè demoniache, dentro di te e promuovere le tendenze satwiche, cioè pure, con uno sforzo calcolato.” E aggiunge: “Il cibo è la principale forza creativa... la condotta morale, le buone abitudini, lo sforzo spirituale, tutto dipende dalla qualità del cibo.” E specifica come il cibo deve essere:

ॐ *satwico* – puro

ॐ *pulito*

ॐ *moderato* – privo di eccessi

ॐ preparato e servito *con amore e gioia*

ॐ e naturalmente *offerto a Dio*.

Sai Baba ci avverte che il cibo forma il nostro corpo e determina i pensieri della nostra mente. In considerazione di ciò, il cibo è di fon-

damentale importanza per l'evoluzione della nostra anima, per la limpidezza e prontezza della nostra mente e per la salute del nostro fisico. Quindi, la forza e la luminosità del nostro carattere sono strettamente legate al tipo di alimentazione che teniamo.

“Il fiore di loto è l'ornamento del lago; le belle case lo sono dei villaggi e delle città. Le onde decorano il maestoso oceano. La luna è la bellezza del cielo infinito. Il vero ornamento dell'essere umano è il carattere.”

CORPO, MENTI E INVOLUCRI

Il corpo è la barca che abbiamo per attraversare l'oceano del *samsara*, il ciclo delle nascite e delle morti, e giungere così alla liberazione dell'Anima, *moksha*.

Quindi si capisce quanto sia importante la sua efficiente funzionalità.

Inoltre *“il corpo è il Tempio e Colui che vi risiede è Dio”*, l'Abitatore, il vero Sé collegato al Tutto, e che mai nasce e mai muore.

Da questo deriva il dovere dell'uomo di accudire e mantenere in buono stato tale sacro santuario. Il quale è anche indispensabile per raggiungere i quattro ideali che gli uomini devono perseguire: giusta condotta, benessere, realizzazione dei desideri leciti e liberazione dal dolore. Ma per realizzare questi quattro ideali è necessaria anche una mente sana, entro un corpo sano.

Anche i saggi latini insegnavano: *“mens sana in corpore sano”*, come Sai Baba ricorda.

“Come è il cibo così è la mente; come è la mente così sono i pensieri; come sono i pensieri così è la condotta, come è la condotta così è la salute.” Il corpo e la mente sono fortemente interdipendenti. Quindi chi vuole veramente raggiungere *ananda*, la Beatitudine, o anche solo cominciare il cammino luminoso che porta alla spiritualità, deve considerare l'importanza del cibo che ingerisce. Sai Baba dice *“come è il cibo così è il pensiero. Diventate ciò che mangiate. Non mangiate carne. È peccato uccidere animali innocenti. Aiutate sempre. Non danneggiate mai nessuno: Help ever hurt never! Aiutate sempre, non danneggiate mai! Noi in realtà non siamo il corpo (ma l'anima). “L'Abitatore, il vero Sé, l'atma, cioè l'Anima parte del Tutto Paramatma, Dio, è racchiuso entro cinque involucri, compresi in tre corpi.”*

<i>Annamaya Kosha</i> Involucro materiale – corpo grossolano o fisico	}	<i>Corpo sottile</i>
<i>Pranamaya Kosha</i> Involucro vitale		
<i>Manomaya Kosha</i> Involucro mentale – corpo sottile		
<i>Vijnanamaya Kosha</i> Involucro intellettuale, come intuito e saggezza		
<i>Anandamaya Kosha</i> Involucro della beatitudine – corpo causale		

Il corpo fisico è il primo e il più esterno dei cinque involucri, che racchiudono il nucleo atmico, l'*atma*, ed è quello che influenza tutti e quattro gli altri. Da qui si capisce l'importanza del cibo che alimenta e forma il corpo.

Il secondo corpo è quello sottile, che lavora dal di dentro, in modo paragonabile alla corrente elettrica, che fa accendere le lampadine ma non si vede. Questo comprende tre diversi involucri, costituiti rispettivamente dal *prana*, cioè l'energia vitale, da *manas*, la Mente operativa, dei pensieri, e da *vijnana* o *buddhi*, l'Intelletto inteso come intuito e saggezza.

Il terzo corpo è quello causale, che costituisce la causa primaria della vita e di tutto ciò che accade.

Mente e corpo sani sono, quindi, il prodotto di un cibo sano e una volta raggiunti, portano all'appagamento della vita dell'uomo, alla realizzazione di *ananda*, di livello in livello, fino a quello più alto, il terzo, Brahmananda, la Beatitudine divina, per il quale i cinque involucri sono degli ostacoli, da scalare e superare .

Una piramide è costruita dalle basi, così anche un edificio. Senza fondamenta non si raggiungono le vette. Più si vuole andare su, più bisogna scavare giù e costruire solide basi.

Come mai ci sono perenni discordie, conflitti e guerre? Perché non c'è vera comprensione tra le persone, anche su cose di estrema semplicità e persino banalità?

Perché cibo diverso porta a diversi atteggiamenti

IL CIBO

Il cibo, come tutto in natura, è caratterizzato dai tre *gunas*, i tre aspetti *satwa*, *rajas* e *tamas*, “*nei quali esiste Dio, pur essendone al di sopra, in quanto in Dio non esistono i gunas*”.

I tre *gunas*, che “rappresentano i tre aspetti della natura umana” con le loro conseguenti qualità, portano, rispettivamente, a diverse attitudini.

I tre aspetti della natura umana

- ॐ il *Satwaguna* a controllare la causa del dolore e della pena e a seguire il reale cammino della gioia e della felicità vera;
- ॐ il *Rajoguna* ad avere attaccamenti, desideri e voglia di poter gioire del mondo oggettivo;
- ॐ il *Tamoguna* a non afferrare la verità, a prendere per vero ciò che è falso, a rimanere nell'errore e a stringere i nodi dei legami.

Alcune delle qualità caratterizzanti i tre *gunas* sono:

- ॐ *Satwaguna* fratellanza, fiducia in se stessi, purezza, saggezza, pace, fede in Dio, beatitudine, splendore. Dona benessere e gioia al corpo, alla mente e al cuore e aiuta a mantenere un sacro modello di vita;
- ॐ *Rajoguna* passione, aggressività, litigiosità, accanimento, avidità, orgoglio, presunzione, odio, malizia. Porta a credere esistente ciò che non lo è e ad ammalarsi;
- ॐ *Tamoguna* meschinità, pigrizia, indolenza, torpore, arroganza. Aumenta le malattie, impedisce la guarigione e ottenebra la visione di ciò che è vero.

Alcuni si nutrono esclusivamente di cibo satwico, altri rajasico, altri tamasico, altri ancora di varie combinazioni fra i tre tipi.

Osservando il comportamento delle persone si possono dedurre le loro abitudini alimentari. Ciascuno raggiunge il livello di comprensione legato al proprio tipo di alimentazione. Due persone possono avere un buon dialogo se, di base, si nutrono dello stesso tipo di cibo.

Vi sono pochissime buone amicizie tra persone carnivore e sono dovute solo al buon *karma* di una vita precedente. Solitamente si tratta

più di interessi comuni che di vedere e capire realmente l'altro. Questo è un atteggiamento molto diffuso, ma generalmente le persone *non se ne rendono conto, perché non conoscono altra energia di quella che deriva da un'alimentazione carnivora*. Inoltre, un'amicizia veramente duratura può esistere esclusivamente tra persone che si alimentano solo di cibo satwico.

Chi desidera avere un'amicizia duratura e una profonda unione con Dio deve, dunque, privilegiare il cibo che a Dio piace, quello satwico.

Il cibo è satwico non solo se è puro, ma anche se viene mangiato in modo moderato, come quantità e come numero di pasti consumati. Non dovremmo riempirci a sazietà di ciò che mangiamo, così come dovremmo moderarci nel numero dei pasti quotidiani e mangiare in un ambiente pulito e puro.

I devoti di Dio dovrebbero, di norma, assumere un pasto al giorno. Le più antiche scritture sacre, i *Veda*, affermano che chi mangia tre volte al giorno è un *rogi*, un malato, chi mangia due volte è un *bhogi*, un gaudente, chi mangia una sola volta è uno *yogi*, colui che è costantemente fisso sul pensiero di Dio. Chi mangia, invece, addirittura più di tre volte al giorno, Sai Baba aggiunge che è “un morto vivente”.

Naturalmente questa regola comportamentale di distribuzione del cibo non sarà applicabile ai bambini, che devono crescere, né in altri casi in cui la salute richieda un diverso comportamento alimentare. Inoltre, per l'igiene del corpo e della mente, oltre che per seguire il cammino spirituale, si dovrebbe digiunare una volta alla settimana, sempre con le eccezioni in cui la salute non lo consenta.

Infatti, *lo stomaco ha bisogno di riposo per poter funzionare al meglio*, così come il motore di una macchina, e per meglio purificare e disintossicare tutto l'organismo, nel giorno di digiuno, bisognerebbe bere abbondante acqua pura.

Durante i pasti, invece, sarebbe meglio astenersi dal bere o bere pochissima acqua, a seconda di quello che si ingerisce, dato che l'acqua diluisce i succhi gastrici, indebolendo la digestione. Al contrario, sarebbe bene berne tra i pasti o bere spremute, succhi di frutta o centrifughe di verdura e frutta, naturalmente appena fatti. Ci si dovrebbe astenere dal bere acqua almeno 15 minuti prima di mangiare e non si dovrebbe cominciare a berne prima di almeno 15 minuti dopo un pasto.

IL CIBO CHE FORMA

Per comprendere appieno l'importanza del perché *siamo ciò che mangiamo*, bisogna ricordare che la parte *grossolana* del cibo viene espulsa con le feci. La parte *sottile* si trasforma in sangue e nervi, quella compresa tra le due va a costituire i muscoli e le ossa del nostro corpo e l'essenza della parte sottile determina la qualità della mente, che si manifesta, poi, sotto forma di parole, *vak*.

La parte grossolana del cibo, Anna, è Brahma, Dio nell'aspetto di creatore, la parte sottile è Vishnu, Dio nell'aspetto di conservatore e protettore, la parte più sottile e l'essenza sono Shiva, Dio nella forma di distruttore e rinnovatore. Quindi la Trimurti, la Trinità divina, è presente nel cibo. *Il cibo è Dio*.

Similmente, dell'acqua che beviamo, la parte grossolana tonifica il nostro corpo e viene eliminata attraverso l'urina e la parte sottile si trasforma in energia vitale, *prana*.

<i>Cibo</i>	Parte grossolana → Feci Parte intermedia → Muscoli e ossa Parte sottile → Sangue e nervi Essenza → Mente e parola
<i>Acqua</i>	Parte grossolana → Urina Parte sottile → <i>Prana</i>

Quindi l'acqua prende la forma della vita, il cibo prende la forma della mente, oltre che del corpo. Per questo motivo non si potrà veramente progredire nella disciplina spirituale, *sadhana*, se non controlleremo pienamente il nostro modo di alimentarci. In realtà, il cibo dovrebbe essere ingerito soltanto per curare la malattia della fame, senza curarsi del suo sapore, ma solo della sua efficacia. Quest'ultima viene persa nell'insaporire eccessivamente il cibo, incrementando così le qualità negative. "Fino a oggi Io non so quale sia il sapore di un dolce" dice Sai Baba e ci avverte "Dovete controllare il senso del gusto. È cosa naturale

che abbiate fame e che vogliate mangiare. Nonostante ciò *il cibo serve a proteggere il corpo... e non per godere dei sensi*. Perciò, oh lingua, sacrifica il sapore e mangia solo per fame!”

I nostri sforzi di cambiare internamente vengono vanificati dalla mancanza di cambiamento nelle abitudini alimentari. Dobbiamo mettere il nostro cuore e la nostra consapevolezza in una condizione migliore: essi devono essere purificati.

AUTODISCIPLINA E TAPAS (SACRIFICI)

Per l'uomo completo l'amore per Dio è la qualità più importante. *Il vero devoto è concentrato su Dio incessantemente e sottoposto a Lui solo*. Per raggiungere questa condizione ogni organo di senso deve essere ubbidiente a certi comportamenti e norme. Di fondamentale importanza è la sottomissione della lingua alla volontà di Dio. La lingua, infatti, è l'unico organo che ha una duplice funzione: gustare e parlare.

Ambedue queste funzioni sono di importanza basilare nel raggiungimento della realizzazione in Dio e “la padronanza di quest'organo consente”, perciò, “un facile dominio su tutti gli altri”, dice Sai Baba e ci ricorda che l'uso sconsiderato della lingua può produrre ferite dolorose nel cuore “altrui” e che può essere curabile una ferita da arma da taglio, ma non è curabile una “ferita da parola crudele”.

La vera pratica spirituale, *sadhana*, consiste nella tecnica di fondere la facoltà della parola, *vak*, con la mente, la mente con l'intelletto e l'intelletto con l'Atma.

Bisogna seminare e poi deve piovere perché il seme possa germogliare. Ugualmente, dobbiamo assicurarci che il cibo che mangiamo e l'energia spirituale arrivino insieme, allineati nella stessa direzione: verso Dio. Solo così possiamo assicurarci la Grazia del Signore.

Il cibo e il comportamento dovrebbero andare di pari passo.

“I desideri della fame e del sesso sono i più grandi nemici dell'uomo”, avverte Sai Baba. “Desistete dal procacciare cibo alla lingua e alla sua bramosia, non siate vittime della lussuria o del gusto. *Siate moderati nel cibo e mantenete i sensi sotto stretto controllo.*”

Per la purificazione del cuore e il raggiungimento della consapevolezza, il cibo è di fondamentale importanza. Ogni secondo dovremmo

essere preparati al momento finale e dovremmo costantemente pensare a Dio.

Molte persone dicono di essere felici e che il loro benessere è assicurato e non hanno bisogno di nient'altro. Ma questa è l'estrema sciocchezza. In tal caso non siamo noi a godere del benessere, ma è il benessere a trarre piacere da noi. Solo Dio può portarci a un livello più elevato della nostra evoluzione. Mangiamo cibo satwico e la nostra sacra natura troverà espressione.

Il mondo del sacro deriva dal mondo satwico. Dovremmo avere e seguire regolamenti e discipline in base ai limiti che ci autoimponiamo, che costituiscono le rinunce, i sacrifici o tapas di un individuo. Una vita senza autocontrollo è immorale.

L'autodisciplina porta alla vera *shanti*, pace, la stabilità, l'equanimità e il permanente e costante equilibrio mentale. È una condizione da sperimentare non solo durante *dhyana*, la meditazione, ma sempre, in modo abituale e spontaneo. In appoggio alla meditazione ci deve essere la pratica del *dharma*, la giusta condotta, e l'osservanza dei codici morali. Con tale osservanza e con l'assunzione di cibo satwico, si potrà progredire nei quattro stadi della spiritualità:

- | | |
|------------------|---|
| ॐ <i>Salokya</i> | pensare sempre a Dio e vivere nel modo spirituale; |
| ॐ <i>Samipyā</i> | avvicinarsi a Dio; |
| ॐ <i>Sarupya</i> | assimilare la forma prescelta della divinità; |
| ॐ <i>Sayujya</i> | diventare tutt'uno con Dio, senza alcuna traccia di dualismo. |

Così si raggiunge *moksha*, la liberazione dal ciclo di nascita e morte. Ma dato che la mente e il corpo vengono contaminati dal male, il solo cibo satwico non è sufficiente al cammino spirituale dell'uomo.

Non dobbiamo, pertanto, parlare del male, né vederlo, né ascoltarlo. Questo vuol dire che non dovremmo compiacerci di tutto ciò che è negativo ma, al contrario, dovremmo alimentare i nostri cinque organi di percezione sensoriale – *jnanendriya*– con cibi, musiche e spettacoli salubri.

- ॐ La *lingua* dovrebbe cantare la gloria di Dio
- ॐ Le *orecchie* dovrebbero trovare godimento nell'ascolto delle gloriose manifestazioni di Dio
- ॐ Gli *occhi* sono le finestre del cuore e, come tali, dovrebbero allietarsi d'immagini satwiche e spirituali. Così che il cuore possa traboccare d'amore e compassione
- ॐ Il *naso* dovrebbe essere appagato da odori gradevoli. "Odori sgradevoli possono procurare allergie." "Si deve respirare aria pura, in spazi aperti e puliti", dice Sai Baba.
- ॐ La *pelle* non dovrebbe avere contatto con persone di cattive abitudini, perché questo stimola cattivi pensieri. Il *satsang*, la compagnia di persone virtuose, porta al distacco. "*Entrare in contatto con qualcosa che non è ben accetta al nostro organismo, può generare il prodursi di allergie.*" Con le mani dovremmo compiere solo buone azioni, in sintonia con l'appellativo di tempo attribuito al corpo.

Ugualmente dovrebbe essere evitato un vestiario indecoroso. *L'abbigliamento deve essere pulito, essenziale e decoroso.* Esso dovrebbe servire, infatti, per proteggerci dal caldo e dal freddo, non per un'inutile esibizione, a scapito della salute del corpo, della mente e dell'anima.

Questo non vuol dire che le donne non possano vestire in modo femminile, anzi. Basti pensare al *sari* indiano che, se portato appropriatamente, dona alla donna un alone di dignità che ispira riverenza, rispetto e fascino.

D'altronde la femminilità, con tutte le sue qualità ed espressioni, non nasce certo da un abito, ma dalla profondità del proprio cuore e si applica anche, in ultima espressione, nella scelta e nell'utilizzo degli abiti. Dipende da che cosa si vuole e si cerca. *La rettitudine ci assicura la tranquillità della mente e ciò ci salva da molte malattie fisiche e mentali.*

Il cibo satwico è la base fondamentale per arrivare alla realizzazione del Sé e alla liberazione, *moksha*.

SALUTE, MITI (LIMITI) E GATI (PROGRESSI)

Per l'aspirante spirituale il cibo satwico è assolutamente indispensabile. La salute, infatti, è di primaria necessità sia in questo mondo che nell'altro.

Solo quando si tiene la salute al primo posto, in modo appropriato, è possibile usarla per nobili fini, per realizzare i propri doveri e scopi; i quattro *purushartas*:

<i>Dharma</i>	Giusta condotta
<i>Artha</i>	Ricchezza raggiunta con mezzi leciti
<i>Kama</i>	Desideri leciti
<i>Moksha</i>	Liberazione

I primi tre sono da realizzare in vita e l'ultimo è da ottenere una volta lasciato il corpo. La liberazione, è il traguardo di ogni essere umano. Se non lo si tiene presente, la nostra esistenza materiale sarà senza senso.

La salute del corpo va, quindi, salvaguardata, così come quella della mente, per poter sperimentare *atmananda*, la beatitudine dell'anima, e raggiungere *moksha* o *mukti*, la liberazione.

Di tutte le specie di forme viventi descritte esistenti sulla Terra, tutte – tranne una – sono solite nutrirsi di cibo crudo, così come è disponibile in natura, e godono di perfetta salute – fatta eccezione, naturalmente, ai casi dovuti a fattori naturali imprevedibili e, o soprattutto, all'intervento umano.

Solo una specie, quella umana, è soggetta a una grande quantità di problemi, perché l'uomo ha imparato a rifiutare il cibo esistente in natura, così come Dio lo ha creato. Egli ha preferito trasformare e manipolare il cibo naturale per compiacere il suo palato, distruggendo, così, la vera essenza vitale in esso contenuta. In tal modo è stata aperta la porta a un'innumerabile quantità di malattie. La parola malattia indica uno stato di malessere, derivante dallo sconvolgimento del proprio carattere e del proprio equilibrio, che affligge sia la condizione mentale che quella fisica. Questo accade quando il cibo assunto, *ahara* e le azioni, *vihara*, sono impuri.

Lo stomaco è il punto fondamentale per la salute di tutti gli altri organi del corpo. È lo stomaco che digerisce e tale potere, dato da Dio, dipende da come si rispetta, si loda e si venera il Signore. Egli, infatti, *risiede nell'essere vivente come forza digestiva*, che governa e presiede tutti i processi vitali del corpo.

Quindi, perché il fuoco della digestione sia rispettato, necessitiamo di buon cibo, così come Dio e la Natura lo regalano, assunto in quantità

moderate e a intervalli regolari. Il cibo satwico, mangiato in modo satwico, rafforza la mente e il corpo, favorendo l'autocontrollo.

L'atteggiamento satwico moderato è ugualmente importante nel mangiare e nel bere, come nel dormire e nell'esercizio fisico.

Bisognerebbe dormire non più del necessario "*tempo sprecato è vita sprecata*", dice Sai Baba. I bambini e i ragazzi più giovani dovrebbero dormire 8 ore; gli adulti 6 e poi, più in avanti con l'età, dovrebbero bastare 4 ore. Anche il modo con il quale si dorme dovrebbe essere regolato e igienico: non raggomitolati, ma distesi supini, in un ambiente pulito e aerato o, comunque, con ricambio d'aria il più possibile. Di notte il corpo elimina molte tossine che vanno nell'aria. Da qui la necessità di ripulirla per favorire il ricambio organico.

Di fondamentale importanza è l'esercizio fisico. Gli antichi *rishi*, grandi yogi veggenti, facevano lunghe passeggiate nei boschi, ascoltando Madre Natura e lodando le Glorie del Signore. Che cosa c'è di meglio e quale divertimento può assicurare un uguale appagamento dell'anima e un'uguale rilassatezza del corpo e della mente?

Dove e quando possibile va ricercato il contatto con la natura, ringraziando Dio per questo dono. Il corpo va usato, come tutto ciò che ci offre il Signore, altrimenti si atrofizza come qualcosa di inutilizzato, che va poi riabilitato e rieducato a funzionare per ciò per cui è stato creato.

I danni della vita sedentaria e "chiusa" sono incalcolabili, non solo a livello fisico, ma anche mentale e caratteriale. I migliori esercizi fisici sono camminare di buon passo, andare in bicicletta e nuotare. Comunque sia, sarebbe bene fare attività fisica. Farlo poi con il pensiero rivolto a Dio e il cuore pieno di gratitudine è il tocco magico per ottimizzare i risultati.

Inoltre è di fondamentale importanza non oltrepassare i nostri limiti, *miti*, per non vanificare i progressi, *gati*, raggiunti. Poco alla volta dovremmo imparare a non esaltarci per i successi e a non deprimerci per le sconfitte. Offriamo tutto a Dio e proseguiamo tranquilli nel cammino, con la mente sempre rivolta a Lui. Il coraggio è fondamentale, dobbiamo arrivare a essere certi di vincere e perseverare. "*Desideratelo, il successo sarà vostro*. Se le vostre preoccupazioni saranno sull'esito finale del vero scopo della vita, allora avrete tanti anni quanti bastano per esaudire quel desiderio", ci insegna Sai Baba, aggiungendo "in tempi remoti la gente

viveva 110–120 anni, perché conduceva una vita nel costante pensiero di Dio.” Per avere questo profondo desiderio e la conseguente benedizione di Dio, ancora una volta, sono necessari dei limiti nella nostra vita quotidiana. La moderazione nel cibo, oltre che la purezza, è una benedizione per l’apparato digerente e, conseguentemente, per tutto l’organismo.

L’assunzione eccessiva e disordinata di cibo è dannosa.

Solo per il fatto che il cibo è offerto o disponibile, non vuol dire che dobbiamo accettarlo o prenderlo. Gli animali allo stato naturale non lo fanno. Abbiamo aria intorno a noi, ma non per questo ne respiriamo più di quanta ce ne serva.

La stessa cosa deve essere fatta con il cibo. La qualità e quantità del nostro cibo indica quanto il nostro autocontrollo sia aumentato o diminuito.

La qualità di ciò di cui ci alimentiamo riguarda non solo il cibo, ma anche, naturalmente, l’acqua e l’aria. Anche queste ultime due, se inquinate, sono decisamente dannose e pertanto vanno accuratamente evitate.

Ci sono *quattro tipi di inquinamento* che dovrebbero essere evitati o rimossi:

Inquinamento del corpo → Si toglie con l’acqua

Inquinamento della mente → Si toglie con la verità

Inquinamento della ragione → Si toglie con la corretta conoscenza

Inquinamento dell’ego → Si toglie col desiderio di Dio

Per tutelarci, in parte, da questo condizionamento sono sicuramente utili esposizioni all’aria aperta e al sole, con le dovute accortezze, e bagni di acqua, impacchi di argilla e di cenere sacra, la *vibhuti*, che significa potere di Dio. *Dio è il medico*, cerchiamolo, affidiamoci totalmente a Lui e la guarigione sarà evidente e definitiva.

La salute è la logica conseguenza di una vita disciplinata e sottoposta a regole, così come la malattia è la logica conseguenza dell’inattività e della mollezza.

Solo le persone in salute possono permettersi di dimenticare il proprio corpo e dedicarsi completamente a Dio, traendone beneficio. *Facciamoci carico*, se possibile, *dei nostri personali lavori* e la nostra salu-

te certamente migliorerà. Cerchiamo comunque di non pensare troppo al corpo ma di aprire le porte del nostro cuore alla gioia e alla sua luce benefica. Così, come dobbiamo lasciare che il Sole ci tocchi, penetri in casa nostra e benedica il nostro vestiario e il nostro cibo, rendendoli salubri ed energizzati.

Consideriamo anche che da ogni oggetto ed essere vivente vengono costantemente emesse piccolissime particelle e vibrazioni in grande quantità. Ne è un esempio eclatante la canfora, che ne emette così tante che una tavoletta sparisce in pochissimo tempo. Queste emanazioni costituiscono un tipo di inquinamento, più pesante quello delle particelle e più sottile quello delle vibrazioni, che condiziona l'ambiente in cui viviamo e il nostro stato di salute fisico e mentale.

PURIFICAZIONE DEL CIBO E SALUTE

Prima di iniziare a mangiare dovremmo pregare e offrire il cibo a Dio, invocando la Sua benedizione affinché il cibo venga purificato e reso sacro.

Una particolare forma di preghiera, antichissima e potentissima è il mantra del cibo che si trova nella *Bhagavad Gita* e consiste in due parti: la prima è l'atto di offrire a Dio creatore, Brahma, la seconda è la risposta di Dio all'offerente.

Mantra Brahmarpanam

*Brahmarpanam, Brahma Havir
Brahmagnau Brahmana Hutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahma Karma Samadhina*

L'atto di offrire, l'offerta, colui che offre e il sacro fuoco della digestione, sono tutti Brahman. Solo colui che è completamente assorbito in Brahman lo può raggiungere.

*Aham Vaishvanaro Bhutva
Praninam Dehamashitah*

*Pranapana Sama Yuktah
Pachami Annam Chatur Vidham
Shanti Shanti Shanti*

Io sono *Vaishvanaro*, l'energia cosmica onnipervadente, che abita il corpo degli essere viventi. Io sono il respiro vitale che entra ed esce. Io sono il cibo consumato. Io consumo i diversi tipi di cibo col fuoco della digestione. Chi si affida a me troverà la realizzazione.

Subito dopo il mantra *Brahmarpanam*, Sai Baba ha consigliato di recitare il seguente mantra:

*Om Annam Brahma
Raso Vishnu
Bhokta Devo Maheshwara*

Il cibo, *annam*, è Brahma; il succo, *rasa*, è Vishnu; il (cibo) consumato è Maheswara.

Anche non recitando il *mantra* in sanscrito, ciò che è fondamentale è il sentire del cuore nell'offrire il cibo, con qualunque tipo di preghiera lo si faccia. Prima dell'offerta il cibo è solo cibo, ma dopo diventa *prasadam*, cioè cibo consacrato. *La potenza del mantra è comunque chiaramente percepibile*. Sembra andare al di là delle nostre intenzioni, plasmandole e purificandole. Il sanscrito vibra alto, è la Madre lingua di tutte le altre, così come l'India è la Madre patria di tutte le altre. E i mantra sono divini strumenti di luce.

Un altro mantra, che può essere bene ricordare prima di mangiare il cibo, è il mantra *Asatoma*:

*Asatoma Sad Gamaya
Tamasoma Joytir Gamaya
Mrtyorma Amrtam Gamaya
Shanti Shanti Shanti*