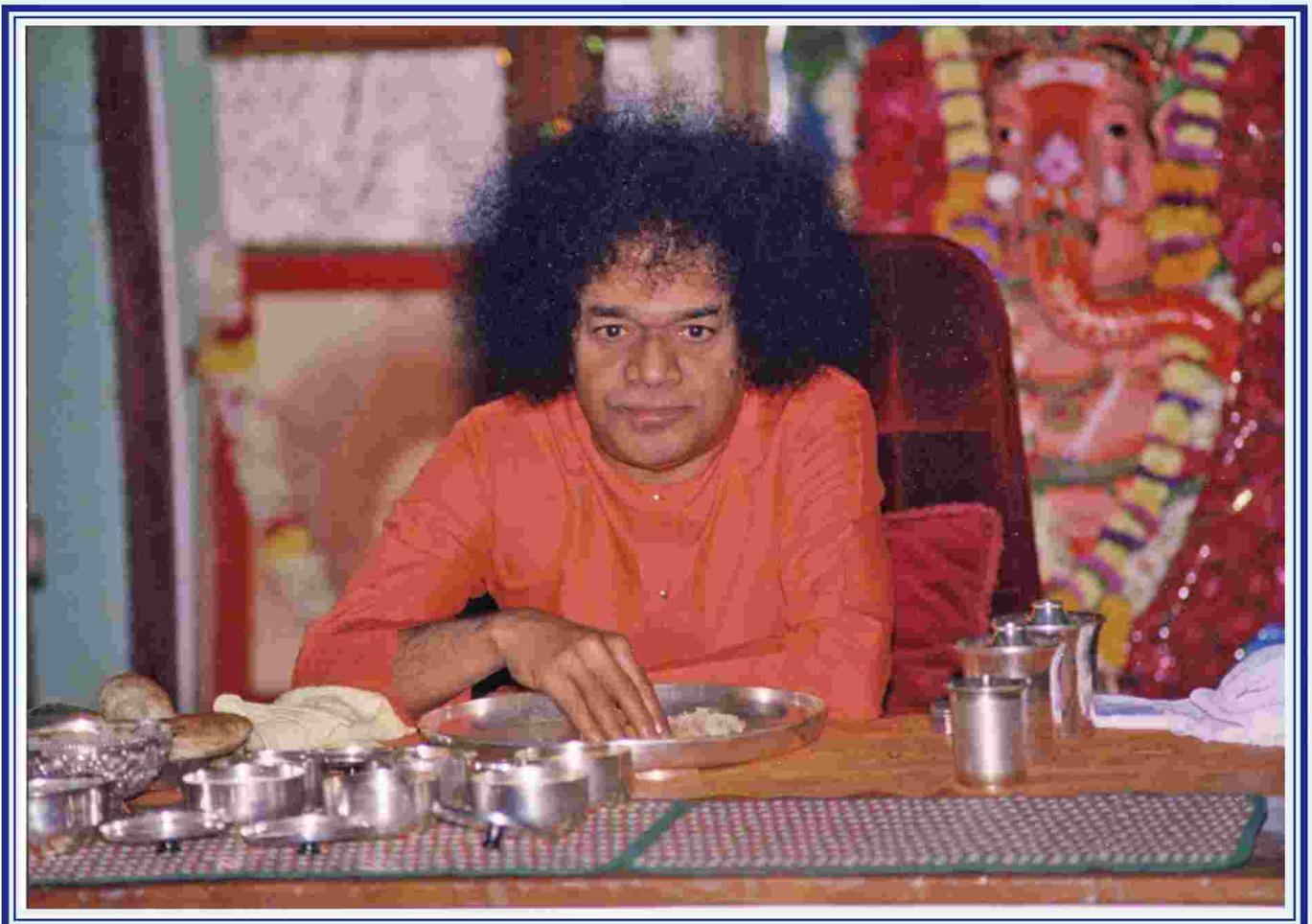


# Il Nutrimento per il Progresso Spirituale

Insegnamenti  
di Sri Sathya Sai Baba  
sull'alimentazione





## **Quando avete detto Sì**

*Quando Mi avete detto "Sì", avete abbandonato il diritto ad essere come chiunque altro. Ecco perché state attraendo a voi esperienze che hanno lo scopo di purificarvi da tutto quello che non vi si addice.*

*Ciò accadrà tantissime volte finché Io non vi farò vedere che il passato non "funziona più". Io vi sfido e vi tento ogni giorno con il vostro passato in modo che possiate prendere coscienza di come il passato sia una grande illusione.*

*Quando Mi avete detto "Sì", Mi avete dato il vostro corpo, i vostri pensieri e le vostre azioni. Nel momento in cui questi non appaiano più il vostro "io", il malessere diventa insopportabile. E sarà sempre così finché non vi renderete conto completamente di quello che state facendo. Allora e soltanto allora abbandonerete ogni desiderio.*

*È soltanto in questo modo che imparerete.*

*L'uomo raramente impara con semplici richiami. Il suo desiderio è invaso da trappole poste là in modo che Io possa fare il Mio lavoro.*

*Solo quando vi abbandonerete totalmente a Me, tutte le tentazioni svaniranno. Io non vi abbandonerò MAI.*

*Ogni volta che scivolerete, sarà più difficile sopportarlo e sarà più duro porvi rimedio. Alla fine vi stancherete della vostra ottusità.*

*Io vi amo ed anche se non siete completamente coscienti, voi avete detto "Sì".*

**BABA**

## *I Sensi si nutrono*

Che significa "cibo sattvico"? È diffusa l'idea che frutta e latte siano cibo sattvico. Ma non è tutto qui. Ciò che entra per la bocca non è l'unico cibo di cui si nutre il corpo. Vi sono altri organi di senso, come gli occhi, le orecchie, il naso e le mani, che consumano gli oggetti prendendoli dal mondo esterno. Perciò non si creda di alimentarsi sattvicamente per il solo fatto che si prendono frutta e latte con uno dei cinque organi di senso, a meno che il "cibo" assunto con gli altri sensi possa considerarsi altrettanto sattvico.

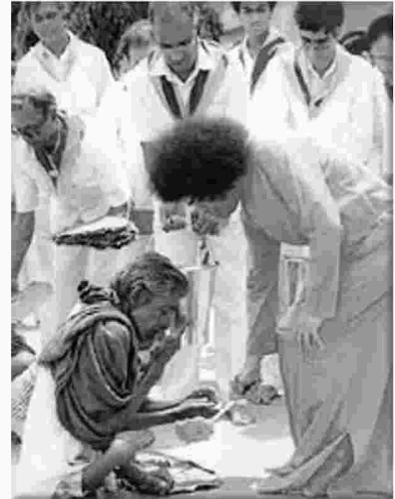
Usate gli occhi per guardare solo ciò che è puro. Se poserete sconsigliatamente lo sguardo su ogni genere di cose, sarà un disastro. La facoltà della vista dovrebbe essere impiegata solo per propositi santi. Disgraziatamente, gli occhi della gioventù d'oggi sono sempre più pervertiti da visioni lussuose, come fece Kechaka. La conseguenza sarà che, come Kechaka del Mahâbhârata fu eliminato da Bhîma, anch'essi subiranno lo stesso destino. Gli studenti facciano particolare attenzione a quest'aspetto. I loro occhi saranno sattvici solo quando verranno impiegati per ricevere impressioni pure e sante.

Anche le orecchie hanno bisogno di un'alimentazione pura. Ciò significa che si dovrebbe prestare ascolto solo a parole sante e a narrazioni che hanno riferimento al Divino. Sugli altri ascoltiamo sempre cose buone e piacevoli; è questo il modo in cui si debbono proteggere le orecchie dall'inquinamento di notizie cattive. È l'unica maniera per fornire cibo sattvico alle orecchie.

Il naso dovrebbe fiutare solo dolci fragranze. Respirare della puzza provocherà malattie, poiché inalando odori nauseabondi, si respirano dei microrganismi portatori di malattia. Si deve respirare aria pura, in spazi aperti e puliti.

Anche le mani vanno usate in modo che consumino cibo puro: in altre parole, con le mani dovete compiere solo buone azioni, in sintonia con l'appellativo di tempio attribuito al corpo.

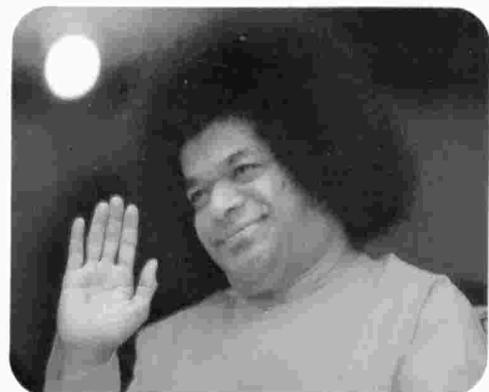
Allorché vi sarete liberati dai cinque mali derivanti dall'inquinamento del parlare, del vedere, dell'ascoltare, del pensare e dell'agire, sarete in grado di realizzare la vostra Divinità e di identificarvi con lo Spirito Supremo (*Paramâtma*). Se i sensi sono alimentati da cibo contaminato, non vi servirà tenervi a dieta di latte e frutta per essere puri. È necessario che tutti i cinque organi di senso siano nutriti con "cibo" sattvico.



[6] La mente è la sola responsabile della schiavitù e della liberazione umana; se cerchiamo di avere una mente pura, non avremo problemi. Ogni azione, per minima che sia, è dettata dalla mente. Quando ingeriamo del cibo, lo facciamo per mezzo del senso del gusto, ma possediamo altri quattro sensi. Ciononostante, pensiamo di servirci solo del palato. Molti si meravigliano di avere pensieri cattivi, pur avendo solo consumato del cibo sattvico. Esiste qualche cosa a cui dobbiamo pensare profondamente. Vista, tatto, udito, gusto e odorato sono i nostri cinque sensi. Tutte le impressioni esterne ci vengono trasmesse dai sensi, ossia attraverso le orecchie, la pelle, gli occhi, la lingua, il naso. Da un punto di vista superficiale, crediamo di ingerire nutrimento solo per mezzo della bocca; non ci curiamo di quanto ci raggiunga attraverso gli altri quattro organi. Quando diciamo che dovremmo ricevere solo cibo sattvico, ci riferiamo all'insieme delle impressioni trasmesseci dai sensi e dall'alimentazione vera e propria.



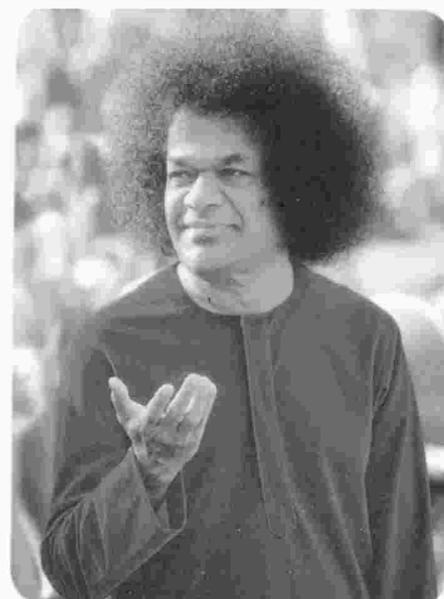
[7] I nostri occhi dovrebbero riempirsi solo di visioni sante, pure; dovremmo servircene solo per vedere la bellezza della creazione divina, non bisogna guardare indiscretamente qualunque cosa per il semplice fatto che si possiede la facoltà qualunque cosa per il semplice fatto che si possiede la facoltà della vista. A volte, guardando certe cose, gli istinti si risvegliano e i sensi sfuggono al nostro controllo. Ecco perché gli aspiranti spirituali hanno deciso che uomini e donne non debbano guardarsi troppo, al fine di non accendere la passione (*rajoguna*). Adoperiamo dunque gli occhi solo per vedere cose sante! Per la stessa ragione le *gopi*, temendo brutti scherzi della mente, non volevano discutere troppo direttamente con Uddhava; così si risolsero di parlargli con un'ape per intermediaria.



[8] L'altro senso, l'udito, riguarda tutto il "cibo" che assorbiamo per mezzo delle orecchie. Non ci si deve soffermare a parlar male degli altri, non bisogna criticarli, né bisogna prestare ascolto a chiacchiere inutili. Tutto ciò è un modo impuro di nutrirsi. Non si dovrebbe nemmeno star ad ascoltare cose che tendano a porre in ridicolo gli altri. Dobbiamo, invece, essere disposti ad ascoltare solo pensieri spirituali, parole divine, non maldicenze o pettegolezzi.

[9] Segue l'odorato, il nutrimento che assumiamo attraverso il naso. Dovremmo cercare di odorare profumi che siano un richiamo alla vita spirituale o agli aspetti divini della vita. Non intendo parlare di acqua di colonia o di essenze. Il buon profumo viene da tutto ciò che emana dalle buone, sacre cose della creazione, associate al pensiero della divinità. Perciò, dovremmo cercare con l'ausilio di tutti i nostri organi di ospitare nella mente solo pensieri puri e sacri.

[10] Poi c'è il senso del tatto. I nostri avi ci hanno comandato di non avere altri contatti se non con ciò che è divino. Quando ci sediamo per far meditazione ci serviamo di qualcosa di sopraelevato per non essere a contatto diretto con la terra. Coloro che non sanno, ridicolizzano tali precauzioni, perché non si rendono conto di ciò che succede quando si è direttamente a contatto con la terra. Vi faccio un esempio per dimostrarvelo. Questo qui è un fiore; se lo lascio, cade per terra. Che cosa lo fa cadere? È la forza di gravità. Possiamo vedere il fiore buttato in aria, possiamo vedere la terra, ma non ci è possibile vedere la forza d'attrazione che fa cadere il fiore. Sarebbe stupido affermare che non esiste la gravità per il solo fatto che non riusciamo a vederla! Così pure, nella dimensione divina, ci sono molte energie: della forma, del movimento, della continuità, della prosperità, il potere dell'illusione e molti altri tipi di energie. Ecco perché si raccomanda di non porre il proprio corpo a contatto con nessun altro durante la meditazione. C'è anche un'altra ragione. In un ambiente sporco e sudicio ci saranno microbi e batteri dannosi; in un ambiente pulito, in un'atmosfera linda ci saranno batteri non dannosi. Se tocchiamo un corpo contaminato, c'è la possibilità di contrarre infezioni, facendo sì che il nostro fisico diventi vulnerabile all'attacco dei germi. Inoltre, quel corpo impuro e profanato potrebbe passarci una parte della sua impurità. I due corpi, in questo caso, funzionano come calamite. Ecco la ragione per la quale coloro che hanno intrapreso una disciplina spirituale devono mantenersi lontani da persone ed ambienti sudici. Per questa stessa ragione, gli avi ci hanno raccomandato di toccare i piedi degli anziani e dei santi, affinché la loro santità ci venga in questo modo trasmessa. Se toccate però un corpo impuro, la sua impurità passerà anche a voi.



[12] Il vostro nutrimento sarà sattvico soltanto quando vaglierete e limiterete le impressioni e il cibo che a voi vengono attraverso i cinque sensi. Non serve cibarsi per bocca di alimenti sattvici quali la frutta e il latte, se poi con gli occhi guardate brutte cose. È una restrizione parziale che non è di alcuna utilità. Per questo le *gopī* si associavano con persone che avevano la buona intenzione di parlare ogni giorno di Krishna. È stato detto che dal *satsang*, ossia dal frequentare persone buone, nascono le virtù e che da esse si ottiene il distacco; dal distacco avremo poi una mente ferma e senza tentennamenti. Il tipo di cibo sattvico che si riceve attraverso tutti i cinque sensi ci sarà di grande aiuto.

Un aspirante spirituale non ha bisogno di vivere in isolamento monastico. Egli dovrebbe praticare la compassione per tutti, la quale non fa che tradursi in un intenso desiderio per la prosperità dell'umanità intera. L'alimentazione ne gioca un ruolo di rilievo nella coltivazione della compassione universale.

Vorrei parlarvi del cibo sattwico, ossia del genere di cibo necessario per il progresso spirituale. Il cibo sattwico fa sì che il discepolo afferri il concetto di onnipresenza della Divinità. Il suo progresso avviene per il passaggio dei quattro stadi di vita divina:

- 1) l'iniziazione alla realtà teocentrica (*Salokya*),
- 2) l'approccio alla sostanza spirituale, che sta alla base dell'universo (*Samipya*),
- 3) l'assimilazione della forma della Divinità (*Sarupya*),
- 4) la liberazione e la definitiva unione con Dio (*Sayujya*).

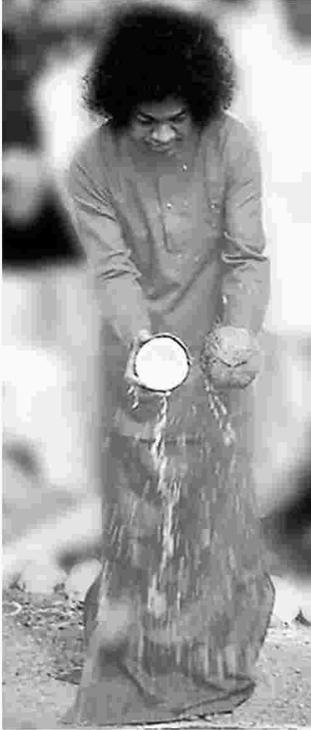
L'alimento sattwico è determinante nell'acquisizione di questi quattro stadi della vita spirituale. È necessario che prendiamo qui in esame le implicazioni del concetto di cibo sattwico.

Ci sono persone che cadono nell'equivoco di ritenere che il cibo sattwico debba consistere in un'alimentazione esclusivamente a base di latte, yogurt, dolci e frutta e sono convinte di divenire "sattwiche" consumando in gran quantità leccornie del genere. Sono assolutamente in errore. Una esagerata e smodata assunzione di latticini risveglia e accentua le qualità ragiasiche e tamasiche dell'uomo. Non si può definire "sattwica" una dieta straricca di latte, cagliate e "ghi" (burro chiarificato), in quanto questi alimenti portano ad una manifestazione della natura passionale dell'uomo.

A questo proposito, devo dilungarmi sulla natura della conoscenza umana e sui cinque ingressi della percezione sensoriale: cinque organi di senso, relativi alle cinque facoltà dell'udito, tatto, vista, gusto e olfatto. La protezione e lo sviluppo di queste facoltà sensoriali dipendono dal cibo sattwico assunto per bocca. Il tipo di cibo sattwico consumato dipende dai gusti personali. Ci si sente soddisfatti quando si è messo in bocca quel preciso tipo di cibo. Ma si dimentica che una parte incorporea del cibo viene assorbita anche per mezzo di altri organi di senso. L'effetto salutare del cibo sattwico sarà vanificato dall'ascolto di discorsi cattivi, se indulgete in maldicenze, se guardate immagini oscene, se venite a contatto con cose dannose e usate male l'olfatto. La mente e il corpo vengono guastati, contaminati e inquinati dal male. Perciò, il solo cibo sattwico non è una sufficiente premessa alla rigenerazione spirituale. Non si deve parlare del male. Si deve rifuggire dal condannare gli altri e dall'elogio di se stessi. L'adulazione di se stessi e l'autoesaltazione ritardano la crescita spirituale. Ai nostri organi sensoriali dobbiamo fornire cibo, suoni e visuali salubri. La lingua è destinata a cantare la gloria di Dio. Le orecchie hanno la funzione di pascersi delle gloriose manifestazioni del Divino.

A ciascun organo di percezione si deve provvedere il suo specifico sostentamento spirituale. Alimentazione sattwica, dunque, non significa semplicemente morigeratezza nel consumare latte, yogurt, ghi e frutta, ma pure dilettersi di nobili pensieri, sacri suoni, visioni edificanti e conversazioni spirituali. Bisogna sviluppare una vista





sattwica e delle visioni spirituali. Bisogna saper godere il "darshan" delle bellezze naturali e la divinità delle icone nei templi, evitando tutte le visioni ed i suoni che distraggono. Non si deve guardare a chiunque con occhio malizioso. Pensieri maligni generano occhio maligno. Gli occhi sono le finestre del cuore. Il cuore dovrebbe traboccare di amore e compassione. Una natura sattwica si sviluppa alimentando gli occhi con visioni sattwiche.

Anche il senso dell'odorato è ugualmente importante. Al senso dell'olfatto vanno forniti dolci profumi. Andrebbero evitati tutti gli odori sgradevoli. Sugli altari dei templi, per creare un'atmosfera di santità, si fa uso di dolci profumi e si accendono bastoncini di fragrante incenso. Gli odori ripugnanti distruggono la santità. L'idea di santità è sempre associata a dolci profumi ed aromi.

La sensazione tattile, ovvero il senso del tatto andrebbe soddisfatta venendo a contatto fisico con i piedi di un santo. Vanno evitati i contatti con persone malvagie. Toccarle produce pensieri cattivi.

La compagnia dei virtuosi (*Satsang*) è di importanza suprema. Il *Satsang* porta al distacco. Il distacco induce equanimità, la quale, a sua volta, conduce alla liberazione nella vita. Molto si può realizzare con l'ausilio del *Satsang*. Si coltivano buone abitudini e si condividono pie attività. Il *Satsang* santifica il corpo umano predisponendolo alla funzione di tempio di Dio.

La tecnica spirituale di "Dhyana", menzionata nella *Bhagavad Gîtâ*, non può essere benefica, in assenza di una alimentazione completamente sattwica, estesa a tutto il corpo, vista, udito, odorato e tatto. Altrimenti, è solo un atteggiamento. Il vero valore e il significato della Meditazione dovrebbero essere chiaramente afferrati per evitare le insidie e i pericoli derivanti da una sua pratica erronea.

## DHYANA pag 55-56

 ... Così pure, la lingua è stata data all'uomo perché consumi cibo sano, favorevole allà salute, ed anche perché il suo parlare sia gentile e dolce, tale da trasmettere gioia agli altri e comunicare i pensieri e i sentimenti più reconditi e profondi. La lingua, il cui scopo è così edificante, viene oggi giorno destinata a usi grossolani: consumare droghe e narcotici, mangiare carni animali, fumare, perdersi in insulti, divulgare pettegolezzi e maldicenze, pronunciare parole crudeli che feriscono, e via di questo passo. Quando la lingua viene utilizzata in modo così malefico, si violano le ingiunzioni divine ledendo i limiti prescritti. Di conseguenza, l'uomo dovrà subire tanti guai.



Senza il controllo dei sensi la sadhana non ha effetto, è come tenere dell'acqua in un recipiente bucato. Patanjali (il celebre autore dello Yoga Sutra) ha detto che quando la lingua è conquistata avete la vittoria in pugno. Quando la lingua brama alcune specialità, dichiarate che non cederete alle sue voglie. I monaci e i dignitari monastici di questa terra sono caduti preda della lingua e sono incapaci di porre un freno ai suoi capricci, indossano gli abiti della rinuncia ma chiedono a gran voce buone specialità e in questo modo procurano una cattiva reputazione all'istituzione monastica.

Se persistete nel mangiare cibo semplice che non sia né saporito né pepato, ma ampiamente nutritivo, la lingua potrà ribellarsi per alcuni giorni, ma molto presto lo accetterà. Questo è il modo per calmarla e sopraffare le cattive conseguenze del fatto che essa sia il vostro padrone. Dato che la lingua indulge anche nello scandalo e nel parlare lascivo, dovrete frenare anche questa tendenza. Parlate poco, parlate dolcemente, parlate solamente quando c'è un motivo pressante, parlate solamente a coloro cui siete costretti, non urlate o alzate la voce in ira o eccitazione. Questo controllo migliorerà la salute e la pace mentale. Vi porterà ad avere migliori relazioni pubbliche e meno coinvolgimenti nei contatti e nei conflitti con gli altri. Potrete essere derisi come musoni ma ci sono molti compensi per voi. Vi conserverà tempo ed energia, potrete mettere la vostra energia interiore a miglior uso. Prendete questo mio speciale messaggio di compleanno per voi: Controllate il vostro «gusto», controllate il vostro parlare.

(SADHANA, pag. 69)

