

IL CIBO SPIRITUALE

Swami Yogananda



L'anima è indipendente dal cibo. Anche il corpo dovrebbe esprimere questa libertà dell'anima. Il cibo sembra essere la schiavitù più grande dell'anima nei confronti del corpo.

Il cibo non dovrebbe essere consumato con la consapevolezza che contribuirà alla salute fisica, quanto piuttosto che spiritualizzerà il corpo.

Afferma: «Il buon cibo, di qualsiasi genere, o l'assoluta mancanza di cibo, per me si equivalgono, perché il mio corpo è un'emanazione della mia anima, che è incondizionata; io sono al di sopra di cibo, fame e decadimento. Io sono immortale, sono soddisfatto, tutti i miei desideri sono stati esauditi. Sono al di sopra di fame, decadimento o morte».

Dal momento che l'espressione dell'anima dipende dal corpo e il corpo dipende dal cibo, è auspicabile conoscere non soltanto gli effetti fisici degli alimenti, ma anche quelli spirituali e mentali.

Bisogna assolutamente evitare il consumo di qualsiasi tipo di carne di manzo e di maiale. Chi sente di dover mangiare carne dovrebbe limitarsi a consumare agnello, pollo e pesce.

Chi può fare a meno della carne può consumare pesce e uova.

Quando vengono uccisi, gli animali rilasciano vibrazioni di paura, rabbia e sofferenza nella loro carne, che influenzano la mente di chi la consuma.

Le tre qualità psicologiche del cibo:

Sattwico-spirituale <i>(cibo che sviluppa le qualità morali e spirituali)</i>	Rajasico-materiale <i>(cibo che sviluppa le qualità attive e materiali)</i>	Tamasico-demoniaco <i>(cibo che aumenta le qualità inerti e ottenebranti)</i>
---	---	---

- **Il cibo sattwico** include frutta, verdure, cereali integrali e legumi, miele, prodotti caseari freschi, latte di cocco, pasta di mandorle e di arachidi, frutta secca a guscio. Questi alimenti favoriscono la calma e la nobiltà d'animo.
- **Il cibo rajasico** produce qualità mentali attive, concrete, forti ed emotive. Questi alimenti includono: cipolle, aglio, uova, rafani, zucca, patate, sottaceti, spezie, ecc.
- **Il cibo tamasico** ha proprietà oscure e distruttive. I cibi che hanno un odore molto forte, o che sono marci o artificiali (cioè privati delle loro qualità naturali) sono *tamasici*. Ad esempio, il formaggio Roquefort, i cibi congelati, gli alcolici, come pure il manzo, il vitello e il maiale. Questi cibi generano orgoglio, gelosia, avidità e desiderio di vendetta.

È fortemente consigliabile digiunare una volta a settimana. Gli induisti ritengono che l'undicesimo giorno di luna nuova e l'undicesimo giorno di luna piena siano i giorni più propizi per digiunare, a causa di alcune influenze elettriche e praniche che operano in quei giorni per fornire al corpo vitalità sottile».

Alcune qualità **SPIRITUALI** degli alimenti:

Frutta secca a guscio: aiuta il pensiero profondo, ideale per il potere mentale e la concentrazione.

Frutta: sviluppa le qualità spirituali ed emotive.

Verdure: donano il potere di controllare il corpo.

Cereali: conferiscono forza di carattere.

Latte e uova: trasmettono entusiasmo ed energia.

QUALITÀ SPIRITUALI di alcuni tipi di frutta:

pesche, altruismo

arance, collera legittima (*zelo riformatore*)

uva, amore spirituale

banana, umiltà

mele, autocontrollo

fragole, dignità

ananas, coraggio

ciliegie, allegria.

