

ALIMENTAZIONE PER LA MEDITAZIONE

Swami Kriyananda



La meditazione profonda richiede un respiro e un battito cardiaco calmi. Entrambi dipendono dall'anidride carbonica nel sangue. Lo sforzo fisico, le tensioni e le emozioni alimentano l'anidride carbonica nel sangue e costringono i polmoni e il cuore a incrementare il loro lavoro. (Osserva, per esempio, come ti viene il fiatone dopo aver partecipato a una gara.)

Anche alcuni cibi, tuttavia, hanno lo stesso effetto, in particolare i carboidrati. L'eccesso di anidride carbonica nel corpo a causa di un abbondante consumo di dolci costringe il cuore a battere più veloce e i polmoni a lavorare di più. Per questa ragione, lo yogi non dovrebbe mangiare troppi dolci né troppi amidi e altri carboidrati. Per la stessa ragione dovrebbe evitare l'uso di stimolanti, che aumentano la velocità del cuore. Il tè e il caffè non sono consigliati negli insegnamenti dello yoga.

Anche mangiare in eccesso può sovraccaricare il cuore alla pari di un qualsiasi stimolante. Ecco quindi, di nuovo, la ragione dell'insegnamento yogico *Stokum stokum anekoda* (mangia poco, frequentemente).

È meglio mangiare cibi crudi, specialmente frutta e noci, e non mangiare per tre ore prima di qualsiasi meditazione lunga.

Una mente forte può costringere un corpo riluttante a fare il suo dovere, ma se il corpo è portato in armonia con le proprie aspirazioni spirituali, la conseguente "squadra di lavoro" potrà rappresentare un formidabile aiuto a ogni livello, fisico, mentale e spirituale.



☞ Tratto da *Raja Yoga*, Ananda Edizioni ☞