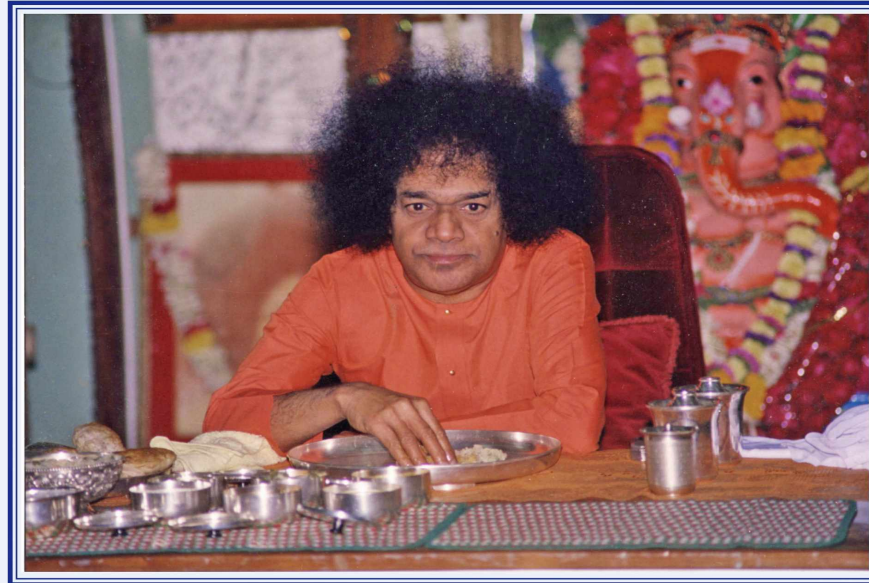


# Il Nutrimento per il Progresso Spirituale

Insegnamenti  
di Sri Sathya Sai Baba  
sull'alimentazione




# Gli argomenti

- I sensi si nutrono
- Il cibo, la mente e il comportamento
- Purificare il cibo
- Il cibo e la salute
- Cibo crudo e naturale
- Moderazione e digiuno
- Carne, pesce, alcool e fumo
- Cibo Sattwico, Rajasico, Tamasico

# I sensi si nutrono





La mente è la sola responsabile della schiavitù e della liberazione umana; se cerchiamo di avere una mente pura, non avremo problemi.

Molti si meravigliano di avere pensieri cattivi, pur avendo solo consumato cibo sattvico. (...) 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 all'alimentazione vera e propria.

Ciò che viviamo attiva istante dopo istante reti di neuroni (pattern di attivazione neuronale) che tendono a ripetersi

Più un neurone o gruppi di neuroni vengono stimolati e più è probabile che si attiveranno successivamente.

*(Legge di Hebb)*



# Neuroplasticità, un concetto importante

Gli studi eseguiti con la risonanza magnetica mostrano, ad esempio, che le zone del cervello grazie alle quali un violinista controlla i movimenti delle dita della mano che impugna lo strumento, aumentano di dimensioni.

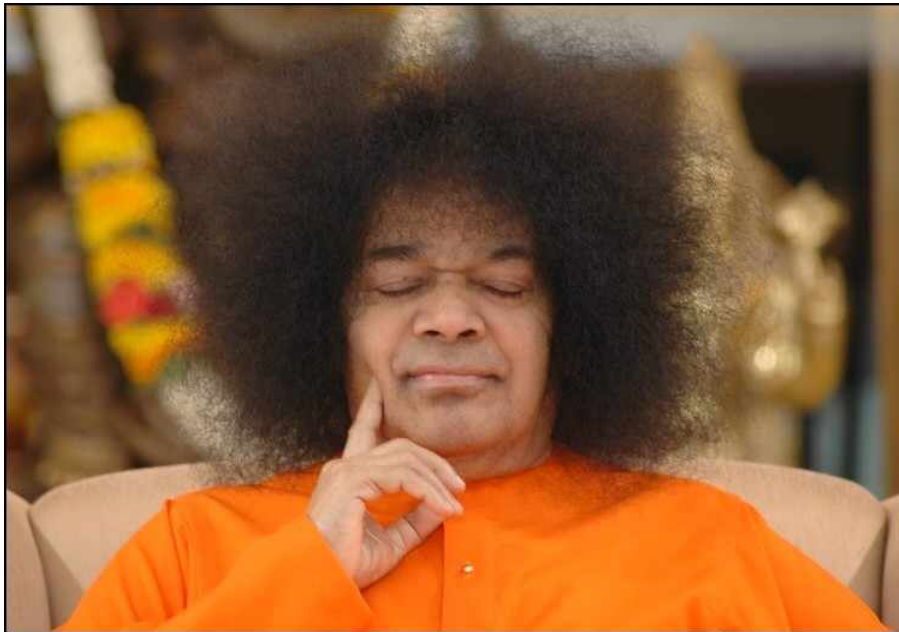


Ciò che vivi tende a consolidarsi e a ripetersi con maggiore facilità.

Diviene quindi fondamentale scegliere se sei tu che vuoi dirigere la tua attenzione o se ti va bene che lo facciano i tuoi sensi per te.



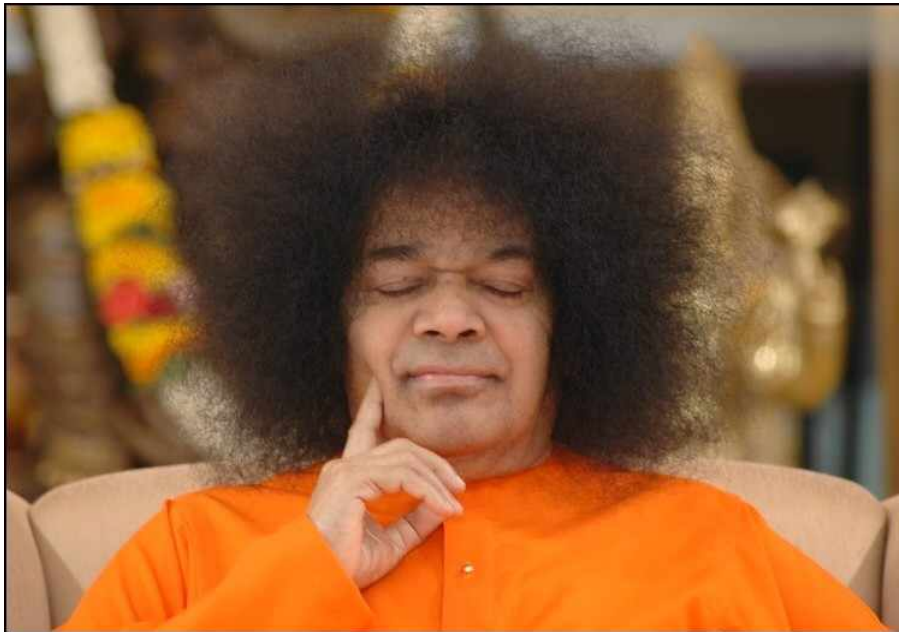
Allorchè vi sarete liberati dai cinque mali derivanti dall'inquinamento del parlare, del vedere, dell'ascoltare, del pensare e dell'agire, sarete in grado di realizzare la vostra Divinità e di identificarvi con lo Spirito Supremo (Paramatma).



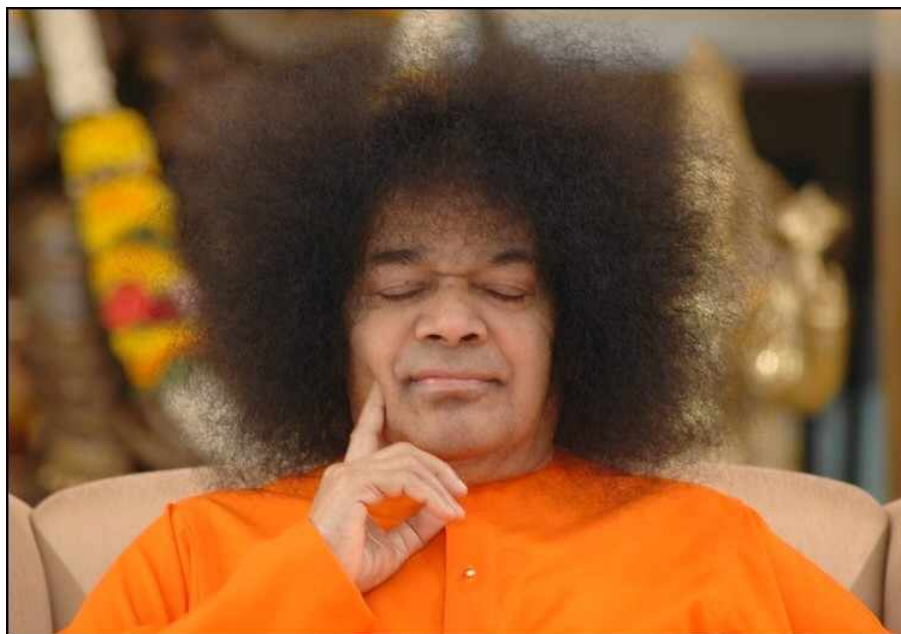


Se i sensi sono alimentati da cibo contaminato, non vi servirà tenervi a dieta di latte e frutta per essere puri. E' necessario che tutti i cinque organi di senso siano nutriti con "cibo" sattvico.

CE 1990



E' il cibo che determina la condizione e la forma della mente.  
Il legame con Dio può durare solamente fintanto che ci  
saranno sentimenti sattvici.  
Se la natura rajasica dell'uomo tende a sopraffare la guida  
della natura sattvica, lentamente perderà la sua relazione  
con Dio.

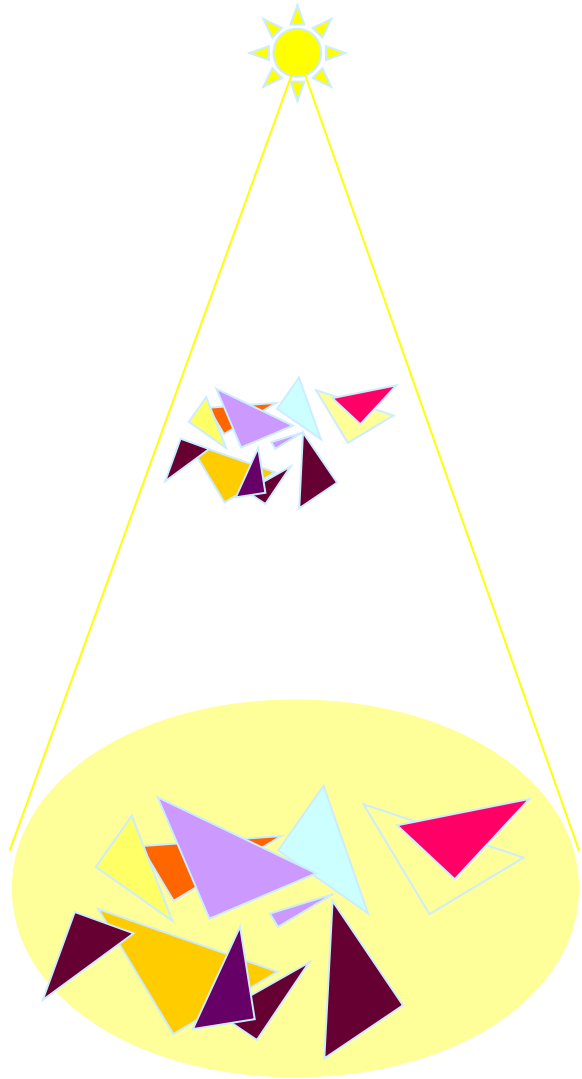


Se la sua santità e purezza diminuiscono, certamente si separerà da Dio. Tali persone ancora cercano le cause di questa separazione.

Ci dovrebbe essere disciplina e regolamentazione della vita secondo limiti autoimposti. Queste limitazioni autoimposte costituiscono il tapas di un individuo. Una vita sregolata è una vita immorale.

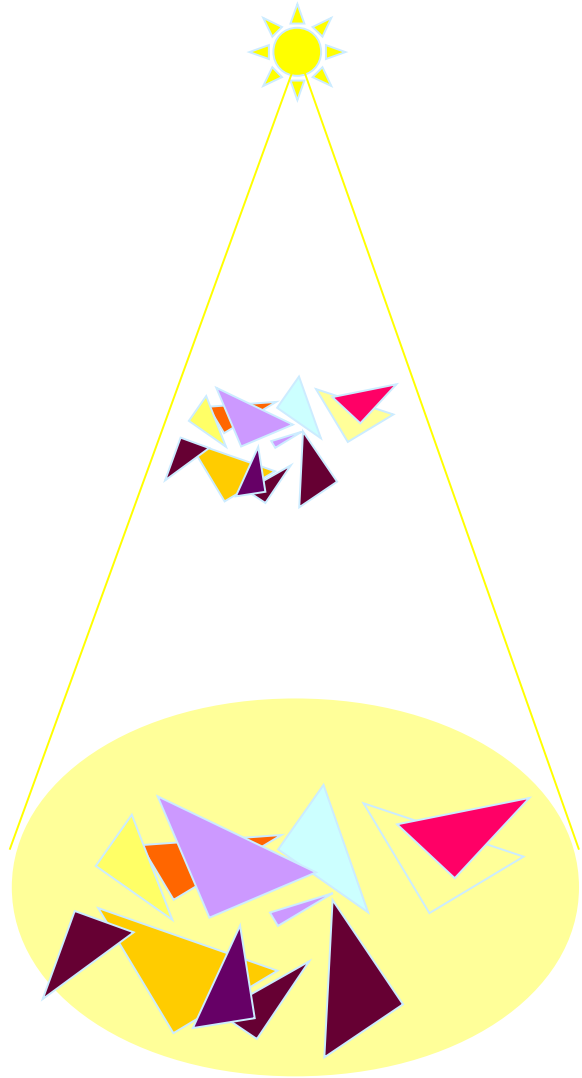


Summer Showers '89



Le impressioni che riceviamo e coltiviamo si stratificano e solidificano in noi impedendo al sé di emergere e riempire il nostro spazio mentale.

E' come il sole che non riesce ad illuminare la luna perché in mezzo vi è il mondo.



La mente è pura in sé stessa,  
è nel farsi occultamente  
soggiogare dai sensi che  
diventa impura. Se invece di  
divorare  
indiscriminatamente  
qualunque cosa capiti, la  
mente vagliasse alla luce  
dell'intelletto tutta questa  
ingestione, che trapassa i  
sensi per sottoporla ad un  
esame e per impartire le  
direttive dell'intelletto, la  
mente stessa rimarrebbe  
incontaminata mantenendo la  
sua purezza originaria.

CE 1990

Facciamo pellegrinaggi, ci bagniamo in acque sacre, visitiamo grandi santi, leggiamo libri, facciamo vari e diversi tipi di esercizi spirituali (sadhana), ma la nostra mente rimane la stessa.

Il risultato di questa attività non raggiunge la nostra mente. E' evidente che tutti i vostri sforzi abbiano avuto poco valore per la vostra mente, altrimenti godreste di pace e comfort. La ragione è che non avete cambiato le vostre abitudini alimentari.



DD15-7-1983

Per iniziare il percorso spirituale serve uno sforzo iniziale.

Per illuminare una stanza non si deve far altro che accendere la luce.

L'inerzia che sperimentiamo cercando di cambiare le vecchie abitudini è naturale: il nostro sistema mente corpo ripropone ciò per cui si è specializzato. Lentamente dobbiamo rieducarlo, poi sattwa chiamerà sattwa.

“Io me ne occupo, non me ne preoccupo!”



# Udito

Provate ancora ad ascoltarvi mentre  
ascoltate questa musica...



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 il 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. E' l'unica maniera per fornire cibo sattwico alle orecchie.

CE 1990

Non ci si deve soffermare a parlare 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.

CE 1978

# Tatto

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.

# Vista

Provate ad osservare queste immagini e ad osservare cosa suscitano in voi.

























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. 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.

Dhyana Vahini



I nostri occhi dovrebbero riempirsi solo di visioni sante, pure; dovremmo servircene solo per vedere la bellezza della creazione divina, non bisogna guardare indiscriminatamente 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).



CE 1978

Se poserete sconsideratamente gli occhi 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 Mahabharata fu eliminato da Bhima, anch'essi subiranno lo stesso destino. Gli studenti facciano particolare attenzione a quest'aspetto. I loro occhi saranno sattwici solo quando verranno impiegati per ricevere impressioni pure e sante.

CE 1990

# La lingua

Con la lingua riceviamo e agiamo.

## Workshop

L'uvetta

Le parole gentili

# La lingua

Senza il controllo dei sensi la sadhana non ha effetto. Patanjali 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. (...) Se persisterete 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 fermare anche questa tendenza.

# La lingua

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. Controllate il vostro "gusto", controllate il vostro parlare.

# La lingua

...Così pure la lingua è stata data all'uomo perchè consumi cibo sano, favorevole alla salute, ed anche perchè 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 ad 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.

CE 1990

# Olfatto

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.

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 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.

CE 1978



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 degli 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 in 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 sé stessi. L'adulazione di sé 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.

Dhyana Vahini