

L'ALIMENTAZIONE YOGICA

Swami Kriyananda



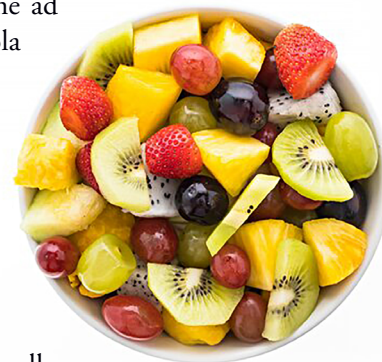
Nel riferirsi al giusto modo di vivere, lo Yoga sottolinea sempre l'importanza di ciò che è naturale. Anche in tema di alimentazione, l'approccio è completamente naturale. Qual è il cibo giusto per il corpo umano? È questa la domanda che ci poniamo, non quali siano le considerazioni religiose, sentimentali o sociali che determinano un certo tipo di alimentazione. La carne, per esempio, è evidentemente il cibo naturale per alcuni animali. Se non lo fosse, intere specie si riprodurrebbero fino al punto in cui il pianeta non sarebbe in grado di fornire abbastanza cibo per sfamarle. La domanda è, semplicemente, se la carne (per prendere un esempio) sia l'alimento giusto per una specie particolare, quella umana.

Swami Sri Yukteswar, nel suo libro *La scienza sacra*, spiega che il corpo dell'uomo non ha le caratteristiche dei carnivori. La lunghezza dell'intestino, in rapporto alla lunghezza del corpo, è quella dei frugivori. I carnivori hanno un intestino la cui lunghezza è da tre a cinque volte quella del loro corpo; negli erbivori tale lunghezza è da venti a ventotto volte. Gli animali che si nutrono di frutta – e anche l'uomo – hanno un intestino pari a dieci-dodici volte la lunghezza del loro corpo. (Sri Yukteswar sottolinea come la misurazione del corpo umano vada eseguita nello stesso modo in cui viene fatta con gli altri animali, cioè dalla bocca all'ano e non dalla sommità della testa alla pianta dei piedi.)

Anche la struttura dentale dell'uomo è quella di un animale frugivoro. I suoi denti non sono lunghi e acuminati come quelli di un carnivoro che deve strappare e lacerare la carne che mangia; e neppure sono piatti come quelli di un cavallo, che ruminava lentamente.

L'uomo, fra tutti gli animali, ha la libertà mentale di sviluppare dei gusti che vanno molto al di là del proprio modello istintivo naturale. Ci sono esseri umani, per esempio, che in realtà amano mangiare carne cruda. Non si può, tuttavia, negare che l'inclinazione naturale dell'uomo sia di nascondere i macelli dietro alte mura, dove non sia possibile vedere o sentire gli animali che vengono uccisi. Il pensiero di uccidere è offensivo per la natura animale dell'uomo, raffinata e più sensibile. Quando compra la carne, di solito la "camuffa" cucinandola. Nelle pubblicità non si vedono mai immagini di carcasse sanguinanti per attirare le persone ad acquistare qualche prodotto. È probabile, invece, che si veda una ciotola di frutta.

C'è qualcosa di istintivamente attraente per l'uomo nella frutta, in modo particolare quando il palato non è stato maltrattato da anni di alimentazione errata; c'è un'inclinazione naturale a sentire l'acquolina in bocca alla sola vista di una ciotola di ciliege, uva, mele o banane. La frutta è l'alimento più spirituale. È naturale per l'uomo – il più spiritualmente avanzato tra gli animali – essere istintivamente attratto dai cibi che sono più indicati per sviluppare la sua sensibilità spirituale.



Poiché gli yogi sottolineano l'importanza di un approccio naturale alla corretta alimentazione e al giusto modo di vivere, solitamente fanno anche notare che il corpo, dopo anni di vita sbagliata, potrebbe non essere in grado di adattarsi improvvisamente a una dieta perfetta. Il dottor Lewis, il primo discepolo di Paramhansa Yogananda in America, smise di mangiare carne poco dopo aver conosciuto il Maestro. Dopo qualche tempo, però, iniziò a soffrire di misteriosi dolori e acciacchi nel corpo. Andò da una serie di dottori, ma nessuno fu in grado di fare una diagnosi. Alla fine, chiese al Maestro quale potesse essere la causa. Il Maestro disse: «Il tuo corpo si è abituato a mangiare carne. Le cellule la pretendono, sulla base di un'abitudine del passato. Mangia un po' di carne una volta alla settimana e il dolore scomparirà». Il dottor Lewis seguì il consiglio del Maestro e guarì quasi immediatamente. Alcuni anni dopo, fu in grado di smettere completamente di mangiare carne.

Se proprio devi mangiare carne, cerca di evitare rigorosamente il manzo e il maiale. La carne di maiale è una carne impura, a causa delle abitudini alimentari dei maiali. A proposito del



manzo, Yoganandaji disse che nei macelli americani aveva visto i macellai rimuovere cancri dai bovini dopo averli uccisi. È un fatto interessante che il cancro sia molto più diffuso in Occidente, dove si mangia molta carne di manzo, piuttosto che in India, dove per lo meno l'indù medio se ne astiene. Yoganandaji disse che il consumo di carne di manzo è una delle prime cause del cancro. Se devi mangiare carne, mangiala meno frequentemente e cerca di mangiare solo pesce, pollame e, occasionalmente, un po' di agnello.

Abbiamo affermato che mangiare carne non è naturale per l'uomo. Altrettanto innaturale è portare gli occhiali, tuttavia gli uomini convivono piuttosto bene con essi. C'è qualche argomento più specifico per limitare la propria dieta alla frutta e alla verdura? In effetti c'è. Il mangiare carne, poiché è innaturale, è anche la causa di numerose malattie nell'uomo. Alcuni medici occidentali, in effetti, lo hanno affermato anche

senza essere stati incoraggiati dagli yogi, che lo hanno sempre sostenuto. Molti miei amici e studenti che, dopo aver smesso di mangiare carne per un certo tempo, hanno ripreso a farlo anche solo temporaneamente mi hanno detto che la differenza nel modo in cui si sono sentiti dopo essere ritornati a una dieta che includeva la carne era incredibile: si sentivano molto più pigri e mentalmente pesanti; avevano meno resistenza fisica; si stancavano facilmente. Nei libri di alimentazione occidentali si è parlato molto delle proprietà della carne di conferire un'elevata energia, ma si è sorvolato sulle tossine che ostacolano la libera manifestazione di quell'energia. Non è sufficiente mangiare un cibo che abbia un elevato tenore energetico; è anche importante mangiare cibi che possano essere eliminati facilmente dal corpo e che lo mantengano libero dalle tossine. Con simili alimenti, anche solo un po' di energia può fornire una grande quantità di forza. Ci sono tante proteine disponibili in altri cibi al di fuori della carne: i diversi tipi di noci, i legumi, gli avocado e i germogli sono tutti importanti fonti proteiche. Gli yogi affermano che il formaggio – in particolar modo quello fresco – il latte e i latticini non solo sono ammessi, ma sono addirittura desiderabili nell'alimentazione umana. Sebbene gli yogi di solito non raccomandino le uova, gli occidentali potrebbero trovare preferibile includerle nella loro dieta, per le ragioni che abbiamo indicato in una precedente lezione.

Un ultimo, ma importante, pensiero va espresso su questo argomento. Il cibo che mangiamo è ben più di un assortimento di sostanze chimiche: è, essenzialmente, una vibrazione. In quanto tale, tocca le nostre coscienze. Gli animali, a causa del loro sistema nervoso più sviluppato (rispetto a quello dei vegetali), provano intensa angoscia, rabbia e paura quando vengono uccisi. Queste emozioni riempiono i loro corpi di tossine. In aggiunta a ciò, le vibrazioni delle loro forti emozioni penetrano nel loro corpo; le persone che mangiano quella carne assumono anche una parte di quelle emozioni. Non è un caso che i popoli più aggressivi e amanti della guerra siano anche forti mangiatori di carne, o che i popoli più pacifici tendano a essere vegetariani. Per una persona che percorre il sentiero dello yoga, è importante smettere di assumere cibi che per loro stessa natura ostacolano ogni sforzo di raggiungere la pace e l'armonia interiore. Per lo yogi, una dieta a base di frutta e verdura è importante soprattutto per l'effetto calmante che esercita sulla mente e sul sistema nervoso.

Ho affermato che l'uomo è un animale frugivoro, ma ora, improvvisamente, ho consigliato una dieta vegetariana piuttosto che strettamente frugivora. La ragione per cui ho dato questa indicazione è che i corpi della maggior parte delle persone in questa epoca non sono sufficientemente sensibili da poter vivere con un'alimentazione a base soltanto di frutta e di noci. Alcune verdure cotte sono necessarie per la maggior parte delle persone che stanno affrontando la transizione da una dieta fortemente innaturale. In epoche più avanzate, l'uomo sarà in grado di abbandonare persino alimenti così puri come la frutta e le noci e di vivere direttamente di energia interiore. Alcune anime altamente evolute sono note per averlo fatto già nella nostra epoca (per esempio, la mistica cristiana Therese Neumann, in Baviera).