

“Non di solo Pane”

Insegnamenti trattati dai Discorsi di Shrī Sathya Sai Baba sull’Alimentazione.
Proposti da un libricino divulgato dal Centro Sathya Sai di Brescia nel 1998,
da altri Divini Discorsi di Sai Baba e altre fonti

Premessa

Quasi tutti gli articoli presenti in questa collezione, sono stati tradotti o riportati da Discorsi tenuti nella lingua di Sai Baba e cioè in *Telugu*, la lingua parlata nello Stato dell’*Andhra Pradesh*, nel Sud dell’India. Il’*Telugu*’ è una lingua dolcissima e dicono che Baba sia stato un vero Maestro non solo nell’arte discorsiva ma sapeva ‘filare’ a maestria anche la Sua lingua madre. In maggior parte i discorsi sono stati tradotti in Inglese e poi riportati in lingua Italiana. Il lettore dovrà quindi scusare le frasi spesso ‘accidentati’ e poco scorrevoli. Questa collezione riporta molte ripetizioni che possono sembrare noiose. Chiediamo scusa, ma cercando vari discorsi assoggettati all’alimentazione, non potevamo che riportare da volta in volta anche delle ripetizioni. Abbiamo evidenziato in ‘*corsivo*’ i concetti riportati nell’antica lingua del *sanscrito*. Lingua che Sai Baba definisce: “Sanscrito è una lingua immortale, la sua voce è eterna; il suo richiamo attraversa i secoli.”

Non abbiamo elaborato un glossario, ma quasi tutti i termini in sanscrito riportano la debita definizione italiana. Un’interpretazione integrante presenta ‘il breve dizionario spirituale’ a conclusione della collezione.

Questa raccolta non segue nessun fine di lucro.

È una raccolta mirata a divulgare un’alimentazione e uno stile di vita più consapevoli. I diritti di stampa e di divulgazione sono strettamente riservati ai relativi proprietari di copyright.

Discorso Divino

Tratto dal discorso inaugurale del II Simposio Internazionale sulle malattie cardiovascolari, tenuto nell’auditorio del Sathya Sai Istituto del 21 gennaio 1994

Incarnazioni del Divino Spirito! È importantissimo osservare delle norme di moderazione nelle abitudini alimentari, nel lavoro e nel dormire. Il Buddha predicò la stessa regola di moderazione ai suoi discepoli: “Siate sempre sobri; non indulgete mai in eccessi!” In effetti, la sobrietà è la via regale che porta alla felicità. Gli uomini del giorno d’oggi, che si fanno beffe di questo principio, mettono a repentaglio la propria salute e il proprio benessere. Il cibo che si consuma dovrebbe essere adeguato, puro e salutare. Oggi però la gente mangia qualsiasi cosa in qualunque posto, danneggiando così la propria salute.

L’alimentazione esercita il ruolo principale nella conservazione della salute. Bisognerebbe far attenzione a che il cibo ingerito non contenga grassi in eccesso, poiché questi, quando consumati in gran quantità, nociono non soltanto alla salute fisica, ma anche a quella mentale. Carne e bevande alcoliche infliggono un pesante tributo alla salute dell’uomo, provocandogli molti malanni.

Prevenire è meglio che curare

Ci si chiede se la Cardiochirurgia assicuri risultati duraturi. Essa è di aiuto quando mette il paziente in condizioni di svolgere le sue attività quotidiane e di condurre una vita normale; ma è sbagliato concludere che la chirurgia sia il solo metodo per curare i disturbi del cuore. Alcuni di essi, infatti, possono essere corretti dalla medicina. Secondo la mia opinione, è responsabilità primaria di ciascun individuo prevenire tali

disturbi con un ordinamento del cibo e delle proprie abitudini. Prevenire è meglio che curare. Le probabilità di andar soggetti a vizi cardiaci saranno esigui quando si avrà cura di controllare e regolare le proprie abitudini alimentari.

Alcune ricerche hanno rilevato che i non-vegetariani e le persone dedite all'alcol vanno soggette a disturbi cardiaci in misura maggiore dei vegetariani. Se l'alimentazione vegetariana fosse equilibrata e nutriente, conterrebbe dosi generose di vitamina C e E, presenti in vegetali come le carote. Tali vitamine prevengono in larga misura i disturbi cardiaci. Andrebbe fatto ogni sforzo per mantenere sano il corpo. La salute è un patrimonio. Un ammalato non potrà mai godere la propria ricchezza. In ordine d'importanza viene prima la salute, perché essa dà forza fisica e mentale.

Gli uccelli e gli animali non soffrono di disturbi cardiaci e digestivi cui va soggetto l'uomo. La ragione di ciò va ricercata nel fatto che il loro cibo è naturale, a differenza degli esseri umani, che, schiavi del loro palato, mangiano alimenti di ogni sorta, fritti e cucinati in svariati modi. L'uomo moderno consuma una gran quantità di cibi artificiali e bevande alcoliche che danneggiano alla salute. Uccelli e animali conducono una vita naturale, mentre il tenore di vita artificiale dell'uomo assesta un duro colpo alla sua salute. L'uomo che osserva una dieta moderata può salvarsi dalla maggior parte delle malattie. Solo l'uomo, nel vasto dominio del Creato di Dio, è dotato della facoltà della discriminazione, ed è questa la facoltà che lo distingue dagli animali. Dovrebbe perciò servirsi delle sue capacità di discernimento e di scelta anche per quanto riguarda le sue abitudini alimentari. Il progresso dell'Universo è legato a quello dell'uomo. I progressi raggiunti in campo scientifico, economico e sociale non saranno di alcuna utilità senza una trasformazione della mente. Come ottenere questa trasformazione? Controllando passioni ed emozioni. Poiché la tensione mentale è la principale responsabile dei danni arrecati alla salute, l'uomo dovrebbe imparare a tener sotto controllo le sue passioni ed emozioni, causa di logorio e stress. Inoltre, è di capitale importanza, mantenersi sereni e in pace, mentre si mangia. Non lasciamoci mai andare in discussioni su argomenti che possono provocare agitazione o alterazione e disturbare quindi la pace mentale durante i pasti. La tensione mentale è causa di malattie. Dovremmo, inoltre, evitare di guardare la TV, dei video o altro mentre mangiamo, poiché ciò potrebbe essere causa di turbamento mentale.

Inquinamento ovunque

Nei giorni nostri tutto è inquinato: l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo, i suoni che ascoltiamo e il cibo che consumiamo. A causa di questo inquinamento generale la salute dell'uomo ne risente. Oltre ciò, anche la mente dell'uomo è inquinata rendendolo vulnerabile alle malattie. L'uomo dovrebbe sforzarsi di condurre una vita serena e pura. Dovrebbe rendersi conto che difficoltà e tribolazioni sono temporanee come nuvole di passaggio. Una volta capita questa verità, non ci sarà più motivo di agitarsi. Chi ha compreso questa verità non permetterà più alla propria mente di farsi agitare dalle passioni dell'ira, della violenza ecc. Le passioni concedono soltanto soddisfazioni di un momento, creando però seri disturbi in campo emotivo.

Discorso Divino

Brindavan 27 agosto 1994

Incarnazioni dell'Amore! Tutti quelli che hanno preso vita devono conoscere lo scopo di questa vita. Non solo questo, si dovrebbe anche riconoscere e comprendere il significato della vita. Il bene e il male del genere umano dipendono dal suo comportamento. L'atteggiamento dipende dai pensieri. I pensieri dipendono dalla mente. La mente dipende dai pensieri. Perciò quando renderemo puri i nostri pensieri, anche noi saremo puri. I pensieri dipendono molto dalle abitudini alimentari e dal comportamento nella società. Il fattore cibo è fondamentale. Prendete in considerazione un aeroplano: Non vi potete mettere un tipo qualsiasi di benzina. L'aeroplano viaggia bene solamente quando usiamo carburante puro ed eccellente. Allo stesso modo, quando mangiamo ogni sorta di cibo, il corpo si rovinerà. Perciò dovremmo mangiare solo cibo

sattvico, vale a dire, alimenti puri e naturali. Questa disciplina alimentare dovrebbe interessare l'intero genere umano. Tutti appartengono alla casta dell'umanità. Il colore, il nome, la forma e il vestiario sono diversi, ma tutti appartengono alla medesima famiglia umana. Allo stesso modo, sia si tratti di un corpo di un tedesco, un italiano, americano o giapponese, il sistema strutturale è lo stesso. Perciò, chi si trova sul cammino spirituale dovrà alimentarsi di cibo *sattvico*.

Tutti hanno bisogno di proteine e vitamina A,B,D,E. ecc. Le relative proteine e vitamine indispensabili possono essere trovate nel cibo *sattvico*. Le proteine si trovano nel burro, nel latte, nel frumento ecc. e le verdure contengono moltissime vitamine. Oggi molta gente ha l'abitudine di consumare cibo non-vegetariano e di bere alcolici, danneggiandosi così la salute. Una buona condizione fisica è di principale importanza per l'essere umano. Solamente quando si ha la salute, ci si può impegnare nella spiritualità. Stiamo rovinando la nostra salute con le nostre stesse mani. Non dovremmo pensare che il solo cibo, un riparo e qualche cosa da mettersi addosso, possa rendere felice l'uomo.

Prendiamo per esempio gli Stati Uniti D'America. Gli USA sono famosi come terra della ricchezza. Non si conoscono mancanze di cibo. Non si conoscono limiti al piacere. Nessuno interferisce ai loro piaceri e alla loro felicità. Nonostante ciò il numero di decessi è il più alto che in qualsiasi altro paese. Non si tratta di morti ordinarie, sono di un brutto tipo. Qual è il motivo? È forse perché non hanno cibo, medicine o cure per le malattie? Certamente no! Soffrono di malattie mentali. In Europa c'è libertà. Il governo svedese bada a tutte le facilitazioni e comodità. Non si conoscono mancanze alcune. Eppure in Svezia abbiamo il più alto tasso di suicidi. Non solo, anche il numero dei divorzi è il più alto. Qual è la ragione che si avvolge dietro di tutto ciò? Il tutto dipende dall'errato tipo di alimentazione che conduce all'agitazione mentale. Non dovremmo pensare perciò che l'uomo si sostenga solamente con il cibo. Se la costituzione dell'uomo fosse basata solamente sulla pelle, sangue, nervi e ossa, potrebbe vivere a lungo di solo cibo. L'uomo è composto anche di due fattori addizionali: La mente e lo spirito. Quando nutriamo la mente e lo spirito, la vita ha già un significato maggiore. Prendete per esempio il fumare. Purtroppo è diventato di grande moda. Le sigarette contengono il pericolosissimo veleno, chiamato 'nicotina'. Quando una persona fuma, essa inala il gas monossido di carbonio che non solo rovina i polmoni, ma entra anche nel muscolo cardiaco e causa le malattie di cuore, circolatorie e del cancro. Se volete verificare questo fatto, prendete un fazzoletto bianco soffiando del fumo su di esso. Noterete delle macchie nere, catrame nero e rosso nero. Se il panno presenta quelle macchie nere, potete benissimo immaginare quanto più danno possa essere arrecato al naso, alla bocca e ai polmoni. Il fumo perciò è il maggior responsabile degli attacchi cardiaci e del cancro ai polmoni. Inoltre quando i polmoni e i nervi non funzionano bene, è molto difficile controllare le malattie. Il corpo, naturalmente è spinto a decomporsi. Non solo questo, seguono altre malattie come l'asma e l'eosinofilia (malattia del sangue). L'alcol è responsabile per l'intossicazione e la torpidità dei nervi. L'alcol fa perdere all'uomo sia l'intelligenza sia la facoltà di memoria. È pure causa del suo nervosismo. Fumo e alcol distruggono totalmente una persona.

Chi si alimenta di carne non sarà capace a condurre una vita spirituale, formando stabilità e concentrazione della mente. Come il cibo, così la mente. Consumo di carne comporta portamento e pensieri animaleschi. Pensiamo alla carne di agnello. Qual è la sua caratteristica? Solo seguire, seguire e seguire. Mangiando carne di pecora perderemmo ogni senso di discriminazione. Mangiando carne di suino svilupperemmo le qualità del maiale, cioè l'arroganza. Mangiare carne, non rovina soltanto i vostri pensieri, ma incita a violenza. Uccidere animali è un peccato. Possiamo senz'altro trovare giustificazioni, dicendo che l'animale è stato ucciso dal macellaio, ma ciò non è esatto! L'animale sarà ucciso solamente perché voi comprate la carne per cucinarvela. Se smetterete di mangiare carne, nessuno ucciderà animali per vendere la loro carne nei negozi. Il peccato è commesso perciò da chi mangia la carne e da chi uccide l'animale. A causa di queste cattive 'abitudini' di alimentazione con carne perdiamo le nostre caratteristiche umane e viviamo le qualità animali.

Discorso Divino

70° compleanno 21 novembre 1995

Ci sono certe abitudini. Tutti gli uomini dovrebbero avere delle buone abitudini. ‘Quale l’alimentazione, tale il modo di pensare’. ‘Quale il sentimento, tale il comportamento’. È importante alimentarsi in modo corretto e giusto. È a causa di cibo sbagliato, se abbiamo malvagie abitudini e cattivi pensieri. Smettete di fumare ed eliminate anche il bere. Fumo e alcol rovinano la vostra salute. Chi non possiede una buona salute non sarà mai capace a ottenere nulla. Mangiare carne è dannoso. Mangiando carne svilupperete qualità animali. Come il cibo così la persona. Regolate perciò la vostra alimentazione. Chi vuole incamminarsi sulla via spirituale dovrà smettere immediatamente di fumare, bere alcol, mangiare carne e giocare d’azzardo: Sono tutt’insieme cattive qualità. Pensiamo solamente al consumo di carne: Il macellaio uccide gli animali a causa del vostro non-vegetarianismo. Siete voi i veri responsabili per la morte di quegli animali! Sono uccisi perché voi li mangiate. Questo è peccato. È un grande peccato uccidere degli animali innocenti e mangiarli! Pensate a due cose importanti: Aiutate chiunque e non ferite nessuno.

Non dobbiamo mai fare del male a nessuno. Questo è il vero valore umano. Non solo questo: Nessuno dovrebbe stare male per causa nostra. Non dobbiamo fare male a nessuno né con il pensiero, né con la parola, né con l’azione, né con il cibo.

Agli studenti

Solo l’uomo ha i numeri per scoprirsi divino. A questo proposito, le abitudini alimentari giocano un ruolo importante. Fra le 8.400.000 specie di creature viventi al mondo, 8.3999.999 raggruppa insetti, uccelli, animali vari, bestie selvagge, ecc., che vivono di quanto Dio fornisce loro in natura; perciò, in generale, essi non sono soggetti ad alcuna malattia. Unica eccezione in questo caso è l’uomo: schiavo del palato, degusta per la maggior parte cibi cucinati a base di spezie di ogni genere, ignaro di quanto ciò riduca la sua longevità. Oltre a ciò, è interessante rilevare che i vegetariani sono meno soggetti a malattie, mentre i non vegetariani si ammalano più facilmente. Perché? Perché l’alimentazione a base di animali (carne) è incompatibile con le necessità di un corpo umano. I medici fanno notare la scorta proteica presente nel cibo non vegetariano: ma in realtà va detto che nelle verdure, nei legumi, nel latte, nello yogurt e in altri prodotti alimentari ci sono proteine di qualità migliore. L’alimentazione non-vegetariana non intacca solo il corpo fisico dell’uomo, ma lascia i suoi effetti deleteri anche sulla mente. Cibo, ragione e Dio sono interdipendenti fra loro. Se ci si nutre di cibo animale, si risvegliano tendenze bestiali. Quale il cibo, tali i pensieri! L’uomo d’oggi ha un comportamento più selvaggio delle belve di foresta: è diventato crudele, spietato e senza cuore. Perfino fra simili vengono meno la comprensione e l’umanità. La causa principale di ciò sta nel tipo di cibo assunto. Miei cari e studenti, fate attenzione all’alimentazione! Fate in modo che vi dia salute e felicità. I nostri avi si concedevano due pasti il giorno e gli antichi saggi mangiavano una sola volta al dì. Dicevano che è un asceta (un yogi) chi mangia una sola volta il giorno, un godereccio (*boghi*) chi mangia due volte e un malato (*roggi*) chi tre volte.

La gente oggi mangia a tutte le ore, per non parlare degli spuntini e delle bibite fra un pasto e l’altro. Come potrà mai scappare alle indigestioni e malattie? Il fabbisogno energetico di un uomo corrisponde a una caloria il minuto. I giovani si dovrebbero accontentare di 2.000 calorie il giorno. Per una vita sana, all’uomo bastano 1.500 al giorno. Oggi però si arriva ad assumere sino a 5.000 calorie al giorno. Di conseguenza la gente soffre d’indigestione e insonnia. La mancanza di sonno è l’origine di molti disturbi. Non preoccupatevi per il addormentarsi: quando vi coricate senz’ansia, dormirete automaticamente come ghiri.

Siate moderati nell’alimentazione come in tutte le altre abitudini di vita, affinché possiate mantenere il corpo in buona forma per compiere bene il vostro dovere. In ogni caso, non attaccatevi troppo al corpo. I due sentimenti di “io” e “Mio” sono la radice di ogni problema e di ogni male che predomina nella società. Cercate di ridurre, se non eliminare totalmente, la percezione di essere “chi compie l’azione e chi ne ricava piacere”. Soltanto allora potrete vivere una vita ideale. Una salute cagionevole dipende anche da ragioni psicologiche. Controllando il polso, la pressione, la temperatura, ecc. con senso di apprensione o convinto di non stare bene, otterrà dei risultati anomali. Se temete di non addormentarvi, accadrà di certo ciò che

temeste. Cercate dunque di mantenere sempre uno stato positivo per quanto riguarda la vostra salute e coltivate la convinzione di star bene. I nostri antenati avevano il desiderio di vivere a lungo perché amavano vivere in Dio; per questa ragione cercavano di preservare la salute fisica e anche quella mentale. Oggigiorno una persona che ha raggiunto l'età di sessanta o settant'anni si dichiara vecchia, ma ai tempi vedici la gente era considerata giovane a ottanta, novanta e a cent'anni. Nel Mahabharata, al tempo della battaglia di Kurukshetra si narra che Krishna e Arjuna avessero rispettivamente l'età di ottantasei e ottantaquattro anni e tuttavia erano in pieno vigore giovanile, al punto da prendere parte al combattimento con forza, vitalità e coraggio. E chi era il generale dell'esercito Kaurava? Era Bhishma, a 116 anni! Oggi, una persona di 116 anni sarebbe ridotta in un letto, con un fisico tutto tremante e non potrebbe alzarsi se non con l'aiuto di altri. Bhishma invece combatté strenuamente per nove giorni. Come fu possibile? Disponevano di un'energia mentale, di cibo di cui si nutrivano e soprattutto di fiducia in sé stessi: (Intesa come fiducia nel loro Sé, l'âtman, la anima, lo Spirito, Dio) (Corso estivo 1990, 43,44)

Dalle Scritture

I *Veda* non vi promettono beatitudine ma v'insegnano in quali circostanze potrete ottenerla. Solo attraverso il sacrificio otterrete la liberazione. Tuttavia, i *Veda* espongono anche una quantità di modi per ottenere gioie temporanee. Se mangiate quando avete fame, provate gioia. Ma quanto dura? Alcune ore dopo siete di nuovo daccapo con la fame. I *Veda* hanno detto che l'appetito si soddisfa col cibo e vi descrivono come alimentarvi, quanto ne va preso e in che proporzione. Tutto questo è insegnato nel Chamaka. (Discorsi 1988/89, volume II, 190)

I *Brahmini*, i *Pandit* dei *Veda*, ogni volta, al termine rituale della recitazione di un inno sacro, versano *ghi* nel fuoco sacrificale. Ogni giorno, a ogni pasto, tu stai offrendo combustibile al fuoco che Dio ha acceso in te per trasformare il cibo in calorie. Quando mangi, lo devi fare in atto di preghiera, in profonda gratitudine. La *Gîtâ* dice che il fuoco che ha cotto le vivande è Dio, che il pasto è Dio, chi mangia è Dio, che lo scopo di mangiare è portare avanti il lavoro affidato da Dio o che piace a Dio, e che il frutto di tale lavoro è di progredire verso Dio. (La Voce dell'Avatar, 46)

L'*âtman* è la combinazione tra parola, mente ed energia vitale. Quando il suono, la mente e l'energia vitale si combinano, si forma l'Anima, l'*âtman*. Il suono è la natura dello splendore. La mente si basa sul cibo. L'energia vitale si serve dei liquidi linfatici. È lo splendore del suono che trasforma la mente e il cibo in forza vitale. Le *Upanishad* hanno dichiarato che l'Anima suprema, *paramâtman*, è la vera Essenza della vita. L'Anima opera in tutte le nostre membra sotto forma di linfa. Non c'è bisogno di praticare particolari discipline: se cercate di comprendere tutto ciò che accade nella vita di ogni giorno, potreste anche comprendere la natura dell'Anima. (Discorsi 1988/89, volume II, 132)

Da questo racconto appare chiaro che all'origine della schiavitù dell'uomo ci sono l'attaccamento o la possessività implicita nel senso del "Mio", superbia, presunzione (*abhimâna*) e l'egoismo (*ahamkâra*). Sia l'attaccamento sia l'egoismo è la conseguenza di un'alimentazione errata. Il cibo corrotto o quello guadagnato con mezzi disonesti getta un uomo nell'ignoranza in diverse maniere ed elimina sul nascere i pensieri puri. Dimenticherà ciò che deve dire, con chi deve parlare, il momento, il luogo e il modo? L'episodio del *Mahabharata* che sto per raccontarvi spiega questo punto.

"Bhishma era un uomo di grande saggezza (*Jnâni*) e capace a grandi rinunce (*mahâtyagi*). Shrî Râma, l'eroe del Ramayana è famoso per aver obbedito agli ordini del padre solo per quattordici anni, mentre Bhishma seguì i comandamenti di suo padre per tutta la vita. Fu chiamato Bhishma (terribile) per la sua determinazione e per la stretta osservanza dei suoi voti, virtù senza pari nella storia umana. Un eroe così nobile fu colpito gravemente dalle frecce di Arjuna e di conseguenza, cadde sul campo di battaglia il nono giorno della guerra del Kurukshetra. Quasi in sintonia con la sua austera fermezza, persino nel momento

critico in cui la sua vita era agli sgoccioli, giaceva su un letto di frecce. Quando i fratelli *Pandava*, insieme alla moglie *Draupadî*, si accostarono al nonno *Bhishma* per rendergli l'estremo omaggio, egli, dal suo letto irto di frecce, si mise a esporre tutti gli aspetti del *Dharma*. Dopo averlo ascoltato per qualche istante *Draupadî*, scoppiò improvvisamente in una risata. Tutti i fratelli *Pandava* rimasero sconvolti per l'indecifrabile frivolezza di *Draupadî* e, considerando quell'atteggiamento come un affronto al venerabile *Bhishma*, gettarono su di lei delle occhiate di fremente disapprovazione. Accortosi del loro disagio, *Bhishma* li tranquillizzò con parole dolci e soavi, dicendo loro che *Draupadî*, donna esemplare sotto ogni punto di vista, doveva avere una valida ragione per ridere. Chiese dunque a *Draupadî* il motivo di quella risata, in modo da eliminare ogni tensione fra i mariti. E lei rispose: "Venerabile nonno, stai impartendo ai miei nobili e virtuosi mariti le lezioni sul *dharma*, che avresti dovuto insegnare ai malvagi e selvaggi *Kaurava*. La cosa mi è sembrata ironica e futile. Perciò non ho potuto trattenermi dal ridere anche sapendo che poteva essere inteso come un gesto d'ineducazione." *Bhishma* spiegò allora che era stato a servizio dei *Kaurava* e che aveva vissuto della loro generosità. "Per essere stato mantenuto dal cibo offerto da persone così ignobili e viziose, disse, il mio sangue si inquinò e perciò sono andati distrutti i miei pensieri puri. Ora che le frecce di *Arjuna* mi hanno fatto uscire tutto quel sangue impuro, il *Dharma* che giaceva sepolto nel mio profondo, è sgorgato fuori inducendomi a comunicarlo ai tuoi mariti."

Da questo episodio, gli studenti devono rendersi conto di quanto sia fondamentale il ruolo del cibo nella formazione dei pensieri, delle parole e delle azioni!

In questo insieme non è fuori luogo, ricordare che *Draupadî* fu una *maha-pativrata*, ossia una donna che si distinse fra le altre per la sua venerazione ai mariti, visti come veri rappresentanti di Dio e che li servì in quello spirito. C'è inoltre un significato esoterico nel suo nome: *Draupadî* non è semplicemente la moglie di cinque mariti, cioè dei *Pandava*. Ciascun essere umano ha dentro di sé cinque mariti sotto forma di cinque soffi vitali: *prâna*, *apâna*, *vyâna*, *udâna* e *samâna*.

"L'energia vitale si manifesta in cinque modi funzionali che, a loro volta, impulsano determinati gruppi di organi fisici e sono: prâna, o flusso superiore, che controlla la parte superiore del corpo; apâna bada a quella inferiore e alle funzioni di generazione e di escrezione; vyâna che provvede alla parte centrale, quindi alla regione del cuore, nonché pervade la totalità della struttura sottile; udâna che è il flusso ascendente con il quale lo spirito vitale abbandona il corpo al momento della morte fisica o mediante il quale si eleva nella concentrazione profonda; samâna che provvede alla corretta assimilazione del nutrimento e all'equa distribuzione energetica nell'organismo." (Da Glossario Sanscrito, Ashram Vidyâ, Roma 1988)

Il significato allegorico che si deve leggere sotto l'affermazione, che *Draupadî* visse in armonia con tutti e cinque i suoi mariti, è che lei seppe mantenere con sicurezza un'armoniosa sintonia fra i cinque soffi vitali, requisito fondamentale per un vivere equilibrato. Nella maggior parte dei casi, accade che uno o più di questi cinque soffi vitali sia sollecitato oltre il limite di guardia, causando di conseguenza una perdita di equilibrio e di armonia e quindi, uno squilibrio generale della vita. Bisognerebbe cercare di seguire l'esempio di *Draupadî* nel condurre una vita piena di contentezza e di armonia, e nel accontentarsi di un'alimentazione frugale ma pura!

Sappiate che il cibo è il principale responsabile del senso di attaccamento e di repulsione, così come lo è anche il senso dell'"Io e Mio", *ahamkâra* e *mamakâra*. Per un sano funzionamento della mente e dell'intelletto è estremamente importante regolare le abitudini alimentari. La mente è davvero enigmatica.

Le scritture hanno sentenziato che, quando l'uomo rincorre i sensi, diventa un animale; quando si fa guidare dalla mente, diventa un uomo. Chi si comporta secondo i dettami dell'intelletto, *buddhi*, è considerato grande fra gli umani, ma chi si fa guidare dallo Spirito (anima, *âtman*), diventa Dio. Se non riuscite a inseguire l'intelletto, seguite almeno la mente in modo da mantenere se non altro il livello umano.

Moliti di voi però, potrebbero obiettare: proprio la mente va soggetta a inclinazioni cattive, e quand'è così, come si fa a fidarsene? Di fatto la mente è pura in se stessa, ed è nel farsi occultamente soggiogare dai sensi

che diventa impura. Se invece di divorare indiscriminatamente qualunque cosa capiti, la mente vagliasse tutta questa ingestione che trapassa i sensi alla luce dell'intelletto, per sottoporla a un esame e per impartire le direttive dell'intelletto, la mente stessa rimarrebbe incontaminata mantenendo la sua purezza originaria. (Corso Estivo 1990, 108/110)

Nel XVII e XVIII capitolo, la *Bhagavadgîta* descrive il cibo *sattvico* come quello che è stato offerto da Dio. Friggendo e cucinando, la forza vitale *sattvica* presente nel cibo allo stato naturale è distrutta. Mangiando tale cibo, l'uomo si espone a molti tipi di malattie. L'uomo, mangiando cibo cotto si allontana dalla *sâdhana*. È per questo motivo che nei tempi antichi, i *rishi* e i devoti di Dio, mangiavano solo cibo crudo, allo stato naturale. (Summer Showers in Brindavan, 1978,189/193)

Cibo e le sue qualità - Guna

(*guna*: genere, attributo, qualità)

“Tu mi hai detto, *Gopala*, che la natura *Daivica* (*daiva*: divino, celestiale) o quell'*Âsurica* (*âsura*: demonico, cattivo, diabolico) dimora nell'uomo. Si tratta di conseguenze di azioni e sentimenti che in vite anteriori ebbero impatto sull'individuo. Poiché a tali impatti non si può sfuggire, qual è il destino di chi è condannato a portare un tale fardello? C'è mezzo per evitarlo? Si possono attenuare le sue conseguenze? Se ciò è possibile, mi vorresti dire quali siano i modi per salvare me stesso?” La domanda di *Arjuna* era dettata dall'intenzione di avere dal Signore un'indicazione valida per tutta l'umanità. La risposta di *Krishna* fu immediata: “I mezzi non mancano, sta a sentire. I tipi di *Guna* sono tre: *sattva*, *rajas* e *tamas* (purezza, eccitante, inerzia). Il loro sostegno è *antahkarana*, la Coscienza Interiore. Dipendono anche dal cibo che si assume: Tu sei ciò che mangi e le tue azioni modellano la tua natura. Almeno in questa vita, quindi, disciplinando il cibo e le azioni, l'uomo può vincere le tendenze *âsuriche* che tendono a prevalere in lui e può promuovere le tendenze *sattviche* con uno sforzo pianificato.” *Krishna* diede al Suo attento e giovane interlocutore, eroe dei Pandava, questo consiglio con tutto il Suo amore.

Al sapere che l'uomo ha mezzi per salvarsi, *Arjuna* vibrò di gioia e volle avere maggiori dettagli. Con un sorriso colmo di Grazia, *Krishna* accondiscese a rispondere così: “Il cibo, *Arjuna*, è la primaria forza formativa. Una mente macchiata offusca lo splendore dell'eccellenza morale. Come può riflettere con chiarezza una pozza di mota? Il Divino non può essere riflesso da una mente malvagia o crudele. Il cibo rende forte il corpo dell'uomo, e il corpo è strettamente legato con la mente. La forza della mente dipende ugualmente da quella del corpo. La moralità della condotta, le buone abitudini, lo sforzo spirituale dipendono tutte dalla qualità del cibo: le malattie, la debolezza mentale e la pigrizia spirituale provengono tutte dagli errori dell'alimentazione.” “*Krishna*, dimmi prego, quali sono i cibi *sattvici*, *rajasici* e *tamasici*!” chiese *Arjuna*.

“Per essere *sattvico*, il cibo deve essere tale da dar forza tanto alla mente quanto al corpo. Non deve essere troppo salato, né troppo piccante, né troppo amaro, né troppo dolce e si deve evitare il cibo che provoca sete. Il principio generale è che ci deve essere un certo limite, una moderazione. Non si deve mangiare il cibo cotto in acqua il giorno prima, perché può essere dannoso. Anche i cibi fritti devono essere consumati prima che mandino cattivo odore.”

“Il *cibo rajasico* è l'opposto di quello *sattvico*. È molto salato, troppo dolce, troppo piccante, troppo acido, troppo aromatico; è un cibo che eccita e ubriaca.”

“Ti prego di scusarmi Signore, se sono insistente. Se faccio delle domande, è solo perché desidero sapere. Basta cambiare tipo di alimentazione per modificare i propri *Guna*? Oppure si deve fare qualche cosa di più come purificazione? Se occorre fare anche dell'altro, te ne prego, dimmelo.”

“Caro Cognato! Se fosse tanto facile trasformare il carattere, si sarebbe potuto spazzare dalla faccia della terra la malvagità e il vizio, tanto caratteristici della natura *Âsurica*, in un batter d'occhio. Certo che ci sono

altre cose da fare. Stai a sentire. Ci sono tre purificazioni da raggiungere. Prima di tutto devono essere pure le materie prime; poi i recipienti nei quali sarà cucinato il cibo; e infine, devono essere pure le persone che preparano le vivande e che le servono.”

“Non basta che le provviste siano pure e di buona qualità. Devono essere state acquistate con mezzi leciti; non si devono impiegare cibi se ottenuti attraverso mezzi illeciti, ingiusti o falsi, perché sarebbero inquinati all’origine. La provenienza, il processo di preparazione e di consumo e il fine devono essere tutti ugualmente puri. Gli utensili e il vasellame devono essere puliti e incontaminati, e chi serve a tavola non solo, deve essere pulito nel vestire, ma anche nelle abitudini, nel carattere e nella condotta. Deve essere esente da odio, ira, preoccupazioni e da indifferenza mentre serve le portate. Deve essere gaio e lieto, umile e pieno d’amore e mentre bada ai commensali, non deve avere in mente pensieri o cose cattive. Non basta l’aspetto gradevole e la nettezza esteriore per compensare pensieri e abitudini malvagie. Il *sâdhaka* (*discepolo sulla via spirituale, cercatore di Dio*) che cerca la concentrazione deve aver cura di queste norme affinché l’influenza sottile dei pensieri cattivi dei cuochi e dei serventi non venga a guastargli la sua meditazione. Occorre avere molta cura di circondarsi solo di persone virtuose; nella scelta del personale non bisogna lasciarsi influenzare dall’aspetto gradevole, dell’eccellenza professionale e dalla modestia della paga richiesta. Si devono esaminare attentamente le loro abitudini e i loro caratteri, perché il vostro cibo è un elemento importante del materiale fisico e mentale col quale dovete operare nel lavoro spirituale. La purezza della vostra mente può e deve essere completata dalla purezza del corpo e da quella del linguaggio, importante funzione tanto della mente quanto del corpo. È questo il vero *tapas* (disciplina spirituale) mentale e verbale.” (Da *Bhagavadgîtâ*, La Divina Canzone, 148,149)

“Tutto ciò che introduciamo attraverso le porte dei cinque organi sensoriali, può essere descritto come dieta *sattvica*. L’ascoltare cattivi suoni, guardare brutte cose, toccare oggetti cattivi, non costituisce una dieta *sattvica*.

L’immissione deve essere sempre pura e senza macchia, *sattvica*. I suoni, le vedute, le impressioni, le idee, le lezioni, i contatti, gli impatti, tutti devono promuovere riverenza, umiltà, equilibrio, equanimità e semplicità.

La mente è la chiave per salute e felicità. Il cibo deve essere quindi scelto in modo che non abbia effetto negativo sulla mente. Insieme al cibo *sattvico*, alla mente deve essere data anche una dieta speciale come *dhyâna*, *japa*, *nâmasmarana* (meditazione, ripetizione del mantra, ripetizione del Nome del Signore) per mantenerla ferma e in salute.

Moderando e modificando le abitudini nel mangiare e bere, si può gettare le fondamenta di una vita spirituale. Si deve preferire il cibo *sattvico* a quello *rajasico*. Bevendo liquido intossicante, si perde il controllo delle emozioni e delle passioni, degli impulsi e istinti, del parlare e dei movimenti e si scende perfino a livello bestiale. Mangiando carne, si sviluppano delle tendenze violente e malattie animali. La mente diventa più intrattabile quando indulge nel cibo *rajasico*, non può più essere plasmata, se del cibo *tamasico* è consumato con piacere. Per dimorare nel *râmatattva* (Essere, Realtà, Essenza Divina che ci dona gioia e felicità) si deve costantemente vigilare sul cibo e le bevande, consumate sia dal corpo sia dalla mente. Dovete stare attenti circa il cibo che consumate poiché lo *jihvâ* (la lingua) e il *guhya* (desideri nascosti) sono i più grandi nemici dell’uomo. I desideri della fame (della lingua) e del sesso vi portano alla perdizione. Desistete dal procacciare cibo alla lingua e alla sua bramosia, non siate vittime della lussuria o del gusto. Provvedetevi di cibo *sattvico* e mangiatelo in *sattvica* compagnia. Siate moderati nel cibo e mantenete i sensi sotto stretto controllo!

Il cibo che si mangia deve essere puro, libero dal male sottile, irradiato dalle persone che ne raccolgono i componenti, che cucinano i piatti e che li servono. Sì, tutto questo deve essere attentamente controllato dal *sâdhaka*. Il luogo dove si trascorre la propria vita ha pure una sottile influenza sul carattere e sugli ideali. *Râmakrishna Paramahansa* soleva parlare della pace che si poteva ottenere a *Mathura*, *Benares* e altri santi posti. Anche se il *Ganga* è un fiume santo in ogni centimetro del suo lungo viaggio verso il mare, alcuni luoghi sulle sue rive come *Rishikesh*, *Haridwar*, *Kâshî Prayag* e altri, sono in modo speciale sovraccarichi di vibrazioni spirituali che aiutano il *sâdhaka* a ripulire la sua coscienza a tutti i suoi livelli.

La consacrazione può essere fatta in vari modi. Prendete il cibo che consumate, offritelo a Dio prima di prendere una porzione, allora è reso puro e potente. Qualsiasi atto eseguito per la glorificazione di Dio è in questo modo reso puro e potente.

Âhâra e vihâra, (cibo/alimento e ricreazione/modo di vita) sono entrambe regolate attentamente nella Gîtâ, ma poco ascolto è dato ai suoi insegnamenti che sono considerati essenziali. Ci sono delle persone che giurano sulla Gîtâ, che la interpretano per ore e la predicano, ma poche di esse mettono in pratica i suoi insegnamenti. I versi riempiono le loro teste ma sono impotenti a sopportare i rovesci della vita con allegria filosofica. *Ânanda e shânti* (beatitudine e pace) possono essere ottenuti solamente quando il cibo e il modo di vita sono puliti e purificati.

Regolate le vostre abitudini mangerecce, controllate l'avidità della gola! Mangiate solamente in modo *sattvico*, tendete all'equanimità del cibo. Occupatevi in ricreazioni *sattviche* e allora potrete essere liberi da ogni malattia fisica e mentale. Sopportate coraggiosamente e con equanimità la calunnia, la perdita, la delusione, la sconfitta, allora nessuna depressione mentale vi potrà sopraffare. Devo dirvi che io stesso sono felice quando qualcuno tra di voi è soggetto alla sofferenza poiché gli è data la possibilità di mostrare la sua intelligenza e il suo valore. *Harishcandra*, un imperatore che rimase fedele alla verità malgrado tutti i travagli penosi che avrebbe potuto evitare inventando una semplice bugia, subì una serie di terribili disastri. Cadde in povertà, fu costretto ad andare in esilio, fu perseguitato duramente dai propri creditori, si piegò all'ignominia della vendita della regina e di suo figlio come schiavi, si assoggettò a un lavoro degradante, ma non si piegò né cedette, rimase fermo nella determinazione di non cedere al richiamo dell'ingiustizia.

La pulizia interiore dovrebbe essere il vostro primario obiettivo. Qual è il punto del bicchiere che pulite di più, prima di bere? L'interno o l'esterno? Potrete avere dei bei vegetali, succhi eccellenti di tamarindo, *chilli*, sale, *dhal*; il cuoco potrà essere un maestro d'arte, il forno di marca perfetta, ma se il recipiente di rame non è stagnato, la pietanza diverrà una cosa pericolosa e non potrà essere mangiata. Agirà come un veleno su coloro che la mangiano. *Satkarma e sadâcâra* (azioni virtuose e buone abitudini) agiscono per proteggere la 'pietanza' dal contatto con il rame. I riti della *Gâyatrî* e della *samdhyâ* (preghiera e unione nell'orario spirituale) tre volte il giorno, agirà come lo stagno per il *hridayâkâsha*, lo spazio, la sede nel cuore, dove le emozioni, gli impulsi e gli istinti stanno cuocendo. La disciplina del *samdhyâ* (orario della pratica spirituale) addomesticherà tutti gli istinti dell'uomo; così come l'addomesticatore di elefanti sconfigge la potenza dell'elefante o lo allena nell'eseguire dei giochi nella pista del circo. Non lasciate che vi sfugga questa occasione. (Libro 'Sâdhana', 98/99)

Il cibo decide il **Guna** (qualità, natura, caratteristica, virtù), e il *Guna* cerca il cibo che gli è congeniale, così il circolo vizioso continua. (Digest 1985, 112/240)

Molte specie di animali – il cervo, l'elefante, la mucca, il cavallo – si nutrono di cibo *sattvico* e si comportano in maniera *sattvica* e sono adorati e venerati dall'uomo. (Discorso Divino, Sathya Sai, volume X, I,11)

Mangiare troppo è diventata una moda

Mangiare troppo è diventata una moda. La colazione (come espressa in inglese: breakfast, rompere il digiuno) non serve a interrompere nessun digiuno, perché difatti non c'è stato affatto nessun digiuno. La colazione oggi vale tanto quanto un pasto completo.

Il pranzo consiste in molti piatti, scelti più per il palato che per saziare la fame. Il the, è 'the' solo di nome; comprende piuttosto cibo pesante, sproporzionatamente di là del fabbisogno del corpo. La cena, la sera, è il pasto più pesante e include una grande varietà. Così si va a letto appesantiti di cibo in sovrappiù, per rotolarsi da una parte all'altra sforzandosi invano di ottenere qualche minuto di sonno.

La carenza di cibo e granaglie è dovuta soprattutto alle cattive abitudini alimentari e allo spreco; potrebbe essere risolta e la gente potrebbe vivere più a lungo e in miglior salute, se solo mangiasse il minimo necessario invece di riempirsi al massimo. Digiunate un giorno alla settimana. Questo farà bene sia al corpo sia al Paese. Non mangiate dodici banane, mezza dozzina di *puri* (focacce indiane) e bevete un quarto di litro di latte e chiamatelo digiuno! Prendete solo acqua, affinché tutto lo sporco sia lavato via. Non desiderate succhi di frutta o altri liquidi. Persino le macchine hanno un po' di riposo, non possono funzionare in continuazione e in eterno. Che cosa dire allora di questo corpo umano così delicatamente organizzato? La vecchia generazione di questa Terra, come primo pasto del mattino prendeva una piccola quantità di riso, messo in ammollo nello yogurt. È un cibo sattvico. Gli animali e i cani hanno abitudini alimentari migliori. Se un cane ha la febbre, rifiuta il cibo, ma l'uomo ignora persino le raccomandazioni del dottore e si abbuffa. Semplicemente mettendosi a dieta gli uccelli e le bestie mettono a posto la loro salute. Ma l'uomo vive di pastiglie, di pillole e di iniezioni dopo essersi avventurato nei regni proibiti del bere e del mangiare. Bevete grandi quantità di acqua, bollita e raffreddata, non durante i pasti, un po' prima e un po' dopo. Solamente la persona in salute può permettersi di dimenticare il corpo, di dedicare i propri pensieri a Dio e derivarne *ânanda* (beatitudine). Mangiate a intervalli regolari, secondo una tabella oraria ben prestabilita. Fate del moto e riempite la giornata di attività affinché il cibo sia digerito bene. Sviluppate una forte fame prima di sedervi a mangiare. Aspettate finché non avete 'la chiamata di fame' prima di riempire ancora il vostro stomaco. State al sole, lasciate che i raggi del sole entrino in casa, lasciateli cadere sul corpo per un po', lasciate che illuminino i vestiti e il cibo, questo li colmerà di salute. (Prashânti Nilayam, 12 ottobre 1969, Sathya Sai Speaks Volume VII, 110-114)

Che cosa dobbiamo fare per ottenere la beatitudine Divina?

Che cosa dobbiamo fare per ottenere la beatitudine Divina? In che pratiche spirituali, *sâdhana*, dobbiamo impegnarci? Qual è il motivo per il quale consideriamo veri tutti i conflitti attorno a noi? Tutti sono egualmente sottoposti a vita, nascita e morte e appartengono alla stessa specie, non è vero? Qual è la causa di tutti i conflitti e di tutte le differenze?

La gente ha sempre voluto sapere la risposta a questa domanda: Perché ci sono demoni da una parte e immortali dall'altra? Certamente non sono molti chi indaga su ciò. Quando ne conosceremo la causa, probabilmente avremo successo nei nostri sforzi. La causa di tutti questi conflitti e differenze è *âhâra* il cibo. Il cibo che mangiate è la causa di tutte le differenze, poiché è il cibo che mangiate, che determina ciò che alla fine *siete*. Ci sono tre qualità di cibo che mangiate: **sattva, rajas e tamas** (equilibrato, agitante, inerte). Alcune persone mangiano solo cibo *sattvico*, altri solo *rajasico*, mentre altri mangiano solo cibo *tamasico*. Alcuni mangiano una combinazione tra *sattvico* e *rajasico*, mentre altri ancora mangiano una combinazione di tutti e tre i tipi. Il comportamento dell'uomo rispecchia queste combinazioni di cibo. Possiamo perciò parlare di comportamento *sattvico*, *rajasico* e *tamasico*. Ciò che alla fine le persone diventano (a causa della loro alimentazione), spiega tutte le differenze di opinione e i conflitti. Dato che nessuno mangia lo stesso cibo, nessuno raggiunge lo stesso livello di comprensione. Il cibo che la gente mangia risulta in differenze di opinione. Per fare un paragone fra l'esempio di comportamento di due persone, possiamo usare due fratelli, figli della stessa madre. Persino in questo caso la differenza nel loro comportamento è determinata dal cibo diverso che mangiano. *Râvana* e *Vibhîshana* avevano la stessa madre, ma a *Râvana* non furono dati gli stessi pensieri e la stessa santità che furono stati dati a *Vibhîshana* (*Râvana* era il demone che rapì *Sîtâ*, la consorte di *Râma*, ed era sempre immerso in piaceri dei sensi. *Vibhîshana* ripeteva il nome di *Râma* (Dio) tutto il giorno e si arrese ai Suoi Piedi di Loto). La ragione di ciò fu la fondamentale differenza nel cibo che mangiavano. Due persone possono avere una buona comprensione l'una con l'altra se fundamentalmente mangiano lo stesso tipo di cibo. Non ci potrà mai essere una buona relazione fra due persone se una mangia solo cibo *sattvico*, e l'altra persona solo cibo *rajasico*. Forse temporaneamente, potranno avere una relazione superficiale, ma alla fine si separeranno. Un'amicizia durevole può esistere solamente quando entrambe le

persone mangiano solo cibo sattvico. L'acqua si può mescolare con l'acqua, ma non con l'olio. Se desiderate avere una relazione e un'amicizia che sia durevole con Dio, le vostre abitudini e i vostri pensieri devono essere sattvici e di natura fondamentalmente Divina, Dio è di natura puramente sattvica. È il cibo (l'alimentazione) che determina la condizione e la forma della mente; ed è la mente che deve cercare rifugio in Dio. Ci sono persone che sperimentano la vicinanza di Dio per qualche tempo, ma è possibile che questi sentimenti di vicinanza non durino per molto. 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 dovrebbero essere disciplina e regolamento della vita secondo i limiti autoimposti. Queste limitazioni autoimposte costituiscono il **tapas** (esercizio spirituale e disciplinato che controlla e coordina attraverso una rigorosa semplicità le funzioni del corpo) di un individuo. Una vita sregolata è una vita immorale!

Il vento e il mare, così come tutti gli altri fenomeni obbediscono alle leggi universali della natura. La Terra ruota attorno al proprio asse e gira attorno al Sole periodicamente. Queste uniformità dell'Universo, sono le leggi ordinate da Dio. Sono obbedite sia dal macrocosmo sia dal microcosmo. Le leggi della natura ordinate da Dio sono necessarie per creare e sostenere l'Universo e per mantenere il suo equilibrio dinamico.

Il *tapas*, la disciplina autoimposta porta alla vera *shânti* (pace della mente, posatezza, equanimità e equilibrio stabile della mente). Il cibo (l'alimentazione) gioca un ruolo importante nello sviluppo della compassione Universale. Il cibo *sattvico* è l'alimentazione fondamentale per il progresso spirituale. Il cibo *sattvico* permette al *sâdhaka* (discepolo sulla via spirituale) di comprendere, capire, conoscere e afferrare l'Onnipresente Realtà della Divinità. Alcune persone sono sotto l'errata impressione che il cibo *sattvico* debba consistere di solo yogurt, dolci e frutta. Credono di diventare sattvici consumando grandi quantità di queste delizie. Sono nel torto assoluto. Un consumo eccessivo e immoderato di latte e dei suoi derivati risveglia e aggrava le qualità *rajasiche e tamasiche* dell'uomo. Una dieta molto ricca di latte, yogurt e Ghee (burro fuso), non può essere definita *sattvica*, perché induce allo sviluppo della natura passionale dell'uomo.

***La qualità e la quantità del cibo che mangiamo,
determinano i nostri pensieri e i nostri sentimenti.***

C'è davvero una relazione molto intima fra 'cibo - testa - e Dio'. Il cibo *sattvico* favorisce la Realizzazione e la Liberazione dalla Dualità e relatività del mondo. Il cibo *rajasico* genera pensieri virulenti. Consumando cibo non-vegetariano (carne) sviluppiamo mentalità animali. Coloro che praticano la meditazione devono astenersi dal consumo di carne. Dobbiamo anche ricordarci costantemente che **ahimsâ** (non-violenza verso nessun essere vivente) è il **dharma** (condotta, rettitudine, codice morale) supremo dell'uomo.

È un peccato uccidere animali!

È un peccato uccidere animali innocenti allo scopo di riempire il nostro stomaco!

Dobbiamo ricordarci che Dio dimora in tutte le creature!

“*îshâvâsyam idam sarvam*” Tutto questo è avvolto da DIO, dicono le *Îsha-Upanishad* nell'introduzione iniziale. (Summer Showers in Brindavan, 1979,91/98)

Il nutrimento dei sensi

L'alimentazione *sattvica*, che alcuni credono consista nel mangiare solo latte e frutta, è molto di più. Infatti, le calorie che l'uomo introduce per bocca, sono solo una piccola parte di tutto ciò che assume. Anche ciò che 'entra' per via dei sensi è nutrimento. È cibo e contribuisce a formare l'uomo anche tutto ciò che egli vede, ode, tocca, sente; l'aria che respira, l'ambiente che preme per essere percepito, apprezzato e accettato. Tutto questo ha il suo impatto sul carattere e sul successo dell'individuo. La qualità del cibo è determinata dalle vibrazioni delle quali è carico, a causa dei processi mentali delle persone che ne producono gli alimenti, le

manipolano, le preparano in vivande e le servono. Il capitolo XVII della *Bhagavadgîta* definisce con chiarezza la natura e i sapori dei tre tipi di cibo che mangia l'uomo:

È *sattvico* l'alimento che induce a amore, virtù, forza, gioia e cordialità.

È *rajasico* il cibo che infiamma, eccita, inebria e accresce l'appetito e la sete.

È *tamasico* il cibo che opprime, genera disturbi e distrugge.

La compagnia dei commensali, il luogo, le stoviglie in cui è cucinato e servito, le emozioni di chi prepara e serve le vivande, tutto influisce sottilmente sulla natura e sulle emozioni di chi mangia il pasto. Per questo motivo i saggi dell'India diedero tanti precetti e divieti sia per l'alimentazione, sia per i vari stadi del progresso spirituale. (La voce dell'Avatar,45)

Frutta, carne o pesce?

Guha mise in allarme la sua comunità per un'imminente battaglia. Poi si avvicinò al giovane Principe per sapere se era venuto come amico o come nemico, oppure come solo ospite di passaggio che non desta preoccupazione. Poiché sapeva che *Bharata* era un Principe di lignaggio imperiale, si fece precedere da offerte di fiori, frutta e vettovaglie. Osservando quale impressione avrebbero fatto su di lui le varie specie di generi alimentari, pensò di scoprire qual era il movente segreto di quella migrazione. Radici, tuberi e frutta sono cibi *sattvici*: Se avesse preferito quelli, era segno che aveva intenzioni amichevoli. La carne di animali uccisi è cibo *rajasico*: La preferenza di quel cibo avrebbe indicato una 'via di mezzo', un atteggiamento limitatamente neutrale. Il pesce, se fosse stato accettato, avrebbe segnalato un nemico, poiché è un cibo *tamasico*. (Storia di Râma,27)

Pensieri onesti generano azioni buone.

Assicuratevi, dunque, che siano seminati soltanto semi buoni, cioè pensieri buoni, azioni buone. Sappiate distinguere ciò che è transitorio da ciò che è eterno e utilizzate il corpo e la mente per raggiungere il Bene ultimo. Chi vuole usare il corpo in modo giusto e porsi in condizione di intrattenersi con buoni pensieri, compiere buone azioni e ottenere buoni risultati, dovrebbe attenersi scrupolosamente a due cose: A una dieta regolata e al controllo delle altre abitudini di vita. Il cibo non va consumato indiscriminatamente solo per sedare l'appetito o il piacere del palato. Dovrete mangiare solo cibo *sattvico*! I nostri pensieri sono condizionati dal genere di cibo assunto.

Per esempio: Tale è il fuoco e il fumo, tale la legna. Se si usa del legno di sandalo, si avrà del fumo fragrante; se si usa della legna che manda cattivo odore, il fumo sarà puzzolente. Il fumo, dunque, dipende dal fuoco. Inoltre, le nuvole saranno come il fumo; l'acqua, come le nuvole; la pioggia, come l'acqua; il raccolto, come la pioggia; il cibo, come il raccolto; la testa, i pensieri e i sentimenti, come il cibo.

Il corpo si pulisce con l'acqua, la mente con la verità.

Il corpo si pulisce con l'acqua, la mente con la verità. Solo quando assumiamo cibo che apre alla verità, siamo in grado di seguire il sentiero della Verità. Giacché il corpo è un sacro santuario, si dovrebbe evitare rigorosamente di bere qualunque sostanza inebriante e ci si dovrebbe astenere di tutti quegli alimenti che favoriscono le qualità rajasiche, ossia quelle qualità che accendono le passioni. Che cosa 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. Non si creda perciò di alimentarsi in modo *sattvico*, per il solo fatto che si prendono frutta e latte con uno dei cinque organi di senso, fuorché il cibo assunto con gli altri sensi possa considerarsi altrettanto *sattvico*. Usate gli occhi per guardare solo ciò

che è puro. Se poserete sconsideratamente lo sguardo su ogni genere di cose, sarà un disastro. La facoltà della vista dovrebbe essere impegnata solo per propositi santi. Disgraziatamente, gli occhi della gioventù d'oggi sono sempre più pervertiti da visioni lussuose, come fece *Kechaka*. La conseguenza sarà, come *Kechaka nel Mahâbhârata*, che fu eliminato da Bhima. Anch'essi subiranno lo stesso destino. Gli studenti facciano particolare attenzione a quest'aspetto. I loro occhi saranno sattvici solo quando saranno 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 il Divino. Cerchiamo di ascoltare sempre cose buone e piacevoli a riguardo di altre persone; è questo il modo in cui si devono 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 microorganismi 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.

Quando 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, il *paramâtman*. 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 di 'cibo' sattvico.

(Corso Estivo 1990,22-24)

Pensieri e sentimenti

Il cibo che l'uomo consuma oggi è essenzialmente rajasico e tamasico. Questo è il motivo per il quale nella mente degli uomini c'è crudeltà e inquietudine. Anche la loro salute fisica è precaria. Oggi un ragazzo di sedici anni è già passato attraverso tutte le esperienze fisiche di un uomo di sessanta anni. Questa è la deplorabile condizione della gioventù. (Summer Showers 1979, 87-89)

La qualità e la quantità del cibo che ingeriamo determinano i nostri pensieri e sentimenti: Il sattvico porta alla Realizzazione del Sé e alla Liberazione dalle Dualità e relatività del mondo. (Summer Showers in Brindavan, 1979, 93-96)

La dieta sattvica non significa solamente il cibo che assumiamo attraverso la bocca, ma significa anche l'aria pura che respiriamo attraverso il naso, la pura visione che vediamo attraverso gli occhi, i puri suoni che ascoltiamo attraverso le nostre orecchie e i puri oggetti che tocchiamo attraverso il nostro tatto. (Sâdhana, 97)

La noce di cocco offerta agli Dei è un buon cibo sattvico che possiede un'alta percentuale di proteine, e grassi, amido e minerali. Il cibo con troppo sale o pepe è rajasico e dovrebbe essere evitato. Sono da evitare anche i cibi troppo ricchi di grasso e amido, che sono tamasici nel loro effetto sul corpo. (Sanâthana Sârathi marzo 1980, 62-63) - Il cibo tamasico uccide l'intelletto (*buddhi*). (Sanâthana Sârathi aprile 1976,44)

Discorso Divino sull'alimentazione I

La persona stessa è responsabile per la rottura della relazione con DIO. Dio non può essere biasimato per questo. Per rendere durevole e permanente la relazione con Dio, dovete sviluppare in voi le qualità sattviche! La gente in ogni tempo e luogo dovrebbe sforzarsi di mangiare cibo *sattvico*, solo allora sarà in grado di ottenere il legame di fratellanza con Dio. Che cosa s'intende precisamente per *cibo sattvico*? Farina, latte, frutta e fagioli sono cibi sattvici. Il cibo che rende l'uomo felice, che è attraente, succoso, oleoso, buono, gustoso e delizioso può spesso essere considerato cibo sattvico. Questo cibo ha un elemento sottile che chiamiamo, sattvico; ha a che fare con la forza vitale. Cibo sattvico è associato all'olio, non al grasso!

Ora arriviamo alla questione di quanto cibo dovremmo mangiare: Dovremmo mangiare con moderazione. Se ci sediamo a tavola senza sforzo e con un sentimento di leggerezza, dovremmo essere in grado di alzarci da tavola con questo stesso sentimento. Allora il nostro cibo sarà veramente sattvico. Le persone devote a Dio dovrebbero consumare di regola un solo pasto il giorno.

Chi mangia tre pasti il giorno è una persona ammalata, *roghi*.

Chi mangia due volte il giorno è un *boghi*, un gaudente.

Chi mangia una sola volta il giorno è un *yogi*.

Sfortunatamente vediamo che la maggior parte delle persone non si controlla nella quantità, ne qualità, ne nel tipo di cibo che mangia. Mangia tutto ciò che è a sua disposizione e tutto ciò che capita. Le persone continuano a mangiare per il loro piacere e la loro soddisfazione. Comunque sia, il cibo che mangiate, deve essere salutare per voi. La vostra salute non deve essere danneggiata. La salute è ricchezza. Per la *sâdhana* (impegno ed esercizi spirituali) è necessaria una buona salute. Tutte le regole e le leggi che seguite dovrebbero proteggere la vostra salute. Infatti, si dice che *kâma*: la realizzazione di desideri, *ârtha*: il benessere, *dhârma*: comportamento retto e moralità e *moksha*: liberazione dalla schiavitù, esistono per proteggere la salute dell'uomo. (Sono i quattro obiettivi dell'uomo e si chiamano *purusha-ârtha*, si tratta degli obiettivi finali, l'ultima meta dell'uomo)

Qual è il *cibo rajasico*? Il cibo rajasico è troppo salato, troppo dolce, troppo amaro, troppo aspro, troppo piccante. Non si dovrebbe mangiare questo cibo. Anche il cibo senza olio, che è completamente secco, non dovrebbe essere mangiato. Alcune persone mangiano cibo che è molto piccante: Questo cibo è *rajasico*, non fa altro che rafforzare le qualità *rajasiche*.

Qual è il *cibo tamasico*? Se avete cucinato del cibo, non dovrete conservarlo per altre persone: diventa tamasico. Anche il cibo che inizia a puzzare è tamasico. Non conservate il cibo cotto per uno o due giorni o di più, poiché diventa tamasico. Mangiate il cibo cotto subito dopo che è stato cucinato. Più aspettate, più tamasico diventa. Oggigiorno molti devoti di Dio che vanno in pellegrinaggio portano con sé cibo non deperibile come il riso soffiato e cibo fatto con olio e farina di legumi (salatini indiani molto piccanti fritti nell'olio), ma non sanno che mangiano cibo tamasico.

Il cibo rajasico e quello tamasico riduce la mente in schiavitù. La parte grossolana del cibo è espulsa sottoforma di feci. La parte sottile prende la forma dei muscoli nel nostro corpo. La parte che può essere chiamare essenza, prende la forma della mente. Allo stesso modo, l'acqua che bevete, dovrebbe essere pura. Se l'acqua è pura, la parte grossolana è espulsa come urina e la parte sottile forma il *prâna* (respiro vitale, forza vitale, essenza della vita, energia cosmica: respiro). L'acqua prende la forma della vita. Il cibo prende la forma della mente. Ora comprendete quanto è intima la relazione fra la mente e il cibo che mangiate e bevete. Ecco perché l'aspirante spirituale, il *sâdhaka*, dovrebbe sottoporsi a regole ferree per quanto riguarda il cibo. Non sarete in grado di fare progressi nella vostra disciplina spirituale, *sâdhana*, se non controllate totalmente le vostre abitudini alimentari.

Il vino e la carne vi affibbiano molte qualità *tamasiche*. La carne promuove in voi le qualità demoniache. È possibile che i soldati dell'esercito abbiano bisogno di questo cibo, ma non il *sâdhaka*. Secondo il tipo di cibo che la gente mangia, è suddivisa in due tipi: Gli immortali, *amaras* e le persone demoniache, gli *Âsuras*. Il cibo che è caldo bollente, troppo piccante o troppo aspro può essere paragonato al vino e alla carne. L'effetto del sale è peggiore di quello del vino. Consiglio a chi ha la pressione alta, di non usare sale, perché aggiungere del sale, inquina il sangue. Quindi non mangiate cibo salato, aspro o molto speziato. Se una persona mangia tali cibi, avrà la tendenza a non incamminarsi sulla via del Signore, ma a rafforzare in sé stesso delle qualità demoniache. Queste persone sviluppano odio e rabbia e sono assetati di vendetta. Gli individui con queste qualità di *mâtsarya*: gelosia, odio e cattiveria, sono chiamate persone maligne, *Âsuras* o demoni. Qui per demone non s'intende una persona deforme o di forma orribile, ma qualcuno che ha qualità demoniache. La base e la causa di tutto ciò sono la qualità del cibo che mangiate. Oggigiorno la gente mangia per il gusto e non perché ha fame. La fame è una specie di malattia. Se volete guarire da questa malattia, dovrete essere disposti a usare qualsiasi medicina che possa curarla senza tener conto del gusto e non andare alla ricerca di cibo che abbia un buon gusto a tutti i costi. La fame è una specie di malattia e il

cibo sarà la cura che guarisce questa malattia. Oggi però, la cura sottoforma di cibo, deve prima di tutto soddisfare le nostre preferenze di gusto. Questo però fa sì che la cura perda le sue qualità caratteristiche. Per rendere il nostro cibo più gustoso, aggiungiamo un po' di sale, pepe o tamarindo, ma in questo modo aumentiamo le qualità negative del cibo. Sarebbe da aspettarsi che devoti, che hanno praticato vari metodi di discipline spirituali per numerosi anni, *sâdhana*, abbiano fatto progressi, ma l'intera tragedia è quanto segue: Sono come una botte piena di buchi. Sono simili a contenitori che non riescono a trattenere nulla. Potete recitare i nomi del signore o fare esercizi di concentrazione, *dhyâna*, ma raramente o mai la mente rimarrà abbastanza silenziosa o in pace. Compiamo pellegrinaggi, ci bagniamo in acque sacre, visitiamo grandi santi, leggiamo libri, eseguiamo vari e diversi tipi di esercizi spirituali, *sâdhana*, ma la nostra mente rimane sempre la stessa. L'effetto di queste attività non raggiunge la nostra mente. È evidente che tutti i nostri sforzi hanno avuto poco valore per la nostra mente, altrimenti godreste pace e confort. La ragione fondamentale è che non avete cambiato le vostre abitudini alimentari. Possiamo leggere tutti i testi sacri, i *Veda* e altri libri, possiamo visitare tutti i posti sacri, ma salvo che queste attività non siano accompagnate dalla trasformazione della propria mente, non verremo a faccia a faccia con la Realtà Suprema. Dovremo fare molta attenzione al cibo che mangiamo; la nostra alimentazione deve essere sempre pura. Anche il nostro comportamento deve essere sempre irreprensibile. L'alimentazione e il comportamento devono essere uno tutt'uno. Potete recitare tutti i *Veda*, studiare i *Vedânta* ed esercitare ogni pratica spirituale, ma tenetevi bene in mente che tutte queste cose devono andare a pari passi con la purificazione del proprio cuore e della coscienza. A questo proposito l'alimentazione è di fondamentale importanza. Rimuovete l'Ego, togliete tutti gli attaccamenti e scegliete il cibo giusto. Cambiate e controllate le vostre abitudini alimentari e abbiate successo nella vita. Mangiate cibo *sattvico*, allora, la santità della vostra vera natura si esprimerà in tutta la sua pienezza. Il mondo sacro si evolve dal cibo *sattvico*. (Discorso Divino, Shrî Sathya Sai Baba, Prashânti Nilayam 15 luglio 1983)

Cibo e mente

I vostri pensieri dipendono dal cibo che mangiate. Se volete condurre una vita spirituale, dovete astenervi dal mangiare carne. Essa provoca ogni sorte di malattie e alimenta la passione. Quanto al pesce, puzza anche nell'acqua. La carne va bene per chi si concentra sul corpo e vuole che sia forte; ma non va per chi aspira alla vita spirituale! Certo, dalla carne il corpo riceve proteine, ma non quelle mentali. Bisogna evitare i cibi che fanno divampare la sete. Bevette latte oppure yogurt; mangiate frutta e noci: sono cibi che generano pensieri costruttivi, virtuosi e spirituali. Proteina significa: Ciò che protegge! I cibi non cotti contengono una grande quantità di proteine. (Sathya Sai Baba)

Senza il controllo dei sensi la *sâdhana* (impegno, sforzo, pratica spirituale) non ha effetto, è come tenere acqua in un recipiente bucato. *Patanjali*, il celebre autore dello *Yoga Sutra*, ha detto, quando la lingua è conquistata avete la vittoria in pugno. Quando la lingua brama alcune specialità, siate forti a non cedere alle sue voglie. I monaci e i dignitari monastici di questa terra sono caduti in 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 forniscono 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 ed 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 dall'altra parte 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. (Sâdhana, 69)

Che cos'è questo *âtman*? L'*âtman* consiste nell'unità di parola, mente e forza vitale. Da dove proviene questa forza vitale? Qual è l'origine della mente? *Jajnavalkya* spiegò che il cibo ingerito dall'uomo nel suo aspetto grossolano si trasforma in escrementi, mentre il suo aspetto sottile si traduce in attitudini mentali. L'aspetto grossolano dell'acqua che si beve è la sua alterazione in urina, mentre il suo aspetto sottile è energia vitale cui dà origine. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini 1988-1989, Volume II, 221)

L'uomo fonda tutta la sua fiducia su forme corporee che sono prodotte dagli alimenti, e non è proteso al mentale. Il corpo non è altro che una sintesi di cibo, e il *prâna* è la forza vitale che lo muove. Come terzo fattore viene il mondo della mente. Poi viene il mondo della saggezza, una costante e indisturbata consapevolezza, oltre la quale vi è la Suprema Gioia: La Beatitudine. Di questo viaggio, l'uomo conosce soltanto le prime due stazioni e non sa proseguire oltre. È solo dopo aver superato quello stato di costante consapevolezza, che l'uomo può sperimentare la Beatitudine pura; inseguendo invece i piaceri effimeri del mondo fenomenico nella vita e nella condotta di ogni giorno, perde la capacità di sperimentare l'eterna Beatitudine che gli è propria. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini 1988-1989, Volume I, 202)

Se volete avere una felicità che duri per sempre, dovete purificare il corpo sottile: l'*antahkarana*, e sviluppare amore universale nel proseguimento del sentiero spirituale. Oggi stiamo assistendo a rapidi e radicali cambiamenti in quasi tutti i settori della vita – politico, economico, sociale e scientifico – ma manca un'adeguata trasformazione mentale, etica e spirituale. Ciò accade perché non si fanno sforzi a capire la natura e il ruolo della mente umana. Gli alimenti che l'uomo consuma vanno a rifornire la sorgente di ciò che è l'origine, il sostegno e lo sviluppo della mente. Dopo la digestione, la parte più grossolana del cibo è espulsa sotto forma di escrementi. Una parte sottile diventa sangue e carne, mentre la parte più sottile assume la forma della mente. Perciò, la natura della mente dipende dalla qualità e dalla quantità del cibo consumato. Mentre il corpo grossolano, ossia l'involucro costituito dal cibo, *annamayakosha*, è principalmente derivato dagli alimenti, la parte sottile dell'acqua che beviamo dà il suo contributo alla guaina della vita, *prânamayakosha*. La parte grossolana dell'acqua è espulsa come urina. I due involucri del cibo e della vita sono alla base degli altri tre strati e cioè l'involucro mentale: *manomayakosha*; quello intellettuale: *vijnânamayakosha* e quello della Beatitudine: *ânandamayakosha*. Ciò dimostra l'enorme importanza che riveste il cibo e le bevande nel modellare e sviluppare la personalità umana. (Corso Estivo 1990,100)

Non fate soffrire di fame il *manas*, il *buddhi* e il *citta*, vale a dire la mente, l'intelletto e la consapevolezza, se non volete che si gettino su ogni tipo di cibo corrotto e impuro. Date loro un buon nutrimento ed essi svolgeranno a dovere le loro funzioni. (La Voce dell'Avatar,57)

Le vivande che mangiamo cambiano, almeno d'aspetto, diventano materia di rifiuto senza valore e sono escreate. Dal punto di vista sottile, la loro parte utile si cambia in sangue e carne e una parte più sottile diventa la nostra mente. Perciò, il cibo è responsabile sia delle distorsioni che possono venire dalla mente, sia dei pensieri buoni che ci può generare. Il cibo giusto può favorire le buone qualità della pace, della pazienza, dell'amore e della veracità. (Diario Spirituale 2,66)

Le verdure che crescono sopra la terra, favoriscono un buon sviluppo mentale; più delle radici che crescono sotto terra. Il Buttermilk (derivato del latte) è meglio del latte. (Ra. Ganapati Sathya Sai Baba, Part. I 1984,57)

Discorsi Divini sull'alimentazione II

Qualche volta, per soddisfare il vostro palato, consumate ogni tipo di cibo, senza sapere che attraverso di esso crescono in voi cattive qualità come lussuria, rabbia, avidità, attaccamento, arroganza ed Egoismo. Le

parti sottili del cibo diventano la nostra mente. Perciò, sia per la distorsione della mente sia per i pensieri sacri che generano in essa, il cibo che ingeriamo è il maggior responsabile. Le buone qualità come la pace, la paziente sopportazione, l'amore e l'attaccamento alla verità possono essere alimentate solamente mangiando buon cibo. Come dicono i *Veda*, la cultura Indiana ci consiglia di controllare i nostri organi sensoriali e di vivere di cibo sattvico e buono; queste sono le vie per la realizzazione del Sé e la Liberazione che ne deriva. Questo è il motivo per cui, da tempi immemorabili, nella tradizione Indiana, i Rishi mangiavano cibo sattvico e bevevano acqua fresca di corrente. Mantenevano le loro menti perfettamente pulite ed è così che furono in grado di comprendere lo Spirito Divino. (Summer Showers in Brindavan, 1973,137-138)

Forse avrete dei dubbi sul perché di dare tanta importanza a una questione irrilevante come il cibo, quando ci sono tante altre cose di maggior rilievo. Senza la purezza della mente non potremmo mai ottenere nulla. Attraverso il cibo impuro che mangiamo, esponiamo inutilmente il corpo a malattie. (Summer Showers in Brindavan, 1978,189-193)

Il cibo rajasico genera pensieri virulenti. Consumando cibo non-vegetariano sviluppiamo mentalità brutali. Coloro che praticano la meditazione, devono astenersi dall'alimentazione con carne. Dobbiamo ricordarci costantemente che **ahimsâ**, la non-violenza, è il **dharma** supremo. È un peccato uccidere animali innocenti allo scopo di riempire in nostro stomaco. (Summer Showers in Brindavan, 1979,93-96)

Ogni attività umana dipende dall'energia che si trae dal consumo di cibo. Il successo della *sâdhana* (impegno, esercitazione, pratica spirituale) nella quale si avventura il *sâdhaka* (cercatore, discepolo sulla via spirituale) dipende dalla quantità e dalla qualità del cibo ingerito. Di solito il cibo è guardato con disprezzo dai *sâdhaka* e dai ricercatori con una mente orientata verso l'ascetismo ed è trattato come qualcosa che non merita attenzione. Poiché il corpo e la mente sono strettamente interdipendenti, nessuno può permettersi di trascurare l'alimentazione. Il cibo è un fattore importante che determina vigilanza o pigrizia, preoccupazione o pace, radiosità o ottusità. “Com'è il cibo, così sarà la mente. Com'è la mente, così il pensiero. Com'è il pensiero, così l'azione.” (Periodico - Sanâthana Sârathi, marzo 1998, 62-63)

La mente umana non è un organo anatomicamente identificabile; non può essere toccata o operata dai medici o da chirurghi; è un ammasso impalpabile di decisioni e di dubbi, di voglie e avversioni. La sua trama e il suo ordito sono i desideri dell'uomo riguardo agli oggetti e alle sensazioni. Essa ama correre dietro ai piaceri esterni e prende la forma delle cose che cerca; ma può anche essere rivolta all'interno, in cerca della soddisfazione e della gioia interiore; perciò essa può essere tanto uno strumento di Liberazione quanto una causa di schiavitù. Se permetti che i sensi la portino fuori (verso gli oggetti e il mondo), la mente ti lega; se invece fai che l'intelletto la convinca a ricercare la Beatitudine nella tua interiorità, essa ti libera. La mente è condizionata dal cibo ingerito. La sottile trazione esercitata dalla qualità degli elementi la trascina verso qualche desiderio che determina un certo indirizzo al flusso mentale. Perciò, tanto la *Gîtâ* quanto tutti gli altri testi scritturel raccomanda a chi si dedica alla ricerca spirituale, un'alimentazione *sattvica*. Mente vuol dire desiderio; vuole dire qualche cosa che si vuole. L'Informale (il senza Forma) 'vuole' la Forma e sorge l'Universo. Cosicché la Mente è il Principio creativo, la *mâyâ*, che desiderò il primissimo desiderio, quello descritto nei *Veda*, **“eko ham bahuh syâm”**: voglio essere i Molti! Quando essa è nutrita di *rajas*, ossia di passione e di emozione, di attività e di avventura, galoppa nel mondo con lo slancio del desiderio e porta l'uomo a sprofondare nella palude dei vizi. Se è nutrita di cibo *tamasico* che intorpidisce, inebria, acceca la ragione e induce all'ignavia, la mente diventa incallita, inerte e inservibile per l'elevazione dell'uomo. (La Voce dell'Avatar, 52-53)

“Nella forma di *Vishvânara*, Io sono presente nello stomaco di tutte le anime incarnate”. Se dunque vi chiedete dove sia Dio, la risposta vi giunge dal vostro Sé interiore: Egli risiede in voi nella forma di *Vishvânara*. Voi però non vi preoccupate tanto di prestare attenzione a questa risposta! Se l'apparato digerente non funziona correttamente, cosa ne sarà del cibo che avete ingerito? Chi vi ha fornito questo

apparato? In forza di chi giunge la morte o la vita? Nella sua stoltezza, l'uomo non è stato in grado di riconoscere quella Divinità. Sapete creare voi? Può darsi che sappiate distruggere, ma sareste capaci di ridare la vita a un morto? Tutto accade per volere di Dio, ma l'uomo non ha fede in questa volontà Divina. Senza questa fede, l'uomo non avrà mai una vita felice e pacifica. Sviluppate una solida fede in Dio. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini 1988-1989, Volume II, 26)

Gli alimenti assunti dall'uomo, dal punto di vista grossolano, sono espulsi sotto forma di escrementi. Dal punto di vista sottile invece, si trasformano in sangue, e da un punto di vista ancor più sottile, si traducono nella sostanza mentale dell'uomo. La mente perciò, dipende dal genere di cibo che si assume. La causa dei sentimenti demoniaci che di questi tempi si manifesta, è il cibo assunto. Mancano pazienza, perseveranza, amore, compassione: si nutrono soltanto idee diaboliche. Per tutto questo, la causa principale va ricercata negli alimenti. Il cibo deve essere puro e sacro! La stessa forma umana proviene dal cibo. Dell'acqua che beviamo, la parte grossolana tonifica il corpo, la parte sottile gli conferisce l'energia vitale, il cosiddetto *prâna*. Per questa ragione l'uomo, secondo le proprie scelte alimentari, può esprimere o soffocare la sua Divinità. È in questo senso che il cibo è considerato Divino. Se sprecate cibo, sprecate la Divinità. Mangiate dunque lo stretto necessario e date, quanto vi avanza, a chi ne ha bisogno. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini 1988-1989, Volume I, 148)

Studenti! Ora vi trovate nel periodo più prezioso della vita. Nei vostri pensieri, parole e azioni quindi, non dovrebbero trovar posto differenze e discriminazioni. Idee così malsane nascono solo da un corpo insano. Ciascuno, in dipendenza dal suo modo di pensare, può stabilire da sé, se è una persona sana o debole o ammalata. Per questo si dice: **'yat bhavam tat bhavati'**. "Si diventa ciò che si pensa." Perciò abbiate cura del vostro corpo che contiene l'inestimabile *âtman*, allo stesso modo che vi curereste di una cassaforte in cui sono racchiusi dei gioielli preziosi. Mangiate per vivere, e non vivete per mangiare. Se avrete fiducia in voi stessi, sarà il cibo necessario a venire, per così dire, incontro a voi. Non avrete bisogno di andare in cerca di sostentamento. Ecco perché nel *Bhâgavatam* si dice che, chi va alla ricerca dello Spirito è un *gopi*, ossia un devoto, mentre chi insegue il cibo, è un *papi*, un peccatore. Peccato che esista gente, che, pur avendo avuto una nascita umana, rincorre il cibo anziché mettersi alla ricerca dello Spirito. Il *Vedânta* esorta l'uomo a scoprire ciò che egli realmente è. Invece di usare lo specchio dell'intelletto per osservarvi, lo ponete di fronte agli altri per guardar loro. Così non riuscite più a vedere voi stessi. (Shrî Sathya Sai Baba, Corso Estivo 1990, 41)

Per ritornare alle malattie, vi devo dire di usare con moderazione il cibo e le bevande e di non consacrare troppo tempo al sonno e agli esercizi fisici. Prendete del cibo di qualità 'sattvica' in quantità moderata e a intervalli regolari. Questo è la base di tutto. Il cibo 'sattvico' vi porterà il 'self-control' e l'intelligenza; e perciò molto più di quanto non facciano i cibi 'rajasic' e 'tamasic'. È per questo, che il cibo 'sattvico' è essenziale a tutti gli aspiranti spirituali.

C'era una volta, in una prigione di Stato un uomo dall'anima pura, dedito a ideali spirituali che praticava regolarmente la sua '*sâdhana*', la sua disciplina spirituale. Era molto avanzato in '*dhyâna*' e '*dhâra*', nella meditazione e concentrazione. Quando un giorno, sedutosi per compiere la sua meditazione, sorpreso, si sentì invadere da emozioni selvagge di odio e di violenza che non poteva trattenere. Finì per andare in coma e il suo *Guru* (maestro spirituale) fu terribilmente scosso dalla piega che avevano preso gli avvenimenti. Il *Guru* tentò di scoprire il mistero, studiando da vicino la vita del suo discepolo, ma non poté trovare alcuna valida ragione che spiegasse quella tragedia. Finì poi per scoprire che un certo assassino particolarmente fanatico, si era introdotto nelle cucine della prigione facendosi passare per cuoco. Alla vigilia del dramma aveva preparato il cibo che fu servito al pover'uomo. Delle terrificanti idee di morte avevano contaminato questo cibo. Esistono delle sottili forme-pensiero suscettibili di passare da una persona all'altra in questo modo. È per questo che si deve fare molta attenzione al cibo che si consuma, in particolare quando si desidera progredire sulla via spirituale attraverso l'impegnativo sentiero dello '*yoga*'. (Sathya Sai Baba)

L'uomo demoniaco è chi è follemente dedito a bevande alcoliche, tratta male chiunque gli capiti a tiro, non ha alcun autocontrollo, parla male degli altri, danneggiandoli e sempre intento a eseguire propositi egoistici. Da ultimo, l'uomo animalesco è chi passa la vita pensando solo a mangiare, bere e dormire, non ha alcun interesse per le questioni del mondo, non compie alcun gesto caritativo è privo di discernimento e si immerge nei piaceri sensuali. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini 1988-1989, 222-223)

Mens sana in corpore sano

“Mens sana in corpore sano”. Non basta la medicina per curare un malato. Per una pronta guarigione ci vuole anche un controllo dietetico. Ogni individuo ha il suo bagaglio di sofferenze. Ciò nondimeno, la meditazione su Dio rappresenta un infallibile rimedio al dolore umano, qualora sia integrato da una vita di rettitudine, nella stretta osservanza dei valori morali. Siamo tutti interdipendenti l'uno con l'altro. Bisogna imparare a condividere gioie e dolori di altra gente. Un meditante deve pregare per il benessere altrui con la medesima sincerità con cui pregherebbe per il proprio. Un aspirante spirituale non ha bisogno di vivere in isolamento monastico. Egli dovrebbe praticare la compassione verso tutti gli esseri, 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 *sattvico*, ossia del genere di cibo necessario per il progresso spirituale. Il cibo *sattvico* fa sì che il discepolo afferri il concetto dell'onnipresenza della Divinità. Il suo progresso avviene per il passaggio dei quattro stadi di vita divina:

1.) L'iniziazione alla Realtà Teocentrica. 2.) L'approccio alla sostanza spirituale che sta alla base dell'Universo. 3.) L'assimilazione della Forma della Divinità. 4.) La Liberazione e la definitiva Unione con Dio.

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

Ci sono persone che cadono nell'equivoco di ritenere che il cibo *sattvico* debba consistere in un'alimentazione esclusivamente a base di latte, yogurt, dolci e frutta e sono convinte di divenire '*sattviche*' consumando gran quantità di leccornie del genere. Sono assolutamente in errore. Un'esagerata e smodata assunzione di latticini risveglia e accentua le qualità *rajasiche* e *tamasiche* dell'uomo. Non si può definire '*sattvica*' una dieta stracarica di latte, cagliate e '*ghi*' (burro chiarificato), poiché questi alimenti portano a una manifestazione della natura passionale dell'uomo. A questo proposito, devo dilungarmi sulla natura della conoscenza umana e sui cinque ingressi della percezione sensoriale: i cinque organi di senso, relativi alle cinque facoltà, quale l'udito, tatto, vista, gusto e olfatto. La protezione e lo sviluppo di queste facoltà sensoriali dipendono dal cibo *sattvico* assunto per bocca. Il tipo di cibo *sattvico* consumato dipende dai gusti personali. Ci si sente soddisfatti quando si è messo in bocca quel preciso tipo di cibo. Si dimentica spesso che una parte incorporata di cibo è assorbita anche per mezzo di altri organi di senso. L'effetto salutare del cibo *sattvico* 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 sono guastati, contaminati e inquinati dal male. Il solo cibo *sattvico* perciò, non è una sufficiente premessa alla rigenerazione spirituale. Non si deve parlare male di niente e di nessuno. Ci si deve astenere dal condannare gli altri e dall'elogio di se stessi. L'adulazione di se stessi e l'autoesaltazione ritardano la crescita spirituale. Dobbiamo fornire cibo, suoni e visuali pure ai nostri organi sensoriali. Per natura 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 *sattvica* dunque, non significa semplicemente moderazione nel consumare latte, yogurt, *ghi* e frutta, pure dilettarsi di nobili pensieri, sacri suoni, visioni edificanti e conversazioni spirituali. Bisogna sviluppare una vista *sattvica* e delle visioni spirituali. È importante saper godersi il '*darshan*' (visione del Divino) delle bellezze naturali e la divinità delle icone nei templi e nelle chiese, evitando le visioni e i suoni che tendono a distrarci. 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 di compassione. Una natura *sattvica* si sviluppa alimentando gli occhi con *visioni sattviche*.

È ugualmente importante anche il senso dell'odorato. 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 e aromi. La sensazione tattile, in altre parole, il senso del tatto andrebbe soddisfatto venendo in contatto fisico con i piedi di un Santo. Vanno evitati i contatti con persone malvagie. Toccarle produce pensieri cattivi. La compagnia dei virtuosi, il *satsang*, è di importanza suprema. Il *satsang* porta al distacco (distacco, liberazione dagli attaccamenti). 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 attività caritatevoli. Il *satsang* santifica il corpo umano predisponendolo alla funzione di tempio di Dio.

La 'tecnica spirituale di *dhyâna*', menzionata nella *Bhagavadgîtâ*, non può essere benefica in assenza di un'alimentazione completamente sattvica, estesa a tutto il corpo, vista, udito, odorato e tatto. Altrimenti è solo un atteggiamento. Il vero valore e significato della Meditazione, dovrebbe essere chiaramente afferrato per evitare le insidie e i pericoli derivanti da una sua pratica errata. (*Dhyâna*, 55,56)

Cibo e ambiente

(Discorsi Divini di Sathya Sai Baba)

Sull'abolizione della macellazione del bestiame

“Un'altra cosa che voglio sottoporre all'attenzione del Primo Ministro riguarda la macellazione del bestiame! Essa è molto diffusa, poiché si cerca di soddisfare la pessima abitudine della gente di mangiare carne! Ho insistito molto fin dai miei anni giovanili, su quanto sia di vitale importanza rinunciare ad alimenti di cibo non-vegetariano. Mangiare carne favorisce nell'uomo lo sviluppo di qualità animali, facendolo scendere a livelli demoniaci. È straziante vedere le mucche macellate affinché possano diventare cibo per gli uomini. Fin dai tempi antichi, in India, la mucca è sempre stata adorata come madre. La mucca (*gomâtâ*), la madre terra (*bhûmâtâ*), la madre patria (*deshamâtâ*) e la madre Natura e la propria Mamma (la madre del corpo fisico, *dehamâtâ*) sono tutte venerate come Divine, secondo la cultura e le tradizioni indiane. L'uccisione della mucca è ripugnante per la cultura di questo Paese. Provvedere al fabbisogno di acqua potabile a favore della popolazione e porre fine all'uccisione di animali innocenti per ricavarne cibo sono necessità primarie per il Paese affinché esso possa recuperare l'antica gloria. La violenza da qualunque parte si voglia vedere, è detestabile e l'uccisione di animali innocenti è un atto di evidente crudeltà. Porgo al Primo Ministro la mia Benedizione e mi aspetto che, durante il suo mandato, egli risolva questi due grossi problemi.”

Swami ha poi fatto omaggio al Dottor Venugopal di due braccialetti, conferiti come onorificenza ed ha poi invitato il Primo Ministro ad allacciarli ai polsi del medico. L'operazione si è svolta al cospetto di una grande folla che applaudiva entusiasticamente. Alla fine della cerimonia, Baba, il Primo Ministro, il dottor Venugopal e altre persone si sono diretti all'Ospedale Shrî Sathya Sai, affinché Swami potesse procedere all'inaugurazione del reparto Oculistico. (*Mother Sai* nro. 40,23)

Gli uomini cercano di modificare gli alimenti disponibili in natura per seguire i loro gusti e così compromettono la genuina essenza vitale in essi contenuta. (*Diario Spirituale* 3,67)

Nessun uomo può sfuggire all'influenza dell'inquinamento dell'aria che respira. I suoni che produciamo, con buona o cattiva intenzione, si propagano attraverso l'aria intorno a noi. Questa è la nostra quotidiana esperienza. I suoni prodotti dalle stazioni radio passano attraverso l'atmosfera e arrivano alle nostre case quando ci sintonizziamo con esse. Le vibrazioni percorrono lunghe distanze e influiscono sulla natura di quelli che le sentono. L'atmosfera influisce anche su cibi che l'uomo consuma. L'inquinamento dell'atmosfera è assorbito dalle piante, le piante forniscono il grano, il grano è la base del cibo e l'alimento forma il carattere e il comportamento di chi lo consuma. Quando l'ambiente è pulito e libero da cattive vibrazioni, anche il cibo è puro e la persona sviluppa una tendenza all'amabilità e alla semplicità. È per

assicurare quest'atmosfera che è stato progettato in tutto il mondo questo *sâdhana*. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini Volume X, I, 95)

Quando si cantano i mantra mentre si fanno offerte nel fuoco del Signore, sugli uomini si riversa la Sua Grazia sotto forma di Pace e prosperità. C'è un detto: "Come il fuoco, così il fumo; come il fumo, così le nubi; dalle nubi la pioggia, dalla pioggia dipende il raccolto; dal raccolto il cibo e dal cibo l'intelletto." Poiché ai nostri giorni le nubi del cielo non sono formate dal fumo dei sacrifici, il cibo consumato dalla gente non fa crescere l'intelligenza. Quando si compiono dei riti sacrificali, il fumo prodotto è sacro, produce nubi sacre, pioggia sacra, messi sacre, cibo sacro e quindi pensieri sacri. Anzi, alcuni muovono delle critiche dicendo: "A che scopo sprecare tanto *ghi* e altro materiale per compiere *Yajna* e *Yâga* (sacrifici e offerte)?" Solo chi ha davvero capito, ne comprende il valore, gli altri no. (Sathya Sai Baba, Discorsi Divini 1988-1989, Volume II, 174)

Dio è in ogni creatura, allora come potete causare un tale dolore. Qualche volta quando qualcuno picchia un cane, lui piange, sente così tanto dolore! Quanto più dolore allora nell'uccidere! Gli animali non sono venuti per fornire cibo agli esseri umani, vengono per vivere la loro vita nel mondo. I pensieri sporchi vengono dal pesce. (Conversations with Bhagavân Shri Sathya Sai Baba, Hislop, 26/27)

Cibo e salute

Dovete vedere la natura come colma di Dio, come Dio stesso, in quelle forme, odori e suoni. Vediamo la nostra immagine nello specchio perché i raggi della luce sono riflessi dalla superficie dello specchio. Voi siete il riflesso dei raggi di Dio dallo specchio che è la natura. Se quello specchio non fosse lì, lo *jîvi*, l'anima individuale non esisterebbe come entità separata. Rimuovete lo specchio, quindi il 'Tu' si fonde in 'Egli' e rimarrà il 'Noi'. È *prakriti*, la natura che genera la credenza di essere il corpo (*deha*). Sentite che voi stessi siete nomi, forma come *prakriti*. Questa identificazione ha portato a un eccessivo grado di attenzione per il corpo e conseguentemente per preoccupazioni e miseria. Il principio, che il cibo è solamente una droga per curare la fame è ignorato e l'uomo è schiavo del palato. Le ventiquattro ore del giorno sono spese nel badare al benessere del corpo: per la prevenzione dalle malattie, la tutela della salute, lo sviluppo dei muscoli, ecc., nessuna attenzione è posta al Dehi, il Dio residente in questo tabernacolo fisico, che deve essere riconosciuto e riverito. La bilancia sulla quale vi pesate e leggete il vostro peso con orgoglio, vi ride dietro per la stupida esaltazione. Beffeggia la vostra vanità per delle vittorie fisiche e vi avverte di non perdere troppo tempo per piccoli guadagni. Sa che la morte attende nascosta per portarvi via, per quanto grandi possiate crescere. Sviluppate la visione spirituale non quella mondana del corpo (*drishti* non *deha*). Concentratevi sul Creatore, non sul creato! La cultura Indiana, come contenuta nei *Veda*, ci consiglia che il controllo dei nostri organi sensoriali e un'alimentazione con cibo buono e *sattvico*, sono i sentieri per la realizzazione dell'Io (del Sé) e la Liberazione. Questa è la ragione per cui da tempi immemorabili, nella nostra tradizione Indiana, i rishi (saggi) mangiavano cibo *sattvico* e bevevano acqua limpida e corrente. Essi mantenevano le loro menti perfettamente pulite e questo è il motivo per cui erano capaci di comprendere lo Spirito Divino. (*Sâdhana*, 97)

Il corpo è il carro processionale, e nel carro vi è Dio. Ecco alcuni precetti da osservare, perché non sopravvengano guasti durante il viaggio: 1.) Digiunate un giorno alla settimana per il bene del corpo ed anche dell'economia del paese. Non dite che digiunate se incominciate con una colazione di mezza dozzina di biscotti inaffiati con un tazzone di latte. Bevetevi solo acqua, vi pulisce dentro. Non siate golosi di succhi di frutta né di altre bevande. 2.) Anche le macchine hanno bisogno di riposo; figurarsi questo corpo che è una macchina tanto delicata e complessa. Sopravalutare il corpo non è un segno di cultura, ma di barbarie. Le antiche generazioni di questo paese usavano fare la prima colazione con un po' di riso mescolato con yogurt. È un buon cibo *sattvico*; oppure bevevano un po' di farina bollita, il che va altrettanto bene.

Gli animali si regolano meglio degli uomini; se un cane ha la febbre, rifiuta il cibo; l'uomo invece non rispetta neppure gli ordini del medico e mangia di nascosto. Le bestie e gli uccelli si curano soltanto con la dieta, mentre l'uomo prima trascende in cose proibite, e popi si cura con pillole iniezioni. Bevete molta acqua bollita e fresca, a distanza dai pasti, e non mentre mangiate. Occorre essere sani per potersi dimenticare del corpo e di dedicare tutti i pensieri solo a Dio e avere così *ânanda*, gioia suprema. La mente è l'undicesimo senso, e deve, come gli altri, essere guidata dall'intelletto, come uno strumento docile.

Mangiate a intervalli regolari, con un orario ben preciso. Camminate e riempiate la giornata di attività, in modo da digerire bene il cibo. Fate in modo che prima di mettervi a tavola sentiate i morsi della fame. A questo riguardo, i ricchi sono meno favoriti, come anche certe donne tanto malavvezze da non volersi degradare ai lavori manuali. La pigrizia e le mollezze sono causa di malattie, mentre una vita dura è salutare. Se ognuno decidesse di fare da sé tutti i lavori personali senza dipendere da altri, tutti starebbero meglio di salute. Giova alla salute, tenere la mente fissa in Dio e su idee e cose buone. Tenete sotto controllo occhi, orecchie, lingua, mani e piedi; non leggete cose eccitanti e fuggite gli spettacoli che stanchino o infiammino la mente.

Non dovete perdere la fede in voi stessi, perché voi siete Dio racchiuso in un corpo. Accontentarsi è la migliore medicina; perché infliggersi la malattia dell'avidità e prendere dei tonici per rinvigorirsi e aumentare i desideri? Non state troppo a pensare al corpo; cercate di stare al sole, fate entrare i suoi raggi in casa, esponetevi per qualche minuto a essi e fate che riscaldino il vostro cibo e i vostri abiti. Riceveranno dal sole forze salutari. (La voce dell'Avatar, 43)

Quali sono le cause di una salute precaria? Milioni di esseri viventi, raggruppati in specie, dimorano sulla Terra, essi si sostengono per mezzo del cibo che ottengono dalla natura, così com'è fornito dalla natura. È solo l'uomo che è un'eccezione. Per soddisfare il proprio palato e gli altri sensi, egli cambia la composizione e le caratteristiche degli alimenti forniti dalla natura e attraverso il processo di cottura, frittura e mescolatura, prepara pietanze che non contengono più vitalità in esse. Gli uccelli e gli animali non adottano tali metodi distruttivi. Essi mangiano cibo crudo e consumano l'essenza vitale che conferisce forza. Perciò non cadono in preda alle molte malattie che l'uomo attira su di sé.

Piantate un legume bollito nella terra: non germoglierà. Come può allora dare vita agli esseri viventi? Le vitamine e le proteine che sono ingredienti importanti, sono distrutte mentre è cucinato il cibo per soddisfare il palato. I bilioni di cellule del corpo sono così interdipendenti che quando una è indebolita o danneggiata, tutte soffrono. "Mangiate in moderazione e vivete a lungo". Questo è il consiglio tramandato attraverso le ere dai saggi del passato. Questo consiglio è seguito raramente. La gente s'imbottisce di una tale quantità di cibo da far fatica ad alzarsi da tavola. Le persone influenti sono orgogliose di dare sontuosi bacchetti e rovinano il proprio apparato digerente consumando cibi ricchi e pesanti. Coloro che sanno che la salute fisica è il tesoro più grande, si curano di mangiare solo cibo *sattvico*. (Sathya Sai Speaks, volume XI, 148/151)

L'uomo non è venuto in questo mondo per il cibo. Questo diventa una necessità dal momento della nascita ed è quindi il cibo che è venuto per l'uomo. Si deve mangiare per vivere, non vivere per mangiare. Siamo venuti al mondo per proclamare la Verità e per difendere la Giustizia. Questo è il nostro scopo nel mondo; mettiamocelo bene in mente. (Diario Spirituale 2,74)

L'abitudine al bere è talmente pernicioso e nocivo che quando l'uomo si attacca alla bottiglia, non riesce più a staccarsi da essa. Dapprima l'uomo beve il vino, poi il vino richiede altro vino e infine il vino beve l'uomo. Egli così naufraga e annega nel bere. L'alcol distrugge l'umanità nell'uomo e lo rende inetto a sviluppare la Divinità che è in lui. Si dovrebbe danzare di gioia divina e non indulgere in surrogati tanto deleteri. Purificate il cuore, santificate le vostre attività e siate prodighi di buoni sentimenti. È il miglior modo per realizzare il principio Divino. (Dio è Unità, Capitolo V,11)

Le bevande inebrianti fanno perdere il controllo delle emozioni e delle passioni, degli impulsi e degli istinti, della parola e dei movimenti, al punto di scendere al livello delle bestie. Chi mangia carne diventa violento e

si procura malattie animali. Il cibo *rajasico* rende intrattabile la mente, e se poi l'uomo si compiace di cibi *tamasici*, la mente si rovina irrimediabilmente. Per rimanere sempre nello spirito di *Râma* (nello spirito Divino), occorre essere sempre molto attenti a ciò che si mangia e si beve e anche a ciò che assorbe la mente per mezzo dei sensi.

* Cibo *rajasico* può essere definita tutta l'alimentazione eccitante e stimolatrice delle attività sensoriali.

* Cibi *tamasici* sono alimenti 'morti' (come la carne) o avariati, che, non solo non producono benefici, ma li tolgono all'organismo. (Diari Spirituale 2,178)

Tutti gli esseri viventi esistono in forza del cibo di cui si nutrono. Secondo le scritture (le *Shâstras*), il cibo è di tre tipi: 1.) *sattvico*, quando stimola pace e armonia. 2.) *rajasico* se stimola passioni, emozioni, attività e avventure. 3.) *tamasico* quando porta all'accidia e al torpore.

Occorre scegliere l'alimentazione con discernimento, autocontrollo e limitare le quantità. Allora il cibo sarà una medicina che dà salute. Se però si consuma cibo indiscriminatamente e oltre ogni limite, esso produrrà malattie e sarà all'origine di affezioni e dolori; il suo ruolo è tremendo. Ciò risulta chiaro nei Veda quando si esamina la parola "*anna*". Questo termine ha per radice 'ad', il cui significato è 'che consuma': ciò che viene consumato dagli esseri viventi e nel contempo consuma la persona che lo mangia. Il cibo è quindi da una parte benefico, dall'altra parte malefico. (Il gioco di Dio, 40/41)

La conoscenza (*vijnâna*) è superiore alla meditazione (*dhyâna*), e poiché è raggiungibile per suo mezzo, è ancora più preziosa. La forza, il vigore (*bala*) però, supera persino *vijnâna*. *Bala*, infatti, illumina il mondo oggettivo e affina l'intuizione (*pratibhâ*), cioè la capacità di percepire la Coscienza in tutti gli oggetti di conoscenza.

Esiste una cosa ancora più importante dell'intuizione, ed è il cibo (*annam*), l'alimentazione, il sostegno della vita. Un uomo digiuno da dieci giorni diventa incapace di afferrare qualsiasi concetto. È la vita che permette di studiare, di servire il Maestro, di ascoltare i suoi insegnamenti, di riflettere su ciò che si è appreso e persino di ottenere la luce (*tejas*, illuminazione, chiarezza). Ora, *tejas* è fuoco, calore e luce, quindi è superiore all'intuizione e al cibo. Infatti, crea l'acqua, che a sua volta produce il cibo. *Tejas* può persino trattenere il vento; brilla nella saetta (lampo) e risuona nel tuono. (Fiume delle Upanishad,75)

Così pure la lingua è stata data all'uomo perché consumi il cibo sano, favorevole alla salute e 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, è oggi 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 è utilizzata in modo così malefico, si violano le ingiunzioni divine ledendo i limiti prescritti. Di conseguenza, l'uomo dovrà subire tanti guai. (Sathya Sai Baba, Corso Estivo 1990, pagina 50)

La qualità di cibo che mangiate dovrebbe essere sostanziosa e nutriente. Ciò che la gente mangia oggi non ha assolutamente nessun potere alimentare innato per sostenerli. Per il mantenimento del corpo avete bisogno di vitamine e proteine. Se considerate il contenuto proteico del cibo, quello che non è stato cotto, ne contiene la maggior quantità. Prendete per esempio i legumi come la soia verde: il contenuto di proteine è molto elevato. Il modo in cui mangiarli è metterli a bagno nell'acqua e poi, quando sono masticabili, mangiarli. Che cosa facciamo noi? Ci sbarazziamo di tutte le proteine! Li bolliamo! Li sottoponiamo a vari tipi di trasformazione aggiungendo olio e ingredienti vari. Così facendo li priviamo del loro contenuto di base. (Prashânti Nilayam, 10 agosto 1983)

È consigliabile fare grande attenzione alle abitudini alimentari. La polpa del cocco, l'acqua del cocco, i legumi germogliati, le verdure crude o cotte a metà e le verdure a foglie verdi fanno bene alla salute. Cercate seriamente di vivere a lungo, senza cadere fra le mani dei medici. Quando vi fanno un'iniezione, ne tengono

pronta un'altra per controbattere gli effetti collaterali. Mentre stanno cercando di curare una malattia, ne causano una dozzina in più. Inoltre le medicine che essi raccomandano sono per lo più fasulle perché i produttori vogliono ammassare una fortuna, costi quel che costi. La maggior parte delle malattie possono essere curate vivendo una vita semplice, facendo moto e tramite un intelligente controllo e uso della lingua. Vivete a lungo affinché possiate testimoniare la carriera dell'Avatar Divino per anni e anni. (Sathya Sai Speaks, Volume XI, 148-151)

Mangiare troppo fa male. Semplicemente perché c'è del cibo gustoso a portata di mano o perché è stato offerto, si è tentati di mangiare troppo. C'è tanta aria attorno a noi, ma non ne respiriamo più di quanta abbiamo bisogno. Il lago è pieno d'acqua, ma beviamo solo quanta basta per calmare la sete. Mangiare troppo è diventato un male sociale, un'abitudine di moda. Lo stomaco urla: 'Basta!', ma la lingua insiste a mangiare ancora di più e l'uomo diventa bersaglio impotente delle malattie. Soffre di corpulenza, obesità, pressione alta e diabete. L'alimentazione moderata è la miglior medicina per evitare malattie fisiche. Non precipitatevi all'ospedale per ogni minimo disordine. Prendere troppe medicine è ugualmente male. Date alla natura l'opportunità di combattere le malattie e di rimettervi a posto. Adottate sempre di più i principi della naturopatia e smettetela di correre dietro ai medici. Il tipo di cibo che consumate decide il grado di concentrazione che potete ottenere. La sua qualità e quantità decidono quanto sarà diminuito o incrementato il vostro controllo su di voi stessi. (Sanâthana Sârathi, marzo, 1980, 62-63)

Dieta, disciplina, abitudini.

Siete venuti da lontano, sostenendo una spesa non indifferente, ma se non fate un buon uso dell'atmosfera del Nilayam e ve ne andate in giro 'fuori' dall'*ashram*, il tutto è stato uno spreco. C'è un altro problema di cui vorrei parlarvi, nel vostro interesse e per il vostro bene. Quando uscite da qui, voi mangiate ogni sorta di cibo. È stato notato che alcuni prendono cibo non vegetariano anche dopo aver già mangiato qui, altri bevono vino e liquori. Questo non va bene perché è dannoso al corpo e alla mente. In realtà siete venuti qui per sperimentare uno stato di purezza e di santità. Ci sono donne e uomini in questo luogo che si comportano senza ritegno. Anche se questo è comunemente accettato nei vostri paesi, quando venite qui, dovete rispettare la mentalità degli altri e comportarvi di conseguenza. Dovete inoltre attirarvi il rispetto degli altri; perciò, osservate un simile comportamento. (Discorsi Divini 1988/89, volume I, 216)

Ci sono molte persone che incolpano il Signore di essere la causa delle loro sofferenze, e non sanno che esse derivano dalla loro ignoranza. Prendete ad esempio il caso delle malattie fisiche: la maggior parte di esse sono dovute all'eccesso di cibo e cattive abitudini; una regola fondamentale è mangiare cibi puri e con moderazione. Le energie che i cibi generano nell'organismo dovrebbero servire a buoni fini, cioè a progredire sul cammino spirituale e, solo allora, la vostra vita varrà la pena di essere vissuta. Ricordatevi che *Tyâgarâja* ha sempre seguito scrupolosamente quelle regole e non mangiò mai fuori di casa o accettò del cibo non consacrato. Molta gente pensa che fosse un matto. Esistono invece delle sottili influenze che emanano dalle persone che preparano il cibo e che sono in seguito assorbite da coloro che lo mangiano. Il cibo è la base del carattere, e lo stato della mente è condizionato da quella del corpo. Vi voglio raccontare un episodio che accadde ottant'anni fa. C'era a quei tempi un grande *yogi* di nome *Hamsaraj* che viveva a *Badrinath*. Si trovava sempre in estasi e cantava le Glorie di Dio senza mai fermarsi. Aveva un discepolo altrettanto serio e sincero. Per parecchi giorni, il giovane fu tormentato da un sogno che non gli dava pace. Vedevo una giovane ragazza di sedici anni che piangeva e chiedeva aiuto: "Chi mi aiuterà?" continuava a ripetere. Il giovane discepolo era angustiato da quel sogno, che fra l'altro rappresentava per lui un enigma. Non era capace di sbarazzarsi di quella fragile 'silhouette' e dei suoi pianti disperati, e quindi raccontò tutto al suo Maestro. *Hamsaraj* che era, vi assicuro un vero '*hamsa*' (cigno). Il cigno, come sapete, è simbolo

della discriminazione; infatti, se gli donate del latte nell'acqua, non avrà difficoltà a separare, bevendo solo il latte. *Hamsaraj* (Re dei cigni) era dunque come un cigno, il suo potere di discriminazione era grande e capì subito dal racconto del discepolo la ragione per la quale egli stava vivendo una tal esperienza. Gli chiese: "Cos'hai fatto il giorno che hai avuto quel sogno? Cos'hai mangiato? Dove sei andato?". Fu così che seppe che quel giorno era stato invitato a mangiare da amici. *Hamsaraj* allora lo mandò dal Brahmino che aveva dato quella festa, dicendogli di cercare di sapere come il festino era stato preparato.

Il povero giovane, maledì il giorno in cui aveva avuto quel sogno e cominciò a odiarlo perché ulteriormente era costretto a correre a destra e a manca dietro a cose che riteneva completamente inutili. Si chiedeva come la sua disciplina spirituale avrebbe potuto migliorare con quell'inchiesta, ma alla fine fece ciò che il suo Maestro gli aveva consigliato e andò dal Brahmino. Indovinate cosa scoperse! I soldi che erano serviti per organizzare il festino erano stati offerti da un usuraio di sessant'anni al quale il Brahmino aveva dato sua figlia in matrimonio, in cambio di una somma di diecimila Rupie.

Sua figlia, abbandonata, chiedeva al sant'uomo di avere un po' di carità umana. *Hamsaraj* poté così provare al suo discepolo a che punto è importante esaminare da dove viene il cibo che vi si offre, la ragione per la quale vi si offre e le passioni che emanano dalla persona che prepara il pasto, prima di accettare un dono così intimo. Voi mi direte che solo un Devoto deve seguire quelle regole, ma chi non è Devoto su questa terra? (*Discorsi Divini - Sathya Sai Baba, volume II, 159/160*)

Potremmo paragonare la nostra vita a un'azienda. La temperatura normale del corpo è sui 36°C, ma se andasse solo a 37°, segnalerebbe una malattia. La pressione arteriosa dovrebbe essere di 120/80 mm; se aumentasse o diminuisse, sarebbe un indice di malattia. Perfino la pupilla può vedere la luce solo entro una precisa gamma di tolleranza. Ogni violazione di quella soglia danneggerà la retina. Così è anche per l'udito, che può percepire dei suoni entro certi limiti, superati i quali, si danneggiano i timpani. Il nostro corpo dunque, potrebbe essere definito una s.r.l., una società a responsabilità limitata. Usando il corpo, vanno tenuti in considerazione dei limiti: nel cibo che si mangia, nell'acqua che si beve, nelle parole che si dicono e si ascoltano; in definitiva, in tutte le consuetudini, come regola fondamentale si deve usare moderazione. Superare i limiti consentiti comporta pericolo. Mangiare o parlare troppo porta disordine mentale, mentre un'alimentazione frugale e il parlare con moderazione porta a una vita piacevole. Il corpo dunque, dovrebbe essere sempre utilizzato solo in modo a recar gioia alla vita. (*Corso Estivo 1990, 36*)

Un visitatore chiede a Baba: "Come si fa a essere Devoti di Dio?"

Sai Baba: "Occorre avere fiducia. Cominciamo con il cibo: il corpo è fatto di cibo e se non c'è la salute, tutto è difficile. Nello stomaco deve essere ¼ di aria, ¼ di cibo e i rimanenti 2/4 acqua. Oggi si mangia troppo e non rimane spazio per l'acqua; in India gli alimenti comuni sono riso e grano. Se si mangiano con moderazione, vanno benissimo, ma la gente mangia troppo e s'intorpidisce. L'eccesso di cibo rende torpidi; la moderazione non fa male. Swami viaggia in tutta l'India e non si ammala mai per il cibo, ma solo quando prende su di Sé la malattia di un devoto; altrimenti, mai. L'eccesso di latte fa male: è *rajasico*.

Un visitatore chiede a Baba: "Sai Baba! Questa domanda riguarda solo me, e non gli altri. Per me è importante mangiare carne".

Sai Baba: "Il cibo è importante per il corpo; è il cibo che ci fa nascere. Madre e padre si sono nutriti di cibo, dando vita al figlio. I genitori sono cresciuti col cibo. Il tipo di cibo che mangi darà il carattere ai tuoi pensieri. Se mangi cibi *sattvici*, l'effetto sarà *sattvico*; la frutta, il latte e tutto ciò che è fresco e non piccante come le cipolle forti. La carne dà al sangue il suo effetto, come le passioni e simili qualità. Il pesce fa venire dei pensieri sozzi; anche se sta sempre nell'acqua, il pesce puzza."

Un visitatore: "E la carne di agnello?"

Sai Baba: "La carne va bene per chi si concentra sul corpo e vuole che sia forte, ma non va bene per chi aspira alla vita spirituale."

Un visitatore: "Ma le proteine che vengono dalla carne?"

Sai Baba: “Certo, dalla carne il corpo riceve delle proteine, ma non quelle mentali. Se ci tieni alla vita spirituale, non vale la pena che mangi carne; se invece ci tieni a quella materiale, va bene. C’è anche un’altra ragione spirituale. Quando ammazzi un animale, gli infliggi sofferenza fisica, dolore e danno. Dio si trova in tutte le creature; e allora perché far-Gli del male? Se uno picchia un cane, quello guaisce dal dolore; e quanto più dolore arreca l’uccisione? Gli animali non sono stati creati per fornire cibo agli umani. Sono venuti per faticare la propria vita nel mondo. Le iene, gli sciacalli e le volpi divorano i cadaveri degli uomini, ma ciò non vuol dire che l’uomo sia stato creato per dare alimento alle fiere. Così l’uomo mangia gli animali, ma essi non sono venuti per farsi mangiare dagli uomini. Eppure abbiamo preso l’abitudine di mangiare carne.

Un visitatore: “Eppure beviamo il latte, che è animale.”

Sai Baba: “Tutto ciò che viene dalla mucca, latte in quantità modesta, burro, cacio, va bene per chi cerca la vita spirituale; la mucca non ne soffre ed è un beneficio prenderne. Nello *Dvâpara Yuga*, cinquemilaseicentoottanta anni fa, prima dello *Kali Yuga*, venne in uso il latte. La durata totale del *Kali Yuga* è di 11 mila anni.” (Colloqui, pagina 29)

Nel corpo avvengono molti cambiamenti, dovuti all’alimentazione e alle abitudini della vita. Qualsiasi cambiamento il corpo subisca, l’individualità non cambia. Mutamenti di nome e di aspetto, come quelli prodotti dalla fanciullezza, dall’adolescenza, dall’età matura e dalla vecchiaia, sono pertinenti al corpo, quindi sono illusori. Perciò non considerate il corpo reale e permanente. Tuttavia, è vostro dovere salvaguardare il corpo dalle malattie e tenerlo in efficienza come si sistemerebbe uno strumento. Fintanto navigherete in questo fiume della vita, dovete prestare attenzione affinché non si formino crepe o falle nell’imbarcazione del vostro corpo, in modo da evitare reflussi d’acqua dello scafo. La barca può stare in acqua, ma dentro la barca non ci deve essere dell’acqua.

Restate nel mondo e seguite le vostre occupazioni, ma senza permettere che s’insinuino nella mente l’ansia e che il corpo si presti all’attacco di malattie di ogni genere. Considerate il corpo come un utensile. Per mantenere in buona forma lo strumento del corpo, dovete disciplinarvi nell’alimentazione e nelle varie abitudini. (Corso Estivo 1990,29)

Potete conservare la salute regolando la vostra dieta ed evitando certe cattive abitudini. La moderazione nel cibo, che deve essere di tipo sattivico, darà fermezza alla mente e gioia fisica. La “*mita-âhâra*”, la moderazione nell’alimentazione, è sempre una buona norma. Molti mangiano assai più del necessario, si devono moderare.

La *bhukti* (alimentazione, benessere), serve a mantenere l’efficienza del corpo, ci permette di coltivare la *yukti* (ragionamento, meditazione sul sommo Essere) allo scopo di affinare il *buddhi*, l’intelletto e di farne uno strumento per *viveka*, la discriminazione e per *vicakshana*, l’analisi. Allora *bhukti*, la dieta, si trasformerà in cose giuste e in atteggiamenti buoni. (La Voce dell’Avatar, n°1,35)

Quando ci sediamo per pranzare, ci sentiamo leggeri e agili. Dopo aver mangiato, dovremmo alzarci con la stessa sensazione di leggerezza e agilità. (Diario Spirituale 3,27)

Perché sprecate la vostra vita come se fosse solamente un consumatore di cibo? Mangiate, ma trasformate il cibo in buone azioni, giusti pensieri e dolci parole; agite, ma non causate sofferenza agli altri e non aumentate le loro miserie. (Discorsi Divini, Sathya Sai Baba, Volume II,94)

Evitate qualsiasi rumore; fate tutto con calma. Il suono che riuscite a percepire nel silenzio è Dio. Anche quando servite il cibo, non siate rumorosi. (Discorsi Divini 1988/89, volume II,19)

Anche il mangiare è un rito sacro, è un *yajna*, e non deve essere fatto fra tensioni emotive o sotto ansia. Il cibo deve essere considerato una cura contro la malattia della fame e un sostegno della vita. Ogni guaio che

vi capita sia per voi un'occasione felice per accrescere la vostra tempra mentale e per corroborarvi con maggior ardore. (La Scienza di Dio – *vidyâ* – pag. 80)

Dar cibo all'affamato è il più nobile di tutti i doni.

In sintesi, un'alimentazione sana e calmante consiste nel respirare aria pura, nell'ascoltare suoni armoniosi, nel guardare immagini buone e nel toccare oggetti puri. (Diario spirituale 3,25/26)

Quando gli uomini considerano una giornata di duro lavoro, vanno in discoteca, dove diventano schiavi del bere e alla fine rovinano se stessi: 'Prima l'uomo beve il vino, poi il vino beve il vino e alla fine il vino beve l'uomo'. (Summer Showers in Brindavan 1990,102-112)

L'importanza della pratica

Oggi chiunque si consideri Mio Devoto o meno, dovrebbe smettere di mangiare carne! Per quale motivo? Perché il consumo della carne sviluppa solamente qualità animali. Si dice, a ragione, che il cibo che si consuma determina la qualità dei pensieri. Mangiando la carne di vari animali, svilupperete quelle caratteristiche che essi possiedono. È un grande peccato nutrirsi di creature che sono composte degli stessi cinque elementi di cui è composto l'uomo! Il consumo di carne sviluppa tendenze demoniache e inoltre si commette il peccato di infliggere pene crudeli a quelle creature. Pertanto, chi aspira sinceramente a diventare Devoto di Dio deve rinunciare al cibo non-vegetariano. Alcuni si definiscono devoti di Sai, di Râma o di Krishna e poi mangiano il pollo. Come possono considerarsi seri devoti? Come può Dio accettarli come Suoi Devoti? Tutti, pertanto, indiani o stranieri che siano, dovrebbero smettere di mangiare carne! Altro problema è ciò che si beve. L'acqua che si beve è sorgente di vita. Essa nasce dalla testa di Shiva ed è pertanto sacra. Ad una bevanda così salutare, alcuni preferiscono gli alcolici. Ciò è sbagliato, poiché fa dimenticare all'uomo la sua vera natura. L'alcol è altamente nocivo, perché degrada l'uomo e gli fa dimenticare Dio. Chi ha il vizio di bere non è più cosciente di ciò che dice e che fa; già la sola vista di un ubriaco provoca disgusto. La terribile abitudine del bere ha rovinato tantissime famiglie. Alcuni sperperano nell'alcol ogni loro avere, danneggiando gravemente anche i propri congiunti. Quale utilità potranno arrecare tali relitti all'umanità? (Pubblicazione su Mother Sai n° 40,12)

Cari lettori, questo è il cuore degli insegnamenti della Bhagavadgîtâ, al riguardo dell'alimentazione. Il corpo e la vita sono basati e sostenuti dal cibo (*anna*) e quindi da questo dipendono i raggiungimenti, alti o bassi. Oggi si dà solo importanza alla disciplina e alla regolazione della condotta (*nishthâ*), e non si prende in considerazione il cibo (*nâstha*). Tuttavia, per quanto possa essere illustre e colta una persona, per quanto sia grande il suo rispetto per gli insegnamenti dei *Veda* e il suo interessamento per diffonderli, se trascura le precise prescrizioni riguardanti l'alimentazione, che è la base stessa del corpo e delle sue funzioni, non può avere progresso spirituale. Non si ha mai sufficiente cautela per la purezza delle provviste e per quella del personale di cucina e di servizio, e si bada solo a soddisfare la fame. Il primo tempio che la gente visita al mattino è il ristorante, dove la prima offerta che fanno all'*Âtmarâma*, sono le *idli e sambar* (focacce e salsa piccante). Che tipo di concentrazione possono avere codesti ghiottoni? Come si può essere sicuri che il ristorante garantisca purezza nelle provviste, nel personale e nel vasellame? Chi ci bada? E poi si lamentano che non riescono nella concentrazione! L'effetto è sicuro solo se le cause funzionano a dovere. Se cuocete cose amare, potete forse pretendere che la pietanza sia dolce?

Nella *Gîtâ* si trovano ben precise norme riguardanti *âhâra e vihâra* (cibo e ricreazione), ma oggi non si segue il suo insegnamento, forse perché non è considerato molto importante; come per tutti gli altri (insegnamenti), del resto. Ci sono molte persone che vanno in giro a parlare della *Gîtâ*, tengono conferenze e giurano su di essa, ma solo pochi mettono in pratica i suoi insegnamenti. Le loro menti sono colme di versi (*della Gîtâ*), ma manca loro la buona volontà filosofica capace di ispirarli nell'affrontare la messa in atto dei contenuti

stessi. *Ânanda e Shânti* (somma gioia e pace), possono essere raggiunte solamente se alimentazione e condotta sono completamente autentiche e pure.

Le tenebre e la luce non possono coesistere: *kâma e Râma* (desiderio e Dio) non possono trovarsi insieme; sono come il fuoco e l'acqua. Come si può sfuggire a una cattiva conseguenza se con una mano si tiene la *Gîtâ*, e nell'altra un bicchiere di vino o una tazza di Caffè o una sigaretta o addirittura un pizzico di droga? C'è chi arriva a sostenere che le sue sregolatezze sono distrutte o compensate dal furioso fuoco di *jnâna* (sapienza, sapere, conoscenza) che divampa dentro di lui!

Come si può trasformare un frutto amaro in uno dolce, solo immergendolo nella sacra acqua del Gange? Come possono essere imbevuti del dolce messaggio della *Gîtâ* coloro che si limitano, soltanto a parlarne della stessa? Il solo risultato del loro modo di agire è di trasformare in scettici chi assiste a tali ipocrisie, facendo loro perdere quel poco di fede che gli resta nelle sacre scritture.

Come può dominare i suoi sensi, una persona che non riesce nemmeno a regolarsi nell'alimentazione? Come può un naso che gocciola al minimo colpo di tosse, resistere a uno starnuto? Come può salire le scale che arrivano al cielo chi ha le gambe molli? Chi non sa combattere la voglia di fumare, di bere e di annusare droga, che forza avrà di combattere contro i ben più potenti nemici dell'ira, del sesso e dell'avidità? Dominate la gola e controllerete il sesso: sono due impulsi collegati, come la vista e il camminare.

(Sathya Sai Baba, *Gîtâ Vâhinî* (La Divina Canzone), Capitolo 26)

Oltre a chi è dedito all'alcol, vi è anche chi ha il vizio del fumo. Esso è causa di molte malattie, come asma, cancro ai polmoni, eosinofilia e disturbi cardiaci. Gli effetti nocivi del fumo possono essere facilmente dimostrati. Se, infatti, provate a soffiare una boccata di fumo su un fazzoletto, su di esso rimarrà impressa una macchia scura. Se il fumo danneggia in questo modo un pezzo di stoffa, figuriamoci quali danni potrà provocare quando entrerà nel circolo sanguigno. Esso rovina la salute e accorcia la vita. Pertanto, chi aspira a diventare un vero Devoto di Dio, dovrà rinunciare a carne, liquori e fumo. Il vizio del bere è causa di molte malattie, ma non esiste governo che possa arrestare né questo vizio né gli altri. Il cambiamento deve avvenire a livello individuale, cosa che potrà verificarsi solo grazie a una trasformazione mentale e non a seguito di esortazioni altrui. Ognuno deve arrivare da solo a riconoscere la verità e aderirvi trasformando se stesso.

Incarnazioni dell'Amore!

Oggi state festeggiando il sessantanovesimo compleanno di Swami, ma Swami non ha alcun desiderio di celebrare i propri compleanni. Vendendo qui sono stato accolto da molti auguri di felice compleanno: ma io sono sempre felice! Perché mai, dunque, dovrete augurarmi di avere un felice compleanno? Cercate voi stessi di essere felici! La vostra felicità è la mia felicità. Da oggi in poi, come atto di offerta a Swami, smettete di mangiare carne, di consumare bevande alcoliche di fumare. La vostra rinuncia contribuirà, oltre al vostro benessere, anche al progresso della società e del Paese. L'unico scopo di Swami è di promuovere la prosperità della famiglia, della società e della nazione. Se volete sposare la causa di Swami, abbandonate fin da questo istante, queste tre brutte abitudini. Non rimandate a domani. Prendete ora la decisione. Mi aspetto che esaudiate questo mio desiderio, contribuendo in tal modo a promuovere il benessere della vostra famiglia e della nazione. Vi benedico tutti. (Discorso Divino, Compleanno 1994, pubblicazione Mother Sai n° 40,13)

Quando il vostro vicino spasima dal dolore, non rimanete insensibili pensando solo che voi siete liberi e felici. Nessuno è libero! Ricordate che il cibo offerto a ciascun essere vivente raggiunge Dio stesso. Il servizio che fate a chiunque, riempie Dio di gioia. (Discorsi Divini, Sathya Sai Baba, volume III,193)

La quarta prerogativa è la Discriminazione, che deve comparire in ogni aspetto della vita quotidiana: in ciò che pensate, in ciò che vedete, in ciò che ascoltate, in ciò che dite e in ciò che consumate. Evitate di mangiare di tutto dappertutto. (Discorsi Divini, Sathya Sai Baba, volume I, 219)

Se il *sâdhaka* (aspirante, cercatore di Dio) si stanca, allora alla fine della sua meditazione giornaliera (*dhyâna*), può mangiare alcune noccioline americane crude o mandorle messe in ammollo nell'acqua. (Dhyâna Vâhinî 1988,55)

In cucina

Non dovremmo soddisfare tutto ciò che la nostra lingua richiede. Dovremmo cercare invece, di sapere se il cibo che stiamo per consumare, fa parte al *guna sattvico o tamasico o rajasico*. Il controllo del tipo di alimentazione permetterà lo sviluppo della discriminazione, cioè il *buddhi yoga*, il *yoga* dell'intelligenza. Con il *buddhi yoga* potremo distinguere ciò che è permanente da ciò che è transitorio, ed inoltre, aiutare l'acquisizione dell'equanimità di fronte agli opposti (biasimi e lodi, alti e bassi). Consumare un cibo senza badare se esso è *sattvico* o meno, avendo solo cura di soddisfare la nostra fame e il nostro gusto, ci impedirà di controllare i nostri attaccamenti. Se qualcuno ci critica e ci offende, ci rinchiuderemo in noi stessi, la nostra gioia e pace se ne andranno e avremo l'impressione che tutto il mondo sia contro di noi. La ragione di questa reazione risiede nel cibo che abbiamo consumato.

Se invece facciamo attenzione al cibo, possiamo ottenere l'equanimità e non essere più eccitati e vittime delle lodi come dei biasimi. La purezza del cibo dovrebbe riferirsi anche alla purezza dei recipienti usati e alla purezza dell'intero processo del cucinare. I recipienti usati per cucinare devono essere perfettamente puliti e i mezzi con i quali sono stati acquistati, dovrebbero essere stati onesti. Il cibo acquistato con mezzi disonesti, con denaro sporco, genererà cattivi pensieri e alla fine, ci condurrà sulla cattiva strada. Dovremmo infine, controllare le idee, i sentimenti e i pensieri di chi cucina il cibo. Succede che ci prendiamo cura della pulizia dei recipienti nei quali cuciniamo il cibo, ma non ci accorgiamo invece della purezza di chi cucina. Non conosciamo le idee di chi cucina, né possiamo sapere, se, chi ci ha venduto il cibo, l'ha avuto con mezzi leciti: è per questo motivo, che prima di consumare il nostro cibo, dobbiamo pregare e offrirlo interamente a Dio affinché lo purifichi. Questa preghiera non è obbligatoria ma è certo per il nostro bene. Così si recita:

*"brahmârpanam brahma havir brahmâgnau brahmanâ hutam
brahmaiva tena gantavyam brahma karma samâdhinâ.
Aham vaishvânaro bhûtvâ prâninâm deham âshritah
pranâpânâsamâyuktah pacâmy annam caturvidham"*
(primo verso: capitolo 4, Sloka 24, secondo verso: capitolo 15, Sloka 14)

L'oblazione è *brahman*, il cibo è *brahman*, offerto da *brahman* nel fuoco di *brahman*;
Chi sa che *brahman* agisce, in verità alla fine raggiunge *brahman*.
Dimorando nel corpo degli esseri viventi come *vaishvânaro* (il fuoco),
associato con il *prâna* e l'*apâna* (soffi vitali), Io digerisco i quattro tipi di cibo.
(Ciò che si mastica, che si succhia, che si lecca e s'ingoia per natura e forma di cibo)

Prima di pregare questa preghiera, l'alimento è semplicemente cibo, ma una volta offerto a Dio, diventa *prasâda*, cibo consacrato. La preghiera rimuove tutti i difetti e lo sporco, da qualunque parte provenga. (Quelli che Dio Ama di più, pag. 54/55)

I cibi cotti nell'acqua non vanno consumati il giorno dopo: diventano nocivi. (Diario Spirituale 3/89)

Discorso Divino

Perché avete bisogno di proteggere e di salvaguardare la vostra salute? Non per la vostra esistenza mondana, ma allo scopo di sperimentare l'*âtmânada* (beatitudine che ha origine nella consapevolezza/conoscenza del Sé). In questa creazione ci sono innumerevoli forme di vita. I vari tipi sono stati classificati in 8.400.000 specie. Fra queste forme di vita, 8.399.999 tipi preferiscono mangiare cibo che non sia stato cucinato.

Mangiano cibo naturale che è a disposizione sulla Terra e godono di salute perfetta. Accade certamente, a causa di variazioni climatiche o di fattori di là del loro controllo, che alcune di queste forme di vita si ammalano. È solo 'uomo che è sottoposto alla maggior quantità di tribolazioni. È esposto a innumerevoli malattie. La ragione è che all'uomo non piace l'alimentazione creata da Dio, quella disponibile nella natura. È vittima del proprio gusto.

Qualunque cosa trova allo stato naturale, la trasforma per soddisfare il proprio gusto. Così facendo, uccide l'essenza della vita contenuta in essa. Sterminando le forze donatrici di vita nel proprio cibo, si sottopone inutilmente a un numero sempre crescente di malattie. Se l'uomo cercasse di mangiare i cibi nel loro stato naturale, certamente non sarebbe sottoposto a quei malanni sempre crescenti. Se vi fate la domanda: "Qual è la causa del mal di testa?", non è la testa che dovete incolpare, è lo stomaco deformato che vi fa soffrire. La stessa cosa è per tutti gli organi: lo stomaco è il punto chiave. Qualunque cosa sia data allo stomaco, quest'ultimo la digerisce e ne fornisce l'essenza a tutti gli organi. Infatti, il potere digestivo dello stomaco è un dono di Dio. Dono, che merita la nostra adorazione e riverenza per il Signore.

Infatti, Dio risiede in ogni essere sottoforma di forza digestiva che è ciò che governa e gestisce tutti i processi vitali nel corpo. A un tale Dio cos'è che gli offrite? A questo Dio dovrebbe essere dato ciò che è la Sua propria creazione, vale a dire, non ciò che è fatto dall'uomo. Perciò, qualunque cosa commestibile allo stato naturale, vi è stata donata da Dio nella Sua creazione. Se così fosse dato al vostro stomaco, tutto sarebbe a posto.

La caratteristica del cibo *sattvico* è che è colmo di attributi *sattvici* e vi mette sulla via del *dharma*, (retta azione). Tendiamo a assumere cibo in eccesso e a mangiare il tipo di cibo che ci crea confusione mentale. Si dovrebbe mettere un limite al cibo che si mangia: se lo oltrepassate, sarete destinati a soffrire. Per proteggere e salvaguardare il corpo, è necessario alimentarsi; ma il cibo dovrebbe essere mangiato nella quantità necessaria al sostentamento del corpo. Se oltrepassate quel limite, allora avrete dei disordini nel vostro corpo. Troppo cibo porta alla confusione mentale. Quantità limitate di cibo portano gioia e felicità. L'alimentazione e le nostre abitudini personali possono davvero conferire una vita più lunga.

Ciò che la gente mangia nei giorni nostri non ha assolutamente nessun potere innato per sostenerli. (Nessun potere nutritivo). Per il sostentamento del corpo avete bisogno di vitamine e proteine. Una vitamina vi dà una buona vista, potere agli occhi; un'altra purifica e rafforza il sangue; una terza vitamina rafforza le ossa. Le proteine sono indispensabili. Proteina significa "ciò che protegge". Quando guardate al contenuto di proteine nel cibo, ciò che non è cotto, ne contiene la maggior quantità. Consumate per esempio i legumi come il mung, gli azuki- soia verdi. Gli Indiani la chiamano con orgoglio 'fagioli di soia indiani'. Possiedono un alto contenuto di proteine. Per mangiarli si mettono a bagno nell'acqua e poi, quando sono masticabili, si consumano. Avrete da essi tutta la loro ricchezza. Dato che siamo vittime del nostro palato, della nostra lingua, dei nostri gusti, capricci e preferenze, che cosa facciamo? Ci sbarazziamo di tutte le proteine! Li bolliamo! Li sottoponiamo a vari tipi di trasformazione aggiungendo olio e altri ingredienti. Nel processo li priviamo del loro contenuto di base, ci priviamo di ciò che essi possono darci.

Mangiate frutta! Nella frutta ci sono vitamine. Mangiate verdure! Le verdure vi possono dare grande forza. Ciò che mangiamo oggi, possiamo definire "vitamine artificiali". È a causa di queste forme artificiali di verdure che l'uomo è sottoposto a ogni sorta di malattie.

Una volta nei villaggi c'erano varie coltivazioni di verdura. Era pratica comune usare concime nel suo stato naturale, sotto forma di sterco di vacca, che è stato dato a queste piante. Si potevano crescere cetrioli, verze e tante altre varietà di verdure. La misura poteva anche essere piccola, ma erano ricche di valore nutritivo. Prendete per esempio una pianta di peperoncino: un peperoncino può essere anche piccolo, ma è sufficiente a dare gusto a una pentola di *sambar* (salsina brodosa piccante). Oggi troviamo lo stesso peperoncino gonfiato fuori misura, enorme, grande. Prendete tanti di questi peperoncini e metteteli nel *rasam* (altra salsina piccante) non sentirete il suo gusto, usando anche un contenitore piccolo. Quel'è il motivo? Queste piante sono ora coltivate con il concime artificiale e non contengono l'innata forza che dovrebbero avere. I fertilizzanti del giorno d'oggi sono fallaci. Di conseguenza abbiamo un aumento di casi di cancro e di problemi di cuore.

Fino ad oggi non c'è stato nessun dottore che abbia trovato una cura contro il cancro. Qual è la causa del cancro? La causa principale del cancro è lo zucchero. Per la produzione dello zucchero commerciale si usano molte sostanze chimiche e ossa polverizzate, e queste sostanze, mentre voi consumate lo zucchero, si accumulano in qualsiasi parte del corpo e creano problemi. Nei buoni tempi antichi, in che forma si mangiava lo zucchero? Non si consumava questo artificiale, sintetizzato, ma polvere di *jaggery* (zucchero di canna non raffinato), una forma salutare. Questo era quanto si usava per dolcificare le pietanze. Oggi si utilizzano i metodi artificiali, cose sintetiche in qualunque casa mangiate, solo allo scopo di fare soldi. (Discorso Divino, Prashânti Nilayam 10 agosto 1983)

Non mangiate troppo riso. (*Prema Vâhinî* 1985,60/67)

Esistono dei limiti da rispettare! L'oceano, quando si ingrossa e oltrepassa i suoi confini, causa enormi disastri. Il cibo serve per sostenere il corpo, ma è salutare solo se è consumato nelle giuste quantità: se si eccede, esso diventa veleno per il corpo. Il cibo può essere fonte di salute o causa di malattie. A causa delle cattive abitudini alimentari, l'uomo sta diventando vittima di malattie. Il cibo è fondamentale, ma, per essere salutare, deve essere assunto rispettando certi limiti. (Periodico Mother Sai n° 40,8)

Il cibo che consumiamo dovrebbe essere saporito, sostanzioso e gradevole. Non dovrebbe essere né bollente, né troppo salato. Va cucinato con giuste proporzioni ed equilibrio negli ingredienti. (Diari Spirituale 3,39)

Il cibo non cotto, noci, frutta e legumi crudi, semplicemente germogliati, sono la migliore alimentazione e dovrebbe essere preferita. Fate uso di un tale nutrimento almeno a un pasto, diciamo per cena, la sera. Questo assicurerà una lunga vita. Bisogna lottare per una lunga vita per poterla utilizzare negli anni che vengono a servire il prossimo. (Sathya Sai Speaks, volume XI, 148/151)

Il cibo crudo, noci e frutta, legumi germogliati sono i migliori. La polpa del cocco, l'acqua del cocco, verdure curde o cotte a metà e verdure a foglie verdi fanno bene alla salute. (Sathya Sai Speaks, volume XI, 149/151)

I legumi crudi, non cotti, semplicemente germogliati, sono da preferire. Anche le noci e la frutta. Il cocco offerto agli Dei è un ottimo cibo sattvico che contiene una buona percentuale di proteine oltre a grassi, amido e minerali. Il cibo che contiene troppo sale o pepe, è *rajasico* e dovrebbe essere evitato. Anche troppo grasso e amido, sono *tamasici* nel loro effetto sul corpo e quindi non dovrebbero essere consumati. (Sanâthana Sârathi, marzo 1980, 63)

“Il tetto dei desideri”

Qua e là vi è stato parlato del programma “tetto dei desideri”, che ha quattro importanti componenti. Il primo elemento è: “Non sprecare cibo!” Perché? Perché il cibo è Dio; è indispensabile alla vita, poiché un corpo non può sopravvivere senza di esso. Il secondo è: “Non sprecare denaro!” Il cattivo impiego di denaro è un male. La gioventù odierna spreca denaro in molte maniere e questo porta ad abitudini cattive, alla perdita della pace mentale e alla rovina della stessa vita.

Si spreca conoscenza ed energia nel vedere, udire, parlare, pensare, e così via, in modi sbagliati ed eccessivi. Perciò il terzo punto del “tetto dei desideri” dice: “Non sprecare energia!” La quarta componente è: “Non sprecare tempo!” (Corso estivo 1990,38/39)

Riducete i vostri desideri. La mancanza di pace è proporzionale alla crescita dei desideri: l'uomo si fa vincolare eccessivamente da essi. Se volete liberarvi da questa schiavitù, riduceteli. Desiderate solo ciò che sia strettamente necessario. Come ridurli? Mangiate solo quanto basta per star bene. Non fatevi servire più

cibo di quanto ne abbiate bisogno, per poi sprecalo. Vale la pena di saziare un altro stomaco con il cibo in sovrappiù. Ecco perché la prima massima è: “Non sprecare cibo!” Il cibo va considerato Dio. Il cibo perciò ha somma importanza per la vita umana, per il corpo e l’esistenza fisica. (Discorso Divino 1988/89,147)

Moderazione nell’alimentazione, moderazione nel parlare e nei desideri; occupazione e contentezza con quanto poco può essere ottenuto con lavoro onesto, ardore nel servire gli altri e dare gioia a tutti intorno a noi: Questi sono i più potenti tra tutti i tonici e preservanti della salute, conosciuti dalla scienza della salute, la *sanâtana ayurveda*.

Dovete fare attenzione di non mangiare troppo e a rovinarvi la vostra salute. Quando il corpo è ammalato, anche la mente diventa debole e il cervello non può funzionare bene. (Libro ‘Sâdhana’,97)

Dobbiamo controllare i desideri:

Non sprecare cibo – Non sprecare denaro – Non sprecare energia – Non sprecare tempo! (Diario spirituale 3,26)

Lakshmî, la Dea del benessere, della fortuna e della bellezza entra nell’uomo con gli alimenti. Anche in questo caso bisogna stare attenti agli sprechi. Mangiare e bere con moderazione è una regola saggia oltre che benefica. Il cervello funziona bene quando il nutrimento è sobrio e regolare. Il (troppo) digiuno è dannoso: se ci si astiene dal cibo per uno o due giorni interi, il potere intellettuale e mnemonico si affievolisce. (Discorso Divino 1988/89, volume I,75)

All’inizio, un bimbo va forzato a mangiare, poi col tempo vi prenderà gusto. Così, se volete pace, all’inizio dovete praticare questa disciplina: parlare poco, studiare bene, mangiare giusto.

Non c’è nulla di male nel mangiar bene, ma non bisogna sprecare cibo. Fa parte del primo obiettivo del programma “Tetto dei desideri”. Non sprecate cibo! Il cibo è Dio. Il cibo stesso è la vera incarnazione di Dio. Ci sono migliaia e migliaia di persone che soffrono la fame. Mangiate quanto ne volete, ma non sprecate mai il cibo. Ogni spreco è peccato. Non è forse peccato privare la gente bisognosa di quel cibo che è stato sprecato? (Discorso Divino 1988/89, volume II, 18)

Il cibo (*anna*) non va disprezzato. Questo principio dovrebbe essere un sacro impegno per la persona saggia. Infatti, il corpo fisico è un dono del cibo e le energie vitali o soffi (*prâna*), che si servono del corpo come veicolo, sono anch’esse cibo. Ecco perché non è lecito disprezzare il cibo: questa dovrebbe essere una ferma convinzione. L’acqua (i liquidi), unendosi al “fuoco” dello stomaco, diventa cibo; ma anche l’acqua che cade sotto forma di pioggia “ha in sé” il “fuoco” del fulmine (*). Per questo motivo, chi dimora stabilmente nello splendore “dell’acqua” (*âpojyotis*) è consapevole dello splendore del cibo e sa di doverlo riverire. In realtà il cibo è un Maestro (un *guru*) perché conduce alla conoscenza di Dio, e quindi non deve essere trattato con irriverenza. Per gli aspiranti questa regola deve assumere il valore di un voto.

(* Qui si vuol dire che la pioggia, scatenata dal fuoco del fulmine, scendendo a terra si trasforma in messi e quindi in cibo, con un processo analogo a quello che avviene nel corpo umano. Si allude all’interdipendenza fra microcosmo e macrocosmo e alla constatazione che nell’Universo tutto è cibo sacrificale.)

Le *kosha*: sono i cinque involucri/gusci che rivestono l’anima (il Sé, l’*âtman*).

- 1.) *annamayakosha*, il corpo fisico, è il prodotto della trasformazione degli alimenti, costituisce l’involucro del cibo.
- 2.) *prânamayakosha* è la seconda guaina che è formata dalle energie vitali o soffi.
- 3.) *manomayakosha* è il terzo involucro, è quello mentale, che ha la facoltà di discernere tra bene e male, giusto o ingiusto. Trasforma le percezioni e gli stimoli sensoriali e inoltra gli impulsi interni.
- 4.) *vijnânamayakosha* è l’involucro dell’intelletto. Il suo compito è di prendere una decisione in vista di uno scopo, cioè si tratta della capacità di discernimento e della volontà dell’uomo.
- 5.) *ânandamayakosha* è l’involucro della beatitudine; grazie al quale possiamo gustare la gioia dei risultati raggiunti. È l’involucro più vicino al Sé, (all’anima, *âtman*). L’anima rimane comunque sempre distaccata dagli involucri e incontaminata dalle loro proprietà. (Il fiume delle Upanishad,89/90)

Imparate sempre più a distaccarvi.

Imparate sempre più a distaccarvi; se volete pace, dovete rinunciare a qualcosa. Come farete a superare le cattive qualità, se non riuscite nemmeno a rinunciare a cose semplici come le sigarette o altro, se non riuscite a dare un taglio ai vecchi vizi. Impegnatevi dunque a sostituire le abitudini cattive con altre buone e pure. Quando farete ritorno alle vostre case, qualcuno vi chiederà quanto avete speso per andare in India e cose del genere. Se non avete cambiato il vostro sistema di vita, cosa potrete dire d'aver imparato? Dovete prepararvi al punto, che al vostro rientro in patria, la gente sia indotta spontaneamente a dire: "Che persona educata! Ha cambiato il suo comportamento. Ha imparato a essere controllato." La gente deve vedere in voi un esempio di buona condotta. Ecco il tipo di maestro che dovrete diventare! (Discorsi Divini 1988/89, volume I, 216)

L'importanza dell'offerta del cibo a Dio

Non vi è dunque alcuna ragione di prendersela con la mente in se stessa; la sua associazione con i sensi ribelli la inquina. Secondo quanto affermano le Scritture, la mente è soggetta a tre tipi di inquinamento: *mala*, *vikshepa* e *âvarana*. Che cosa vuol dire *mala*? L'uomo, cosciente o incosciente ha commesso e commette parecchi errori non solo in questa vita, ma anche in quelle precedenti. Quelle azioni hanno lasciato, di vita in vita, un'impronta nella memoria che si sedimenta come la polvere si accumula giorno dopo giorno sulla superficie di uno specchio.

Così lo specchio della mente umana si ricopre di sporcizia, che è detta propriamente *mala*. A causa di *mala*, l'uomo non riesce a vedere chiaramente il riflesso della sua reale identità nello specchio della mente. Da qui la necessità di pulire lo specchio dalle impurità che lo ricoprono. Quest'operazione di pulizia si compie regolando l'alimentazione e le altre abitudini di vita, compreso il divertimento. Gli studenti e giovani in modo particolare dovrebbero evitare con impegno di consumare cibo impuro. La purezza del cibo va accertata sia sui recipienti usati in cucina, sia sui generi alimentari, sia in terzo luogo sulla maniera di cucinare. A questo proposito è importante notare che si tende generalmente a sottovalutare il fatto di tante malattie, di cui la gente è affetta oggi, sono dovute al consumo di generi ottenuti in modi ingiusti, oppure contaminati dalle vibrazioni cattive provenienti da cuochi di dubbia indole. È veramente difficile, per non dire assolutamente impossibile, specie nei giorni nostri, accertare questa purezza da ogni punto di vista e in ogni momento. Per scavalcare tutti questi problemi pratici, la scorciatoia suggerita dalle Scritture è di offrire il cibo a Dio prima di consumarlo, considerandolo come'è giusto, un dono del Signore.

Alla domanda: "Dov'è Dio?", il versetto 14 del capitolo XV della *Bhagavadgîtâ* risponde: "*Aham Vaishvânaro bhûtvâ ...*", laddove si dice che il Signore dimora in ciascun essere sotto forma di fuoco digestivo (*Vaishvânaro*), il quale assimila i vari tipi di cibo che sono ingeriti. Se mangiate del cibo, senza prima offrirlo a Dio, sarete colpiti da tutte le impurità e da tutte le tare in esso presenti. Al contrario, se prima di mangiare, offrite a Dio, com'è suggerito dal versetto 24 del capitolo IV della *Gîtâ* - "*brahmârpanam brahma havir ...*", quel cibo diventa *prasâda*, ossia dono di Dio, e di conseguenza, vengono da esse eliminate tutte le impurità. Ciò serve al graduale processo della mente che è purificata dalla corruzione e dall'immondizia che si chiama *mala*.

Va tuttavia precisato che la completa rimozione delle impurità non può avvenire in un solo giorno e neppure in un mese, ma richiede un esercizio costante e prolungato. (Corso Estivo 1990,86/87)

Per quanto riguarda il cibo, nella *Bhagavadgîtâ* si afferma che, per avere un cibo integro, dovranno essere altrettanto puri i recipienti, il processo di preparazione e il cuoco. Tutto dovrà essere perfettamente pulito e puro. È molto importante che anche chi cucina sia tale, non solo esteriormente, ma anche interiormente. Ecco perché è necessario recitare il Mantra del cibo: "*brahmârpanam brahma havir ...*". Per effetto di questo Mantra, tutto ciò che mangeremo, è offerto al Divino.

Fin dai tempi più antichi, il cibo veniva offerto a Dio, e in tal modo, diventava *prasâda*, cioè cibo consacrato. Così facendo, possiamo essere sicuri che esso subisce una trasformazione, diventando puro. Oggi, marito e moglie quando sono a tavola litigano: ciò è dovuto all'impurità del cibo. Il cuoco cucina per avere uno stipendio, mentre la padrona di casa no. Avveniva la stessa cosa anche presso le famiglie reali; solo la regina serviva i commensali, mentre i servitori non erano autorizzati a farlo. La reazione sarà pari al sentimento. Se la famiglia è equilibrata e felice, anche la collettività lo sarà; se la società è felice, la nazione intera sarà felice. Tutto quindi dovrebbe partire dal singolo individuo.

Dobbiamo dunque offrire a Dio tutto il cibo che mangiamo. Voi siete Dio: il Suo altare è il vostro cuore. L'Amore è il cibo che Egli vi dona, la Beatitudine è la sua energia e forza. (Periodico Mother Sai n° 50, 52/53)

Se mentre consumiamo il nostro cibo, usiamo parole brusche o eccitanti, di conseguenza in noi sorgeranno idee collegate alle parole cattive e stuzzicanti. La lezione che dovremmo imparare è che quando facciamo il bagno (bagno rituale), quando ci sediamo per meditare e quando mangiamo il nostro cibo, non dovremmo pensare ad altre attività o altre idee! Parlare troppo mentre si mangia, arreca danno. Non dovremmo dare spazio a nessun tipo di conversazione quando mangiamo. Dobbiamo impegnarci a pronunciare il verso Sacro dell'offerta a Dio con cuore felice e poi mangiare il nostro cibo. In questo modo, qualunque cosa sia offerta a *brahman*, diventerà *prasâda* che ritorna a noi come dono di *brahman*. Il significato del verso è che Dio stesso, che è in forma umana in voi, è chi consuma il cibo. In conseguenza di ciò questa preghiera cambia il nostro alimento, che è cibo di Dio, in cibo per Dio.

La nostra alimentazione determina la nostra esistenza. Il tipo di cibo che mangiamo, determina i nostri pensieri. Per tutte le nostre idee, il cibo è il responsabile. Se mangiamo cibo *sattvico*, seduti in un luogo pulito, grazie a quel cibo avremo pensieri buoni e avremo quindi una buona possibilità di accogliere idee spirituali. Persino, se si dovrebbero presentare mancanze sotto il punto di vista della pulizia, ossia per pentole, ingredienti usati per cucinare e il processo di cottura: se prima di mangiare offriamo il cibo a *paramâtman*, il cibo diventa pulito. Offrendo al Signore il cibo che mangiamo, gli conferiamo questi diversi tipi di pulizia; ecco perché i nostri antenati ci hanno detto che queste sono le fasi che dobbiamo rispettare per quanto riguarda il cibo.

Oggi, quando si ha fame, non ci si preoccupa di ciò che si consuma, in che ristorante si mangia o di che cosa ci si alimenta. La gente mangerebbe di tutto. L'egoismo sta crescendo mentre l'altruismo e l'aiuto agli altri stanno diminuendo. Il cuore dell'uomo sta diventando sempre più duro. L'intelligenza sta crescendo, ma le buone maniere e le buone qualità stanno diminuendo. Tutte le agitazioni e la mancanza di pace nel mondo non sono altro che una concatenazione delle nostre abitudini alimentari.

Ovunque andiate, prima di mangiare il vostro cibo ricordatevi i due versi della *Gîtâ* e la preghiera dell'*asatoma*:

***asato mâ sad gamaya,
tamaso mâ jyotir gamaya,
mrityor mâ amritam gamaya.
OM shânti, shânti, shânti***

Dall'irreale conducimi al reale,
Dal buio conducimi alla luce,
Dalla morte conducimi all'immortalità.

OM – pace, pace, pace
(Sai Avatar volume III, 98/100)

Dal mondo transitorio della decomposizione, conducimi all'eterno mondo della Beatitudine. Fa sì che l'effulgenza della Tua Grazia illumini il mio essere con la verità. Salvami dal circolo della nascita e della morte e distruggi le bramosie della mente che produce i semi del ripetersi. (Bhajanamavali 3/5,26)

Vi sono dei genitori che deridono i figli quando li vedono recitare la preghiera di offerta del cibo, prima dei pasti. I ragazzi devono avere il coraggio di dire, fosse anche al padre: “Papà, quando il cibo è offerto al Signore che ce l’ha donato, diventa sano e nutriente, altrimenti sarà veleno. Perciò, offrilo anche tu, invece di deridermi.” In ogni caso, se non riuscite a persuadere i vostri genitori, non rinunciate a questa pratica. (Discorsi Divini 1988/89, 15)

Si dovrebbe sempre agire lo stesso modo che si è scelto, anche se non piace ad altri. In qualunque luogo vi troviate, in convitto o altrove, fate la preghiera prima dei pasti. Esistono varie imperfezioni che potrebbero viziare il cibo servito. Il cuoco che ha preparato il cibo potrebbe non essere puro sia nel corpo sia nella mente. La pentola e gli utensili usati potrebbero non essere puri. Si pensa che tutto sia in ordine quando gli strumenti usati sono puliti. Si acquista la verdura al mercato, ma il verduraio potrebbe averla rubata. Perciò, persino nella verdura potrebbero esserci delle pecche. Come fate a sapere se della verdura è stata rubata? Non è possibile sapere nemmeno che tipo di pensieri abbiano le persone che sono venute a contatto con quella merce. Qualunque difetto abbia il cibo che consumate, se lo offrite a Dio prima di consumarlo, esso perderà tutte le cattive qualità. Una volta che l’alimento diventa *prasâda*, cibo offerto a Dio, tutte le imperfezioni saranno rimosse. (Discorsi Divini 1988/89, 81)

Lo scopo per cui l’uomo è stato dotato di corpo, sensi, mente e intelligenza è sperimentare lo stato di beatitudine che gli è connaturato. Sfortunatamente però, poiché queste facoltà o doni di Dio sono inquinate e usate male, l’uomo affoga nell’infelicità. Il corpo è contaminato dalla sporcizia dell’attaccamento (*râga*) e dalla repulsione (*dvesha*). I sensi sono avvolti nel sozzo straccio di piaceri e desideri sensuali e così pure la mente è stata insudiciata da queste lordure. Di conseguenza, l’uomo non sa riconoscere la propria autentica natura e si affanna ricorrendo l’erronea nozione che i piaceri mondani sono per lui tanto irrinunciabili quanto naturali. Per la verità invece, essi sono estremamente transitori ed effimeri come nuvole passeggere. Costatato il progressivo indebolimento morale dell’uomo dovuto alle imperfezioni del cibo di cui si nutre, i nostri antenati hanno escogitato metodi e mezzi semplici ma sacri per purificare il cibo prima di consumarlo. Avevano l’abitudine di aspergere dell’acqua sul cibo, salmodiando il Mantra: ‘*annam Brahma, raso Vishnu, bhoktâ Maheshvara*’ – “Il cibo solido è *Brahma*, l’acqua da bere e le parti liquide degli alimenti sono *Vishnu*, il beneficiario del cibo è *Shiva (Maheshvara, Dio)*. Nel compiere questo rito purificatorio, chi si appresta a mangiare, prega la Trinità che lo protegga nella verità (*sathyam*) e nell’ordine morale (*ritam*). L’invocazione rivolta alle tre Persone della Trinità è per chiedere la triplice purezza nei pensieri, parole e opere (*trikarana shuddhi*). Con questo rito il cibo era santificato come *prasâda*. (Corso Estivo 1990,106)

Dovete offrire ogni cosa a Dio prima di consumarla. Questo è il modo di offrirla. Dio pulisce e purifica ogni genere di cibo che assumete. “O mio caro, Io sono la forma di Vaishvânaro nel tuo stesso stomaco.” Co sono quattro tipi di cibo. Quali sono? Il primo è quello che è masticato e inghiottito. Il secondo è quello che si assume ingoiando. Il terzo è quello che si assume con l’aiuto della lingua. Il quarto è qualcosa di piccante. Dio promette che sarà Lui a digerire e a purificare tutti questi tipi di cibo.

Tutte le idee, tutti i pensieri associati al cibo, agli utensili di cucina e al cuoco, influenzano la mente di chi se ne serve. Questa è la ragione per cui gli antichi Saggi erano soliti recarsi nella foresta per vivere di frutti e di quello che trovavano. Non vi sto chiedendo di ritirarvi nella foresta, né del resto ci andreste. Poiché rimanete qui, se volete restare indenni dal cibo cattivo, offritelo a Dio. Il cibo non offerto a Dio può aprire il varco a svariati pensieri negativi. È proprio l’alimentazione che è responsabile di tutti i pensieri negativi. Ciò significa che ci sono delle imperfezioni in quel cibo, in quegli utensili, in chi cucina e nel modo stesso di aver guadagnato quel cibo. L’alimento, una volta offerto a Dio, diventa *prasâda*, pure come cibo consacrato. *Mîrâ* (una grande Santa, regina di Cittore) non si preoccupava di ciò che le era stato offerto. Un giorno offrì a Krishna del cibo avvelenato, prima di consumarlo. Prima di assumere cibo lo offriva sempre a Krishna, poi lo mangiava. Quando offrì questo latte avvelenato, Krishna divenne cianotico. Aveva assunto il veleno e aveva lasciato il latte sano a *Mîrâ*. (Discorsi Divini, 1988/89, volume II, 82/84)

Non ci sarà vita sulla terra senza le stagioni. Dobbiamo in questo modo seguire la natura. Anche l'uomo deve assolutamente osservare delle discipline. Ecco qui un caso per provare come la violazione della disciplina può essere nociva. In Inghilterra c'era una volta un venditore di latte che forniva latte puro. Siccome era una persona corretta, eseguiva il suo lavoro in modo molto onesto. Dopo alcuni anni, le persone che compravano il latte da lui, si lamentarono della qualità, dicendo che era alterato. Lo denunciarono e ci fu una causa. Il giudice, prima di pronunciare la sentenza, decise di indagare personalmente questo caso. Si presentò, quando le mucche si mungevano, trovò il latte di non buona qualità. Arrivò al termine che non era il venditore ad alterare il latte. Dopo successive indagini scoprì che il bestiame non era stato munto a orari regolari ma secondo i tempi convenienti al contadino. Dato che le mucche non erano state munte a un orario specifico, il loro latte, che prima era di buona qualità, a causa della violazione della disciplina, divenne di qualità scadente. Il giudice comprese che persino il bestiame aveva reagito alla violazione della disciplina.

Prendete per esempio la disciplina riguardante il cibo. L'alimentazione determina la natura della vostra mente. Se siete afflitti di pensieri malvagi mentre consumate il cibo, questi pensieri contaminano l'alimento che state assumendo e di conseguenza influiscono sulla vostra mente. La mente nasce dal cibo che assumete. Così come è il cibo, così è la mente, così saranno i pensieri. Per questo motivo i nostri antenati raccomandarono di nutrirsi di cibo sattvico. La parte più grossolana del cibo che ingeriamo è espulsa, la parte sottile serve ai muscoli; la parte ancora più sottile diventa mente.

In modo analogo, la parte grossolana dell'acqua che beviamo diventa urina, la parte sottile diviene sangue. La parte più sottile diventa *prâna*. Possiamo affermare con certezza che l'acqua contiene *prâna*. Per questo motivo, se qualcuno sviene, si spruzza dell'acqua sul suo viso. L'acqua permette alla persona svenuta di riprendere i sensi perché contiene *prâna*.

Dovremmo sempre assumere il cibo con una mente sattvica. I nostri antenati raccomandarono le offerte di cibo a Dio prima di assumerlo. Il cibo consumato in questo modo diventa *prasâda*, l'offerta consacrata.

È assolutamente necessario liberarsi dalle impurità del cibo, perché solo da un'alimentazione pura deriva una mente pura. Non è possibile essere certi della purezza del cibo preparato. Non sappiamo quali pensieri attraversarono la mente della persona che cucinava il cibo. In modo analogo non possiamo essere certi della purezza degli ingredienti perché non possiamo sapere se gli ingredienti sono stati comprati in modo corretto dal venditore che li ha venduti a noi. Di conseguenza è molto importante da parte nostra offrire il cibo a Dio sotto forma di preghiera. In questo modo preghiamo che le impurità non affliggano la nostra mente. Ecco ancora la preghiera:

***"brahmârpanam brahma havir brahmâgnau brahmanâ hutam
brahmaiva tena gantavyam brahma karma samâdhinâ.
Aham vaishvânaro bhûtvâ prâninâm deham âshritah
pranâpânâsamâyuktah pacâmy annam caturvidham"***

Il cibo così offerto a Dio è digerito da '*vaishvânaro*' nel sistema digerente. Siccome Dio esiste sotto forma di fuoco come *vaishvânaro*, Lui digerisce il cibo con tutte le impurità. In questo modo l'uomo non sarà contaminato da eventuali impurità, che potrebbero trovarsi nel cibo. È questo il motivo perché nelle mense Sathya Sai si canta il ***brahmârpanam*** prima di mangiare. Purtroppo ci sono dei genitori che non insegnano ai loro figli i sacri principi esposti dai nostri antenati. Durante le vacanze viziano i loro figli, facendoli mangiare di fronte alla televisione. Le cose negative quindi che fanno vedere alla TV affliggono le loro menti. Per questo i genitori dovrebbero fare rispettare sinceramente le tradizioni antiche. Questi principi potranno sembrare delle piccolezze, invece sono molto significativi. Un pezzo di legno, se è attaccato dalle termiti, deve essere trattato immediatamente, altrimenti le termiti lo rovinano completamente. Tutte le cose malvagie dovrebbero essere stroncate sul nascere, altrimenti causeranno dei danni in seguito. (Corso Estivo 1993,97/98)

Se volete avere successo, pace, prosperità e ricchezza, fissate saldamente il Signore, Dio nel vostro cuore. Continuate a domandarvi: "Dov'è Dio? Dov'è Dio?". Il Signore è in ogni luogo. Avrete questa risposta nella preghiera quotidiana dei pasti. L'avrà comunque chi usa questa preghiera. Chi prega in questa forma continua a ripetere a se stesso che sta offrendo il cibo alla divinità che dimora in lui.

**"brahmârpanam brahma havir brahmâgnau brahmanâ hutam
brahmaiva tena gantavyam brahma karma samâdhinâ.
Aham vaishvânaro bhûtvâ prâninâm deham âshritah
pranâpânâsamâyuktah pacâmy annam caturvidham"**

L'oblazione è Dio, l'offerta stessa è Dio, il fuoco che consuma è Dio;
l'offerta è versata a Dio nel fuoco di Dio; l'offerente è Dio;
chi è pienamente assorto nella coscienza di Dio raggiunge il Regno di Dio.
In ogni corpo animato Io sono il fuoco della digestione,
e anche l'aria vitale ispirate e espirata. Assimilo così i quattro tipi di alimenti.

(Discorsi Divini 1988/89 volume II,25)

Digiunare promuove la salute

Digiunare promuove la salute del corpo e della mente, conferisce gioia e beatitudine. Un'alimentazione illimitata e non regolata è molto dannosa. Indulgendo in una varietà di cibo gustoso, è facile che si sia indotto alla torpidità e all'inerzia del *tamoguna*. La *Gîtâ* enfatizza la necessità di esercitare molta attenzione nella scelta degli alimenti da mangiare, tenendo bene in mente l'importanza del cibo *sattvico* nell'aiutarvi a mantenere l'equanimità in tutte le situazioni affinché non esultiate quando siete ricoperti di elogi né deprimiate quando siete ricoperti di montagne di critiche.

Lo Yoga dell'alimentazione

Dall'inglese: The Yoga of eating - Il ruolo dell'alimentazione nella realizzazione suprema-

Il termine Yoga ha le sue radici verbali nel Sanscrito. Sanscrito è definito la lingua eterna e lingua madre dell'umanità. Yoga vuol dire: *unire*. Yoga è ciò che unisce. Unisce l'uomo a Dio. Yoga vuol dire unire il corpo spirituale, cioè l'anima del singolo individuo -*jîvâtma*- con il corpo spirituale universale che è Dio *paramâtman*

Introduzione - Venticinque anni fa, vivendo negli Stati Uniti, ho avuto l'opportunità di visitare degli amici. Il loro figlio di circa undici anni possedeva un pappagallo. Il ragazzo teneva questo pappagallo in una bella gabbia e lo seguì con grande premura ed affezione. Un giorno, il ragazzo ritornato da scuola trovò il pappagallo morto in gabbia. Si era ferito con un'asticciola contundente ed era dissanguato. A questa vista il ragazzo pianse disperatamente. Rifiutò i pasti e rimase seduto davanti alla gabbia con il pappagallo morto. Gli chiesi: „Perché piangi tanto?“ Il ragazzo rispose: „Il pappagallo deve aver sofferto a lungo prima di morire.“ Risposi: „Certo. Però pensaci. Tu mangi carne e pesce. Non pensare che gli animali ed i pesci dei quali mangi la carne non soffrano nella stessa crudele maniera.“ Il ragazzo chiese in tono incredulo: „Ne sei certa?“ Risposi: „Sì, indubbiamente.“ Allorché lui esclamò: „Allora non mangerò più della carne. Non voglio che degli animali soffrano a causa mia!“ Da quel giorno diventò vegetariano. Come questo ragazzo, molta gente che si alimenta di carne non ha mai pensato ed sperimentato la crudeltà afflitta agli animali, prima che arrivi sui loro piatti e palati. La maggior parte degli animali allevati per l'industria della carne trascorre la loro vita in gabbie appena grandi da contenerli. Se ognuno di noi potrebbe testimoniare le condizioni nelle quali devono vivere e i modi come si uccidono gli animai che noi mangiamo, la maggior parte di noi si asterrebbe dal mangiare carne.

Molta gente, a causa del loro allontanamento dalla natura e la sua vita 'meccanizzata', pensa che gli animali siano delle macchine che possono essere usate a convenienza. Tutti coloro però che hanno posseduto un cane, un gatto, un uccellino o altri animali sanno che questi hanno un'alta e reale sensibilità. L'alimentazione

è una necessità di base per tutti gli esseri viventi. Di tutti gli esseri, l'uomo è l'unica specie che abusa della propria salute a causa delle sue abitudini alimentari. Ciò nonostante, detto ironicamente, l'uomo avrebbe la maggiore capacità intellettuale. Invece di badare al valore nutrizionale degli alimenti, di solito miriamo ad alimenti che soddisfano il palato nonostante gli effetti dannosi alla nostra salute.

Dr. Kenneth Walker dice che metà degli alimenti che consumiamo riempiono lo stomaco, l'altra metà riempie lo stomaco dei medici. Secondo gli insegnamenti ayurvedici, la maggior parte delle malattie proviene da un inappropriato consumo di cibi e bevande. È una grande percentuale che chiede l'intervento medico a causa dell'inadeguata abitudine alimentare. È stato provato che una dieta o un'usanza nutritiva vegetariana è più sana di un'usanza a base di carne. Di questo parlerà questo piccolo volume. Anche se il vegetarianismo è da sempre esistito, molta gente non ne è consapevole del suo vero carattere. Perché diventare vegetariani? Che cosa dobbiamo mangiare, se ci decidiamo per una dieta vegetariana? Possiamo rimanere sani e vigorosi astenendoci dal mangiare carne? È possibile sradicare povertà e carestia se non mangiamo animali? Quali sono gli effetti globali sull'ecologia battendoci per il vegetarianismo? Dio non ha creato gli animali come alimentazione per l'essere umano? A questa ed a altre domande sarà risposto in questo volume. È intenzione e obiettivo di questo volume, illustrare non soltanto del vegetarianismo, ma mirare e aspirare a schiarire la consapevolezza della gente sul più nobile e alto scopo della vita, che vale a dire, diventare consapevoli della nostra identità spirituale e portare la pace fra la gente.

Perché essere vegetariani? - Le maggiori ragioni a essere vegetariani riguardano la salute, il benessere ecologico ed economico, compassione per gli animali, fede nell'atteggiamento di non violenza e riflessioni religiose e filosofiche.

Salute – “Niente potrà beneficiare maggiormente la salute umana e aumentare le possibilità di sopravvivenza della vita sulla terra, quanto l'evoluzione e trasformazione a un'abitudine alimentare vegetariana“ *Albert Einstein*.

La salute è uno dei maggiori fattori a spingere la gente a scegliere una vita vegetariana. L'essere umano è predisposto a consumare tutt'e due le proteine quelle animali e quelle vegetali. Comunque, indicative ricerche scientifiche suggeriscono che l'alimentazione con carne va nettamente a scapito della salute, mentre un'alimentazione vegetariana bilanciata è benefica. A noi la scelta. Abitudini di metodo e debitamente adeguate all'alimentazione vegetariana sono riconosciute da associazioni internazionali di dieta per soddisfare ogni esigenza nutrizionale e per prevenire e trattare significativamente malattie croniche. Prevenzione a malattie, controllo del peso e il senso di benessere che uno ottiene nel consumare cibi vegetali, sono le maggiori ragioni di chi ha adottato un'abitudine alimentare vegetariana. Da un'inchiesta fra lettori, compiuta nel 2005 dal Vegetarian Resource Group, risultava che l'82% dei loro lettori era interessato in un'alimentazione vegetariana per motivo dei suoi benefici sulla salute, mentre solo il 18% scelse l'alimentazione vegetariana a causa di valutazioni ambientali e consapevolezza dei diritti degli animali o considerazioni etiche. Molta gente vorrebbe sapere se il corpo umano è maggiormente adatto all'alimentazione vegetariana o a quella con carne. Per rispondere a questa domanda dobbiamo considerare due campi: la struttura anatomica del corpo umano e gli effetti fisici del consumo di carne. La struttura anatomica rispecchia che i denti umani, simili a quelli erbivori, sono destinati a masticare e macinare cibi vegetali. Esseri umani, dissimili ai carnivori, non possiedono lunghi e affilati denti per sbranare la carne. Animali carnivori inghiottiscono solitamente il loro cibo senza masticarlo. Per questo motivo non hanno bisogno di denti molari o mandibole in grado di muovere sul lato per macinare il cibo. In aggiunta le mani dell'uomo non sono fornite di artigli aguzzi e con i suoi contrapposti pollici siamo abilitati meglio per raccogliere grano, verdure o frutta che uccidere una preda. I sistemi digestivi dei carnivori, onnivori ed erbivori si differenziano in corrispondenza all'alimentazione a loro destinati. Per esempio la saliva dei carnivori è acida, necessaria a digerire la carne, mentre la saliva degli erbivori e degli uomini è alcalina e contiene ptyaline (amylase = amido) (sostanza che decompone i polisaccaridi = zuccheri) che serve per digerire i carboidrati. La digestione della carne richiede un'alta concentrazione di acido idroclorico nello stomaco e un intestino relativamente breve per eliminare velocemente le scorie. L'intestino di un carnivoro è pari soltanto tre volte alla lunghezza del corpo e produce acido idroclorico a sufficienza per digerire a perfezione carne. Lo stomaco umano produce solamente l'1% di acido idroclorico di quanto ne produce quello dei carnivori e l'intestino umano è pari a dodici volte la lunghezza del suo corpo. Quando l'uomo mangia carne, questa non è digerita nello stomaco e la carne non digerita marcisce e putrefa e rimane nel

sistema intestinale per un periodo prolungato. Questo produce tossine (batteri velenosi) nel corpo. Il fegato e le reni che estraggono le scorie dal sangue, sono particolarmente appesantiti dall'aggravamento delle tossine. Il fegato e le reni degli animali carnivori sono molto più grandi in proporzione alla loro grandezza corporea rispetto agli erbivori. Questo prova che questi organi sono più adatti a eliminare le scorie prodotte dall'alimentazione di carne. Questi fattori ci insegnano che l'apparato digestivo dell'uomo è specificatamente adeguato per un'alimentazione vegetariana. Ricerche mediche hanno dimostrato una relazione e un legame tra l'alimentazione di carne con certe malattie quali il cancro e patologie cardiache. Il 'World Cancer Research Fund' (associazione per la ricerca sul cancro) sostiene che un'alimentazione vegetariana, ricca di legumi, frutta, verdura, noci e semi riduce perfino il rischio di tumori. Documentazioni scientifiche accennano che il rischio di cancro al seno, ovaie, colon e prostata sono accentuati significativamente mangiando carne. Una notevole causa dovuta all'alimentazione di carne, citata per il cancro al colon, è l'alto contenuto di grassi e di riflesso il basso contenuto di fibre. Questo è il risultato di un molto lento transito attraverso il colon, lasciando alle scorie tossiche più tempo a danneggiare il tratto digestivo. Mangiare carne, spesso comporta malattie cardiache. Il rischio di un attacco cardiaco è considerevolmente ridotto con l'alimentazione vegetariana. Animali carnivori riescono a metabolizzare e trasformare relativamente grandi quantità di colesterolo e grassi. Il corpo umano comunque non riesce a far fronte a eccessivi grassi animali. Quando i grassi si depositano e si accumulano sulle pareti interiori delle arterie, causano l'arteriosclerosi menomando la scorrevolezza e la circolazione del sangue. Come risultato, il rischio di affezioni cardiache, gli attacchi al cuore, gli infarti e altri disturbi incrementano.

Degli studi negli Stati Uniti hanno dimostrato che a causa dell'alta percentuale di carne nell'alimentazione, un uomo su quattro dell'età superiore ai sessanta anni, è completamente impotente, e nell'età di ventitré anni, tre su quattro maschi possiedono addirittura dei blocchi arteriali. L'alimentazione vegetariana rovescia persino dei blocchi arteriali. L'alimentazione non-vegetariana è altrettanto direttamente responsabile alla calvizie e l'incontinenza a causa di una produzione eccessiva di testosterone (ormoni dei testicoli). Questi fatti dovrebbero disperdere il mito che un vero uomo debba mangiare carne. Studi scientifici confermano che un'alimentazione vegetariana bilanciata fornisce una digestione facile, procura un maggiore raggio di nutrimenti e arreca meno difficoltà e impurità al corpo. I fatti sopra illustrati dimostrano che il corpo umano ha una predisposizione per l'alimentazione vegetariana. Nessun essere umano potrà sopravvivere di sola alimentazione non-vegetariana, ma potrà godersi una vita più lunga e più sana con un'alimentazione vegetariana bilanciata. Eccetto l'uomo, nessun'altra specie oltrepassa la sua naturale alimentazione. Un leone, anche se dovesse morire di fame, non mangerà mai erba e una mucca non mangerà mai della carne, anche se dovesse patire fame. È contro la loro struttura fisica e psichica. La gente di solito non sente nessuna ripugnanza in vista o percezione di frutta, verdura o cereali, ma la maggioranza si sente disgustata nel vedere dei cadaveri di animali appesi nelle macellerie. L'uomo è in grado di mangiare verdura cruda, frutta, grano e cereali ma già il pensiero di mangiare carne cruda disgustano la maggioranza. Questo significa che carne non è la nostra alimentazione (cibo) naturale. L'argomentazione che l'uomo è nato per mangiare carne, e che detto cibo è cosa naturale per l'uomo, suona bene solo in superficie, ma è basata su di una premessa sbagliata. Allora l'uomo può mangiare anche insetti. Gatti e lucertole divorano scarafaggi e grilli senza pensarci sopra, ma nessun essere umano trova tale alimentazione naturale o appetitosa. Nonostante l'uomo fosse nato 'a mangiare tutto', non è detto che tutto sarà sano e ottimale per noi. Questi punti dimostrano che la natura ha assegnato all'uomo un'alimentazione vegetariana e che una nutrizione animale non dovrebbe essere nemmeno considerata. Nutrire i nostri corpi con cibi non-vegetariani vuol dire andare contro la nostra stessa natura, poiché non produce altro che un innaturale effetto in forma di malattie. Un chiaro esempio sulla gravità del problema, risultato dell'alimentazione di carne agli erbivori, è il morbo della mucca pazza. Certo, il genere umano è differente grazie alla maggiore versatilità del corpo umano. Comunque il fatto rimane palese che l'uomo è destinato di natura a un'alimentazione vegetariana e non a un nutrimento non-vegetariano.

Attraverso lo Yoga

(Discorsi Divini volume V, Shrī Sathya Sai 27 e 28 marzo 1967)

Sono tre le entità dell'Universo con le quali ha a che fare l'uomo: Dio (*paramâtman*), la Natura (*prakriti*) e l'Uomo (*jîvâtman*). Di esse, Dio deve essere adorato dall'uomo, dev'essere conosciuto, realizzato per mezzo della Natura. Per Natura si intende tutto ciò che colpisce l'uomo con lo splendore e la gloria di Dio. Si chiama *mâyâ*, la quale è il vestito di Dio, che cela e ad un tempo rivela la Sua Bellezza e la Sua Maestà. ...

La mente ha il vizio di farsi attirare da capricci passeggeri. Ciò spiega perché ogni capitolo della *gîtâ* è definito uno yoga, a cominciare dal *vishâda-yoga* (lo stato di sconforto di Arjuna), per finire col *mokhsa-samnyâsa-yoga* (lo yoga della Liberazione nella rinuncia). Il termine yoga è usato per dare importanza al controllo delle agitazioni della mente. Le acque del 'Lago della Mente' (*mânasa-sarovaram*) non sono mai calme, e ben di rado sono lisce. Il minimo alito di vento provoca serie di ondicelle che si esauriscono solo dopo molto tempo. La mente che si agita all'impressione degli oggetti esterni sopra i sensi interni, ora viene attratta, ora prova repulsione verso di essi. Ciò turba la tranquillità; la dualità è sempre la base del piacere o del dolore. Il dolore è la momentanea assenza di gioia, e la gioia è la momentanea assenza di dolore. Nessuno dei due è duraturo, a meno che la gioia sia conquistata con mezzi spirituali.

Come raggiungere un tale livello di Yoga? È proprio quanto si propone di insegnare la *gîtâ*. La prima parola con cui si apre la *gîtâ* è il *dharma* (dovere), e l'ultima *mama* (mio). A tutti coloro che la studiano, infatti, insegna quale sia il proprio dovere: *mama dharma*, 'il mio dovere', la responsabilità che ho verso me stesso. E che cosa è questo? È Yoga. Come si arriva a questo Yoga? Con l'arrendersi a Dio: dedicando a Dio ogni pensiero, parola e azione; eliminando ogni propria volontà per accettare la Sua; lasciando alla Sua spinta e alla Sua direzione l'esecuzione di ogni cosa e tutte le conseguenze che discendono dal Suo Piano.

„Lasciate perdere tutte le ‚ragioni‘ e tutti i ‚torti‘, abbandonate a Me tutta la vostra volontà.

Io vi salverò dalla caduta e vi proteggerò contro il dolore“

questo è ciò che assicura la *Gîtâ*, ed è l'appoggio che vi serve. Ci si può arrendere a Dio solo dopo che si è completato il distacco dai piaceri dei sensi, mentre si perfeziona la capacità di discernimento tra il reale e l'irreale. Mediante una rigorosa disciplina andranno rimossi le macchie dell'“io“ e del „mio“. Disciplina di prim'ordine è il *nâmasmarana*, perché chi si sofferma sui nomi di Dio, sulla Sua Maestà, Grazia, Potenza e Onnipresenza, le fissa nella propria coscienza, di modo che le sue stesse capacità e le sue qualità si eclissano dentro il Divino. Perciò, l'umiltà ne viene accresciuta e l'abbandono a Dio diventa assai facile.

Ecco l'autentico scopo della umana esistenza: vedere Dio e fondersi nella Sua Gloria. Tutte le altre vittorie sono futili. I *veda* affermano solennemente che questa è la meta finale dell'uomo. Le *Upanishad* ne tracciano la strada e la *Gîtâ* la illumina. I santi e i saggi ne proclamano la grandezza, e gli *avatâr* si presentano quando i popoli deviano da essa per perdersi nel deserto.

Ogniqualevolta languisce il *dharma*, la rettitudine,
e l'ingiustizia ha il sopravvento, Io creo Me stesso,
perché ciò era sin dal Principio nel Mio Progetto, nella Mia Volontà
di proteggere la Costituzione Spirituale dell'Universo.
Dalla Mia Essenza priva di Forma, Io assumo un Nome e una Forma
adatti al fine per il quale sono venuto.
Ogniqualevolta il male minaccia di sopraffare il Bene,
Io devo venire per salvarlo dal declino

Bhagavân Shrî Sathya Sai Baba's Birthday Message 23.11.2005

(Discorso di compleanno)

Personificazioni d'amore!

L'uomo è venuto in questo mondo per ottenere pace non per occupare posizioni autorevoli. C'è gente che ha tutti i tipi di ricchezze e comodità, ma la vita non ha senso senza pace. Uguaglianza è la base della società. C'è molta gente su questo mondo che è favolosamente ricca, altamente educata ed occupa posizioni di grande autorità. Il mondo ne trae alcun vantaggio da questi? Questa gente non vuol vedere nessun mendicante davanti alla loro porta. Non dedica il suo tempo per aiutare l'umanità in sofferenza. Sembra che nessuno si interessi della condizione dei poveri ed oppressi. Uguaglianza è veramente essenziale per la società. Come può esistere una società senza uguaglianza? Nei giorni nostri molta gente si occupa di cosiddetti lavori sociali. Veramente, si tratta di show work (attività di esibizione) e non di volontariato, nel vero senso di parola. Essendo nati come Esseri umani, dovrete occuparvi per il benessere della società. Siete

membri della società ed il vostro benessere dipende dal benessere della società. Per questo motivo dovete intraprendere delle attività che beneficiano la società. Dedicatevi fermamente ai principi della verità e della retta azione nella vita. Solo allora il vostro comportamento sarà l'ideale per il vostro prossimo.

Qual è l'obiettivo di un Essere umano? È forse la realizzazione dei propri desideri? È forse l'ammassamento di valori mondani? O è la gioia di piaceri sensuali? La vita umana è un miscuglio tra felicità e dispiacere. Non è possibile sperimentare l'uno, escludendo l'altro. Come potete pensare a felicità e pace, se non vi impegnate ad aiutare il vostro prossimo? Ognuno ha da vivere alti e bassi nella vita. Difficoltà fa parte della vita. Nessuno gliene potrà scappare. Per questo motivo si dovrà trattare la felicità e il dispiacere con equanimità. C'è del piacevole nel dolore e viceversa. L'uomo non si dovrebbe entusiasmare troppo per il piacere e non dovrebbe farsi deprimere dal dolore. Dobbiamo sviluppare uno spirito di equanimità per progredire nella vita. L'uomo però, accanito nel godere tutte le comodità e piaceri, è incapace a sopportare la più piccola difficoltà.

Comprendete la vostra innata divinità. Chiedete un ricco se è felice. Cosa vi risponderà? Dirà: "Non mi manca il denaro. I miei figli sono messi bene. Ho tutte le comodità e posso adempiere tutti i piaceri. Ho tutto in questa vita, tranne pace nel cuore (except peace of mind)". Come si può ottenere pace in cuore? Come mai non siamo capaci a vivere la pace? Dove sarà nascosto il difetto? Continuiamo a chiedere ad altri: "Chi sei?" E non chiediamo a noi stessi: "Chi sono io?" È questo lo sbaglio. Dal momento che comprendiamo chi in realtà siamo, saremo liberi da dispiaceri e difficoltà. Per questo motivo, prima di tutto dobbiamo intraprendere ogni sforzo per conoscere la nostra vera identità. Dobbiamo capire la nostra innata Divinità. Qual è il vantaggio a sapere tutto, se non conosciamo il proprio Sé? >Īshvarah Sarva Bhûtânâm< Dio risiede in ogni Essere.>Īshâvâsyam Idam Sarvam< L'intero universo è penetrato da Dio. Dobbiamo comprendere che siamo nati per vivere la nostra innata Divinità e non solamente per godere i piaceri della vita. Dobbiamo incamminarci sul sentiero della spiritualità per vivere la nostra innata Divinità. Se manchiamo di veduta spirituale, non meritiamo essere chiamati Esseri umani. Infatti, significa un tradimento a Dio. Dio non si aspetta nessuna adorazione. Si aspetta la conduzione di una vita ideale e risoluta. Non sarà un'azione inutile seminare dei semi se non avremo pioggia? Persino se abbiamo pioggia, non potremmo mietere il raccolto se non abbiamo seminato il grano. Nella stessa maniera, tutt'e due, la propria premura e la Grazia Divina sono essenziali per avere successo nei nostri sforzi.

Un tempo il saggio Nârada chiese il Signore Vishnu quale fosse la reale via per la immortalità. Il Signore rispose: "L'uomo dev'essere consapevole che Dio è presente in ogni Essere. La scintilla Divina è presente ovunque e in tutto. L'uomo non è solamente un mortale. È essenzialmente Divino. Jîva (l'anima dell'individuo) è negativa e Deva (il Signore) è positivo. Tutt'e due il positivo e il negativo sono necessari per far correre la corrente elettrica. O Nârada! Io assumo la forma umana per muovermi fra la gente e per proteggere il mondo. Sono presente in tutti nella forma dell'Âtma. Se l'uomo medita costantemente sul principio dell'Âtma, Io mi manifesto." Lo stesso principio Divino dell'Âtma è presente in tutto. Chi comprende questa verità sperimenterà l'ogni pervadente Divinità. Dio è in te, con te, intorno a te, sotto e sopra di te. Comunque non potrete comprendere questa verità finché non rinuncerete ai sentimenti negativi. Dio è ovunque. Non è necessario andare in cerca del Signore. Sviluppate una profonda fede che Lui è presente in voi. Dio non ha una forma specifica. Dio trascende tutti i nomi e tutte le forme.

Sviluppate una profonda fede nell'unicità Divina.

Incarnezioni d'amore! Non dovete identificarvi con il corpo. Siete personificazioni dell'Âtma.

Il corpo fisico è composto di cinque elementi ed è destinato a perire alla fine, ma l'inquilino non conosce né nascita né morte. L'inquilino non conosce alcun attaccamento ed è l'eterno testimone. (Poesia Telugu)

Chi può dire: "Il mio Âtma è morto?" Il corpo fisico perisce con il passare del tempo, però l'Âtma è eterno. Finché nel corpo umano esiste il principio Divino dell'Âtma, questo rimane in vita e funziona. Possiamo notare il suo riflesso guardando un oggetto. Per esempio, possiamo vedere il riflesso del Sole in un pozzo, in un recipiente, in un fiume e nell'oceano. Similmente, possiamo vedere il riflesso dello stesso Âtma in tutta l'umanità. Il Sole è uno, ma sembra che esista un Sole distinto per ogni paese. Quando è giorno in India, è notte in America e viceversa. Il Sole può apparire in tempi e paesi diversi, però si tratta sempre dello stesso e

unico Sole. Non possiamo chiamarlo Sole indiano, Sole americano e così via. La verità è una. L'amore è uno. La vita è amore. Se seguite fermamente i due principi della verità e dell'amore, potrete sperimentare la manifestazione della Divinità in tutto, ovunque.

Chi è Dio? Infatti, tu stesso sei Dio. Per questo motivo, ognuno deve sviluppare la ferma convinzione: "Io sono DIO". La base di questa ferma convinzione non dovrebbe essere il vostro ego. Sviluppate la profonda fede di essere Dio e che il vostro prossimo pure è la personificazione della Divinità. Sviluppate questo principio di unicità ed equanimità. Se offendete o danneggiate il vostro prossimo, infatti, danneggiate voi stessi. Vittoria e perdita fanno parte del gioco chiamato vita. Se vedete qualcuno che non ha successo nonostante i suoi sforzi, cercate di essergli vicino. Non criticare e biasimare mai nessuno. Differenze nascono soltanto se non v'identificate con il vostro prossimo.

Chi sei? Pensate di essere il corpo fisico. Non siete né il corpo né la mente. Il corpo non è altro che una bolla di sapone. Come potete identificarvi con un corpo talmente effimero. Potrete dire: "Io sono la mente." La mente non è altro che un fascio di desideri. Non ha forma per se stessa, acquisisce la struttura dei vari desideri dell'uomo. Un giorno o l'altro dovrete rinunciare a tutti i desideri. Per questo motivo non dovrete identificarvi con la mente. La mente umana balla tra un momento all'altro come una scimmietta. Voi fate parte dell'umanità. Così dovrete comportarvi da Esseri umani. Non dovrete permettere alla vostra mente di comportarsi da scimmia. Ricordatevi costantemente che siete Esseri umani. >*Daivam Manusha Rupena*< (Dio si personifica in forma di un Essere umano). Rinunciate al pensiero di essere corpo e vivete nella costante consapevolezza di essere DIO.

Costruiamo templi consacrando immagini Divine per poterle adorare. Da dove viene l'immagine? È una vostra creazione. Offrite la vostra venerazione a un'immagine fatta dall'uomo, ma non siete disposti ad adorare DIO in voi stessi e nel vostro prossimo. Non ha alcun senso venerare delle immagini se non realizzate la vostra innata Divinità. Ognuno deve rispettare e adorare il principio dell'Âtma interiore. Considerate *Âtma Vishvâsa* (fede nel proprio Sé) come il vostro *Svasa* (respiro). Fede nell'immagine è temporale. Quando andate a *Tirupati* adorate Dio nella forma di *Venkateshvara*. Esaltate, dicendo "Signore *Venkateshvara* tu sei la nostra Divinità." Quando fate un pellegrinaggio a *Brindavan*, adorate Dio nella forma di *Krishna*. Ad *Ayodhya* lo adorate nella forma di *Râma*. Si sono attribuiti nomi e forme differenti a Dio a dipendenza dai luoghi e dalle circostanze. In realtà *Venkateshvara*, *Krishna*, *Râma*, *Sai Baba* è uno e lo stesso. Non fatevi illudere dalle differenze dei nomi e delle forme. Sviluppate una ferma fede nell'unicità dell'Âtma. Ci sono molte religioni, ma la meta è una sola.

Personificazioni dell'amore! Venendo in questo luogo avete speso un sacco di denaro e siete stati confrontati con vari inconvenienti, allora dovete fare buon uso della vostra permanenza. Chiedetevi se avete speso bene il vostro tempo. Che ragione ha la vostra presenza qui se non praticate gli insegnamenti di Swami. Sviluppate ferma fede nell'unicità del Divino. Solo allora potrete vivere la pace. Finché non contemplate sull'unicità di Dio, rimarrete irrequieti e agitati.

I desideri sono la causa dell'illusione umana. Ci sono due parole, bene e male. Anche se articolate diversamente, il risuono è lo stesso. Oggi criticate una certa persona come cattiva e domani la loderete come brava persona. Bene e male provengono dal vostro giudizio. La vostra mente sta all'origine di tutt'e due. In realtà, l'uomo è sempre buono. La vita umana è altamente sacra. Non denigratevi pensando di essere mortali. Tu sei veramente Dio stesso. Il fatto stesso che raffigurate Dio in forma umana e lo adorate, prova che l'Essere umano è essenzialmente Divino. Non date troppa importanza a nomi e forme. Dovete comprendere l'inerente principio della Divinità. Nati come Esseri umani, siate assorbiti in caratteristiche umane. Abbiate una mente umana, non una da scimmia. Che senso ha essere nati come Esseri umani se vi comportate da animali? Comunque, non serve rinunciare a tutto e diventare un *samnyâsin* (un rinunciante). Un *samnyâsin* è pure un Essere umano. Cercate di vedere Dio in tutti. Dio è ogni pervadente. Non potete affermare che Dio è confinato in un luogo particolare. Non esiste luogo nel quale Dio non c'è. >*Sarvatah Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvatah Sruthimalloke Sarvamavruthya Tishthati*> (con mani, piedi, occhi, testa, bocca e orecchie pervadendo ogni cosa, Dio penetra l'intero universo).

Produciamo riso, e comunque non lo consumiamo nella sua forma originale. Rimoviamo il guscio e rifiniamo il grano. I nostri desideri sono come il guscio che copre il granello di riso. Poiché riusciamo a rinunciare a tutti i desideri, saremo liberi dal ciclo di vita e morte. Il riso è solamente commestibile dopo essere passato per il procedimento di rifinitura. Il riso si usa a preparare vari piatti e così con la farina di riso. I nomi delle pietanze possono variare, ma l'ingrediente principale nei piatti di riso sarà sempre la stessa in tutte. Così come il riso subisce una trasformazione, anche la nostra mente deve essere purificata attraverso il processo di *Samskâra* (raffinare, migliorare, perfezionare). Il tutto ha bisogno di *Samskâra*. Nel processo di cottura, *Samskâra* abilita il cibo a essere consumato. La forma di un oggetto può cambiare, ma il fondamentale principio rimane inalterato.

Personificazioni dell'amore! Avete un cuore puro e sacro ma è coperto dalle nubi dei vostri desideri. Così come il sole e la luna sono invisibili quando sono coperte dalle nuvole, così siamo incapaci a conoscere la nostra realtà a causa dell'illusione. L'uomo passa la sua infanzia giocando con i suoi compagni. In giovinezza è illuso dal proprio ego, ed è fiero della sua giovinezza. Quando arriva la fine, si rammarica per non aver raggiunto la pace nel cuore (of mind), perché ha continuato a dedicarsi ai piaceri mondani. L'uomo passa attraverso varie stazioni durante la sua vita come infanzia, giovinezza, media età e vecchiaia. Comunque non sente nessuna trasformazione nell'avanzamento dell'età. Invece di tentare di cambiare *Srishti* (la creazione), l'uomo dovrebbe cambiare il suo *Drishti* (punto di vista, giudizio). Non c'è niente di male nello *Srishti*. La creazione Divina è perfetta e nessuno ha il potere di cambiarla. Nella creazione il tutto segue la Volontà Divina. Siete illusi a causa della vostra veduta puramente materialistica. Dovete cambiare il vostro punto di vista. Non aspettatevi che Dio cambi il creato. Vi ha già regalato il tutto nella sua primaria forma. Voi però inquinare il creato a causa dei vostri egoistici desideri. La mente è la fondamentale causa di tutto ciò. Perciò, annientate la mente e tutto vi si presenterà chiaro. Finché avete forza fisica e vigore potrete godere *Atalu, Patalu* (gioco e canto). Quando l'età avanza, il corpo fisico subisce certi cambiamenti. Tutti conoscevamo la grande cantante Subbulakshmi. Comunque quando invecchiò, non riuscì più a cantare. Quando mi accennò questo fatto, le risposi che aveva abusato della facoltà di cantare e così avrebbe danneggiato le corde vocali. Questa era la ragione di questo cattivo stato. Non dovete esigere troppo dalle vostre capacità. La vostra voce e la vostra vista sono inevitabilmente destinate a cambiare con il passare del tempo. Soffrite di inquietudine e paura perché fate assegnamento sul vostro corpo fisico che è soggetto a cambiamenti. Invece dovete fidarvi dell'immutabile ed eterno principio dell'Âtma.

È l'uomo stesso, la causa dei propri difetti che gli provocano problemi nella vita. Se miglioriamo il nostro comportamento, la nostra vita sarà libera di difficoltà. Così, dapprima e prima di tutto orientatevi per incamminarvi sulla via del retto comportamento. Mangiare e bere non sono le cose più importanti della vita. La cosa più importante è il carattere. Se mancate di carattere, sarete confrontati d'innumerabili difficoltà. Divinità, riferita come *Sath*, vuol dire immutabile ed eterno principio. Gente di diverse religioni chiama Dio con nomi differenti. I Musulmani venerano Dio così: *Allah ho Akbar* (Dio è grande). Considerano Dio come loro unico rifugio. Indistintamente se uno è Musulmano o Indù, il Signore è l'unico rifugio per tutti! Così dovete dire con enfasi: "Io voglio il Signore!" Immergetevi nel Divino, non nel vino! Poiché iniziate a cantare (o menzionare) il nome Divino di Râma, dovete continuare con quel nome per il resto della vostra vita. In questi tempi però l'uomo è diventato molto incostante. Un giorno tiene l'immagine di Râma sul suo altare e lo adora, il giorno dopo sostituisce l'immagine di Râma con quella di Krishna se i suoi desideri non sono stati avverati.

Dovete sviluppare unimira e concentrata devozione. Dovete rimanere imperturbati da ogni difficoltà e condurre una vita spirituale. Riempite il vostro cuore con sentimenti sacri. Solo allora potrete vivere una buona vita. Se volete progredire in vita, non dimenticate mai il Nome di Dio. Non cambiate mai da un nome all'altro. Concentrate la vostra mente su un nome e su una forma. >*Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo* (la mente è la causa del legame e liberazione dell'uomo). La mente tentenna a causa dei vostri desideri. Per questo motivo potrete godervi la pace solamente se rinuncerete ai desideri. I soli atti di

carità non vi conferiranno la pace. Con piena concentrazione dovete offrirvi al Signore. Solo allora potrete godere pace e felicità. Controllate i vostri desideri. Controllate i vostri pensieri (sentimenti). Poiché riuscite a controllare i vostri sentimenti, tutto nella vita sarà sotto vostro controllo. Siete dotati dell'eterno principio della verità e dell'amore. *Sathyannasti Paro Dharma* (non c'è miglior retta azione che aderenza alla verità). Considerate la verità come base della vostra vita, e seguite il cammino del retto comportamento. Allora il principio dell'amore si manifesterà in voi. Se avete amore nel cuore, avrete successo in tutti i vostri sforzi.

Personificazioni dell'Âtma! Siete tutti *âtmavârûpa* (incarnazioni del Sé). Non siete il corpo fisico che è destinato a perire. Siete Âtma che non conosce né nascita né morte. Non conosce nessun attaccamento. Otterrete l'immortalità poiché comprenderete la vostra vera identità. Sarete liberi da tutte le preoccupazioni e da tutti i desideri. Chiederete: "Esiste qualcuno senza difficoltà e senza desideri?" Io stesso sono l'ideale in questa circostanza. Ho comunque assolutamente nessun desiderio. *Everything is in my hand!* = Tutto si trova nella mia mano. *I can give you whatever you ask for* = Posso darvi qualunque cosa chiediate. Comunque non chiedetemi oggetti materiali. Quelli sono effimeri come nuvole passeggere. Chiedete ciò che è eterno! L'intero mondo è sostenuto dai due principi verità e amore. Questi sono presenti in ogni persona. *I am the truth that is present in all. I am the love that is present in all* = Io sono la verità presente in tutti e tutto. Io sono l'amore presente in tutti e tutto. Verità e amore sono ogni pervadenti. Comunque, non state facendo grandi sforzi per sperimentare verità e amore. Perciò cercate di sviluppare man mano verità e amore.

L'amore dovrà costituire la base nella vostra vita. Personificazioni dell'amore!

Oggi come oggi state occupando una bella posizione, ma per quanto tempo? È solamente questione di tempo. Solamente la Divinità è eterna. Scegliete la via della verità. Non lasciatela mai più. Non dimenticate mai il principio della verità. Potrete dimenticarvi di tutto nella vita, però non dimenticate mai la verità e l'amore. Tutt'e due devono essere protette e sorrette. Questo è il dovere di un Essere umano. Un uomo senza verità e amore non merita per niente essere chiamato un Essere umano.

Personificazioni dell'amore! Riempite la vostra vita di amore. Non limitate il vostro amore alla vostra famiglia e ai vostri amici. Condividete tutto con tutti. (*Share it with one and all*). *Whomsoever you come across, consider him as the embodiment of Divinity!* = Qualunque persona incontri, considera questa come personificazione (incarnazione) di Dio. Spartite il vostro amore con il vostro prossimo e siate i destinatari del loro amore. Seguite la via della verità. Io insegno sempre i principi della verità e dell'amore. Congregazioni come queste sono fatte per ammonirvi a intraprendere la via della verità e dell'amore. Sono felice che tutti vi siate radunati qui per ascoltare il Mio messaggio, che è l'essenza della verità e dell'amore. Se praticherete verità e amore nella vostra vita quotidiana, mi fate veramente felice. Non permettete che il vostro amore sia coinvolto in sentimenti mondani. Lasciatelo correre continuamente verso il Signore. Considerate qualsiasi lavoro che compiate, come lavoro Divino. Vedete il Signore ovunque. Sarò felice se svilupperete tali divini sentimenti. Vi trasferisco la sacra ricchezza del mio amore e della mia beatitudine. *May all of you lead a long, happy, healthy and peaceful life!* = Auguro a tutti voi una lunga, felice, prospera e tranquilla vita! (Traduzione da Sanâthana Sârathi, periodico di Shrî Sathya Sai Baba - dicembre 2005)

Rivoluzione Spirituale

Una rivoluzione – molto più potente e pervasiva di ogni altra che l'uomo abbia mai subito, non politica, economica, scientifica o tecnologica, ma più profonda e molto più fondamentale ha avuto appena inizio. È la Rivoluzione Spirituale. Questa aumenta la percezione interiore dell'uomo dandogli coscienza della Realtà Divina. Questo impatto coinvolgerà tutto il genere umano e sarà un arricchimento, trasformando l'umanità in un fiume di cercatori che scorrerà pacificamente verso il mare sconfinato della Divinità. (Shrî Sathya Sai Baba – Sanâthana Sârathi – agosto 2006)

Nella vostra vita dovete dare primaria importanza a Dio

(Discorso Divino)

Ogni essere vivente in questo mondo, sia esso un animale, uccello o solamente un insetto è emerso dalla verità. Coloro che saranno in grado a riconoscere questa verità sono realmente degli Yogi. Nessuna attività in questo mondo può essere svolta senza la verità. E questa **sathyam** (verità) ha preso corpo in una sola persona, che è questo Sathyam (Swami). (In questo momento Bhagavân materializzò una Hiranyagarbha Linga – mostrandolo all'intera congregazione). Guardate a questo puro e incontaminato principio. Chi altro può manifestare una tale pura consapevolezza?

Contemplate continuamente sulla verità. La verità è presente ovunque. Altrettanto questa si può manifestare in voi se meditate e contemplate su di essa. Per questo motivo, dovete in ogni momento contemplare sulla verità. Perché mai questo corpo è stato battezzato con nome Sathya Sai? Ha assunto questo nome perché *sathya* (verità) è emerso dalla stessa. Sathyam (verità) si manifesta nel cuore di chi continua a contemplare sulla verità. Perciò, non dimenticate mai la verità. *Dharma*, la retta azione, è la reazione, il riflesso e l'echeggiare di Sathya. *Sathyân nâsti paro dharma*, non esiste *dharma* superiore all'aderenza alla verità. Oggigiorno agli studenti si impartono svariate discipline di scienze mondane. Questa non è vera educazione. Vera educazione si riferisce alla verità che emerge dal cuore. Verità non ha né nome, né forma. Quale potrebbe essere la forma della verità? Qual è la forma di *shânti* (pace)? *Sathya, dharma, shânti, prema e ahimsâ* non hanno forma (verità, moralità, pace, amore e non violenza). Queste qualità, alloggiante nel cuore dell'uomo, devono essere manifestate (realizzate). Le potenzialità che non sono presenti nell'uomo, non si possono trovare in nessun altro essere vivente, nemmeno in un essere celestiale. Per questo motivo, considerate l'uomo uguale a Dio. *Daivam mânusha rûpena* (Dio presente in forma umana). Voi considerate l'uomo come solo essere umano. Questo è il motivo che vi fa commettere così tanti errori. Voi non siete esseri umani; Voi siete Dio. Pensate di essere Dio, e Dio diventate. *Yad bhâvam, tad bhâvati* (ciò che pensate ciò diventate). Se pensate solamente al male, avrete solamente cattivi pensieri.

L'altro giorno vi dissi che ogni persona in questo mondo ha (possiede) amore. Conosciamo diversi tipi di amore. Uno studente ama una studente, un uomo ama una donna. Dio è presente in entrambi. Tutt'e due sono personificazioni di Dio. La Divinità risiedente in ogni singolo corpo è solamente una. *Ekam sath viprah bahudha vadanti* (la verità è una, ma i saggi la citano con vari nomi). Dobbiamo amare chiunque perché Dio è presente in tutto e tutti. *Love all, Serve all* (amate tutti, aiutate tutti). Dio è presente ovunque, non esiste luogo dove Dio non è presente. È presente in cielo, in acqua, in ogni vibrazione e nella luce. Per questa ragione, tutto in quest'universo è penetrato di Divinità. Dimenticando quest'onnipresente Divinità, veneriamo degli idoli (statue) nei templi. Non c'è del male venerando degli idoli. Uno deve però capire che lo stesso Dio che è presente in questi idoli, è altrettanto presente in ogni essere umano. Non dico che è sbagliato venerare idoli, il fatto però è che voi stessi siete Dio. Perciò, prima di tutto, considerate voi stessi come Dio e poi capite che lo stesso Dio risiede in tutti. Allora non ci saranno più malintesi. Effettivamente, il vostro corpo è un tempio che è rivestito di energia divina. Dovremmo esercitare discriminazione usando questa energia. Dovremmo indagare se questa energia è Dio o se questo corpo è Dio. Effettivamente, questo corpo è altrettanto divino poiché è penetrato dall'energia Divina.

Non dimenticate mai Dio. Dio è presente in ogni particella, in ogni atomo dell'universo. Non esiste luogo nel quale Dio non è presente. Per questo motivo, non dimenticate mai Dio. E non dimenticatevi voi stessi. Se vi dimenticate, è come se scordaste Dio. È per questa ragione che si suggerisce *Always Be Careful* (siate sempre prudenti/attenti). Questo è l'ABC della vita. Siate attenti a non dimenticare mai Dio. In ogni momento della vostra vita dovete esaminare: "Sto per dimenticare Dio?" Ricordati sempre "Io sono Io". Dovete essere fermamente posti in questa verità. Se così fate nessun pensiero cattivo vi assillerà. Solamente un ignorante, cui manca ogni cognizione, la penserà diversamente. Dio è presente in ogni essere umano. Infatti, si dice che le teste di tutti gli esseri umani, sono Sue, sono le teste di Dio. Per questa ragione Dio si chiama *Viratasvarûpa* (Essere Cosmico). La creazione è manifestazione della Sua forma cosmica. Forme individuali sembrano apparire differenti una dall'altra, ma la stessa Divinità è presente in tutte le forme.

Krishna disse: *Mamaivâmshe jîvaloke jîvabhûtah sanâthanaha* (l'anima eterna, l'âtman presente in tutti gli esseri è una parte del Mio Essere). Così, Io solamente sono presente in ognuno di voi. Io non sono differente da voi; Voi non siete dissimili da Me. Io sono te, tu sei Io (Me). Non nutrite quindi nessun tipo di differenza. L'unica cosa che dovete fare è rafforzare il vostro amore. Quando i frutti dell'amore matureranno nel vostro cuore, dovete spartire il suo succo con tutti. Prima cosa importante, quindi, sarà portare a maturazione l'amore nel vostro cuore. Quando il vostro cuore sarà saturo di amore, allora tutto il resto sarà certamente penetrato di amore. Non dovremmo né odiare, né ferire nessuno. Oggigiorno, ovunque guardiamo troviamo odio e odio solamente. Certamente ci possono essere differenze di opinione tra uno e l'altro, però dal punto di vista spirituale tutto e tutti sono uno. Infatti, tutti gli uomini del mondo sono solamente degli zeri, solamente Dio è un hero (eroe) (gioco di parole zero-hero). Dio è come quando digitiamo il numero 1, grazie allo stesso tutti gli zeri avranno un valore. Qualsiasi quantità di zeri si aggiungerà all'1, tutto avrà valore. Se togliamo quella 1, allora tutto sarà ridotto a zero. Per questa ragione, date primaria importanza a Dio nella vostra vita.

Purificate la vostra mente recitando *nâmasmarana'* (il nome di Dio)

Esiste una causa che è a base di tutti i vostri dispiaceri come pure è a base delle vostre gioie e felicità. È il vostro mentale. Molta gente ha un concetto sbagliato della mente, la chiamano mente scimmia. Non si tratta di mente scimmia, ma di umanità. Questa è la sorgente di piaceri e gioia. Se soltanto teniamo la nostra mente in uno stato buono, niente di grave può succederci. Considerate divina, la mente. Allora sarete sempre felici. Chiamatela come volete, âtman o mente o consapevolezza, tutti sono uno. Assegniamo nomi differenti a diversi principi per la pura ragione identificativa, ma non per descrivere la loro vera natura. Per esempio, a questo corpo è stato conferito il nome di Sathya. Il nome però si riferisce al corpo e non a Me. Io non sono il corpo, Io non sono la mente, Io non sono l'intelletto, Io non sono *citta* (mente-consapevolezza), Io non sono immaginazione. *Bhagavân é Bhagavân*. (*Bhagavân* è chi personifica le sei supreme virtù, è chi conosce l'origine e la fine di ogni essere, è il maestro ed il sovrano della fonte del sapere.)

Sviluppate una fede forte. Molta gente subisce dei alterazioni mentali a causa degli effetti del loro cibo e a causa del loro comportamento. Anche a causa della loro compagnia. *Tell me your company, I shall tell you what you are* (dimmi con chi vai, ti dirò chi sei). Quale anche sia la vostra compagnia, svilupperete lo stesso modo di pensare. perciò, cercate solamente buona compagnia.

Satsangatwe nissangatwam, nissangatwe nirmohatwam, nirmohatwe nischalatattwam, nischalatattwe jîvanmukti (Buona compagnia ci porta a un distacco, distacco ci libera dall'illusione, liberazione dall'illusione ci porta determinazione, determinazione conferisce liberazione).

Chiunque può ottenere liberazione. Ma quando? Quando la vostra fede nella verità diventerà ferma, la verità "Io sono l'âtman, Io sono l'anima", allora otterrete liberazione in un attimo. "Swami è in me, Io sono Swami", pensate così. Sarà però inutile ragionare su questa verità con una mente vacillante. Pensateci con una mente salda: "Io sono Swami, Io sono Dio, Io sono Dio." Quando la vostra convinzione sarà ferma, otterrete il Divino che è: *Nirgunam, niranjanam, sanathana nikanam, nitya, shuddha, buddha, mukta, nirmala swarupinam* (Dio è senza attributi, immacolato, ultima mèta, eterno, puro, illuminato, libero e personificazione di santità). Comunque, se il sudiciume dell'impurità entra nella vostra mente, tutto diventerà cattivo. Quando la vostra mente sarà contaminata, ci sarà bisogno di speciali trattamenti. Quali saranno? È il nome del Signore. Similarmente, anche il nostro corpo sarà afflitto di disagi se beviamo acqua contaminata e se mangiamo dei cibi disadatti. È necessario proteggere il corpo. Per quale ragione il Signore vi ha dato il corpo? Ve l'ha donato per darvi la possibilità di realizzarvi. Voi però dimenticate quest'ultimo fine e concentrate la vostra mente solamente sul vostro corpo. Infatti, cosa troviamo lì nel corpo? Il corpo non è permanente, è di vita breve come una bolla di sapone. Quando avrete compreso questo punto, la vostra vita sarà benedetta. Non fatevi intimorire dalle chiacchiere altrui. Purity mentale nasce dalla maturazione della saggezza. Quando la vostra mente diventerà pura, otterrete vera saggezza. Per questa ragione è necessario avere una mente pura. Tenete la vostra mente sempre in uno stato di purezza. Se dovessero entrare

dei pensieri cattivi, ricordatevi: “Questo non va bene, non mi riguarda.” Spazzateli via, questi cattivi pensieri e dite: “Non mi appartengono. Conosco solamente buoni pensieri, buone idee, amore, amore, amore!”
Love is God. Live in Love (Amore è Dio, vivi nell’amore). Quando sarete fermamente stabilizzati in questo principio, tutto si svilupperà nel miglior modo per voi.

Stabilizzate il mentale per undici secondi. Siete afflitti da molti inganni (illusioni). Senza dubbio la vostra mente è pura e attivate solamente pensieri puri. Ogni tanto però siete sopraffatti da impurità. Cercate a non farli entrare. Questa sarà la *sâdhana* (impegno spirituale) che dovrete intraprendere. Che cosa significa *sâdhana*? Vuol dire, stare seduti in meditazione e recitare il nome del Signore (japa)? No, questa non si chiama *sâdhana*. Che cosa vuol dire meditazione e qual è il suo significato? Possiamo chiamare meditazione, stando seduti e recitando un nome del Signore? No, no. Ciò che dovete fare è contemplare sui sacri sentimenti nel vostro cuore. Dovrete contemplare sulla vostra verità. Se veramente volete capire l’essenza di *sâdhana*, questa può essere spiegata semplicemente. Allora, fermate la vostra mente per undici secondi. Questa piccola pratica soltanto vi aiuterà a raggiungere la propria liberazione! Se la vostra mente continuerà a oscillare come un pendolo, ciò non potrà chiamarsi meditazione. Basta già, se riuscite a calmare la mente per undici secondi. Non siete in grado però a fare tanto poco. La vostra mente cammina per undici mondi (*loka*) in undici secondi. Veramente, molto può essere ottenuto in questo brevissimo tempo di undici secondi. Non dovete esporvi inutilmente a tutti quegli sforzi nel nome di *sâdhana*. Affaticate troppo il vostro corpo e sprecate il vostro tempo. *Time waste is life waste* (tempo sprecato è vita sprecata). Non solamente il tempo, sprecate anche denaro. Spreco di denaro è una brutta cosa. Non sprecate quindi né denaro, né tempo. *Time is God, God is time*. Perciò, tutto il tempo che avete a disposizione, contemplate su Swami. Allora avrete sicuramente il Mio *darshan* (la presenza Divina). Non solamente *darshan*, avrete anche l’opportunità di conversarvi (*sambhâshana*) con Swami. Quante lettere Mi arrivano da Devoti assicurando: “Ieri mi raggiunse Swami e parlò con me.” Anche voi dovete sviluppare tale imperturbabile fede in Swami praticando una tale *sâdhana*. Allora sarete premiati di successo. Tutti quanti che vi arrivano qua, si autonominano Devoti. Avranno della devozione, ma non ne sono consapevoli degli attributi della devozione. Dovranno principalmente capire il vero significato della devozione. Prima di tutto uno deve sviluppare fede. *Where there is faith, there is Love, where there is Love, there is truth, where there is truth, there is God.*

(dove si trova fede, c’è amore; dove dimora l’amore, c’è verità; dove risiede la verità, c’è Dio)

Verità è Dio. Considerate la verità nient’altro che Dio. Non c’è bisogno di accorgimenti speciali per conoscere la verità. Basta già contemplare sulla verità per undici secondi. Fissate la vostra mente sulla verità, solamente per undici secondi e avrete il *darshan* del Signore. Non è necessario affaticare così pesantemente il vostro corpo, stando seduti per ore soffrendo di dolori ai piedi, alle gambe e alla schiena. Lasciate stare simili cose. Qualche dottore potrà diagnosticarvi dolori reumatici. Non si tratta di dolori reumatici, sono dolori causati da una *sâdhana* sbagliata. Non avrete comunque nessun dolore se vorrete attenervi al tempo degli undici secondi.

Sviluppate buone abitudini nell’alimentazione.

Tuttavia, dovete disciplinare e controllare i tempi dell’alimentazione. Esistono delle sottili considerazioni riguardo all’alimentazione. Non consumate né carne, né pesce! Purtroppo tanta gente è fin troppo dipendente da pasti non-vegetariani. Malattie come il cancro (tumore) sono causate da alimentazione non-vegetariana. Smettetela perciò completamente ad alimentarvi di cibi non-vegetariani. E non soltanto questo, gente di altri paesi ama molto mangiare formaggi. Più mangiate formaggi, più vi indebolite. E in più, non consumate troppo latte. Anche troppo latte fa male. Osservate certi limiti riguardando il latte. Diluite il latte, aggiungendo un’uguale quantità di acqua. La stessa cosa è da osservare in riguardo allo yogurt. Non dovrebbe essere troppo denso, diluite mischiandovi dell’acqua. In questa maniera dovete monitorare le vostre abitudini nell’alimentazione. La preghiera prima dei pasti è altrettanto necessaria. Se osserverete queste discipline in riguardo all’alimentazione, avrete sicuramente all’istante il *darshan* del Signore. Non c’è

bisogno di fare della *sâdhana* prolungata per mesi e anni. Potete godere un continuo stato di beatitudine. Dio è la personificazione di pura beatitudine.

Nityanandam, parama sukhadam, kevalam jnanamurtim, dwandwateetam, gagana sadrisham, tattwamasyadi lakshyam, ekam, nityam, vimalam, achalam, sarvadhee sakshibhutam, bhavateetam, trigunarahitam.

(Dio è la personificazione di eterna beatitudine, assoluta sapienza, oltre ogni qualificazione, espansivo e pervasivo come il cielo, ultima mèta come indicata nel *mahâvâkya* (massima, aforisma) **tat tvam asi**, (tu sei quello), uno senza un altro, eterno, puro, esente da cambiamenti, testimone di tutte le funzioni dell'intelletto, oltre ogni condizione mentale e oltre le tre qualità **sattva**, **rajas** e **tamas** (serenità-equilibrio, passione-inquietudine, inerzia-inattività).

La gente dice: "Vorrei beatitudine." (bliss/Seligkeit) Da dove viene questa beatitudine? È possibile acquistarla in un supermercato? O si tratta di una cosa che possiamo consumare in un ristorante? No! Beatitudine proviene dall'interno. Infatti, voi stessi, tu stesso sei la personificazione della beatitudine. All'atto di nascita l'uomo è saturo di beatitudine. Più tardi, quando svilupperà attaccamento ai desideri mondani, soffre ed inizia a piangere. Per questo motivo, riducete i vostri attaccamenti al mondo. *Less luggage, more comfort makes travel a pleasure.* (meno bagaglio, più piacere di viaggio). Rinunciate perciò a tutti gli attaccamenti non necessari. Quando sviluppate attaccamenti, sarete spinti in dispiaceri e sarete condannati a soffrire anche di debolezze fisiche. Preoccupazioni fanno male alla vostra salute. *Hurry, worry and curry* (agitazione, preoccupazioni e cibi eccitanti) indeboliscono il cuore dell'uomo. Rinunciate quindi a *hurry, worry e curry*. Se incontrate delle difficoltà, pensate: "Spariranno, così come sono venute. Non ho niente a che fare con loro". Comunque, qualsiasi cosa succedesse, prima o dopo deve scomparire. La stessa cosa riguarda il vostro corpo. Dovrete perciò avere solo un attaccamento tale, quanto è necessario. Dovete osservare certi limiti, altrimenti a causa dell'attaccamento, il vostro corpo può incontrare delle avversità. Dovete stare sempre attenti.

Amore è la più forte medicina. Chi sta facendo *sâdhana* (disciplina spirituale) e aspira a vedere il Signore e vorrebbe parlargli, dovrebbe agire pensando ai Miei consigli. Solo allora avrete modo di vedere Dio ed intrattenervi con Lui. *Bhakti* (amore divino) non è limitata a eseguire *puja, vrata o japa* (preghiera, riti e recitazione). Vera devozione vuole dire un fermo e forte amore per Dio. Sviluppate tale amore per Dio. Non esiste cosa più bella che un amore così. Potrete rinunciare al vostro corpo, ma non abbandonate mai quest'amore. L'amore è eterno, imperituro e infinito. Custodite attentamente quest'amore. Solo allora otterrete Divinità. A causa dell'attaccamento con il mondo, l'uomo sta sviluppando una natura demonica. Voluttà e ira (rabbia) sono i più feroci nemici dell'uomo. Dovete sempre essere pieni di amore e con un sorriso sulla bocca. Quando siete gentili, l'amore si farà vivo da solo. C'è comunque tanta gente che si presenta con faccia burbera. Pensateci sempre, abbiate sempre un sorriso sulla bocca. Il Signore sorride costantemente. Non conosce né preoccupazioni né tribolazioni neanche per un istante.

Io stesso, sorrido sempre. Non conosco nessun dolore. Sono stato ferito a causa di un incidente commesso da un ragazzo. L'anca si è frantumata in quattro pezzi. I medici volevano mettermi dei bendaggi. Dissi di no! Arrivai camminando e ho dato *darshan* ai devoti dal balcone. Arrivarono molti dottori per esaminarmi. Da Singapore arrivò addirittura Dr. Pillay con suo figlio. Un sacco di specialisti arrivò dall'America e da vari altri luoghi. Dissero: "Swami! Daci solamente 5 minuti." Ed io risposi "Per concetti spirituali, vi posso dedicare 5 ore, ma neanche 5 minuti per questo corpo". Quanta gente è venuta da tutte le parti del mondo. Qual è la ragione? La verità è che veramente tanti di voi Mi amano, questo mi riempie di immenso piacere. Rimanete felici, e non solo qui, ma ovunque siate. Io sono sempre felice. Sono veramente felice vedervi tutti. Questa è una vostra grande e buona fortuna. Tutti quanti sono venuti, sono pieni di amore e devozione. Questo mi riempie di grande entusiasmo. Mi sento come quando cammino e do *darshan*. Non esiste cura migliore dell'amore. Il vostro amore è la mia cura. Questa è la più forte medicina. Similarmente, il Mio amore è la più forte medicina per voi. Vi auguro di rimanere sempre felici e pieni di pace. Vivete sempre felici e uniti come membri della stessa famiglia. Non soltanto questo, non permettete che piccoli problemi vi

assalgano. Non date spazio a nessuna preoccupazione. Non aver paura se vostro figlio o vostra moglie incontrano una sofferenza. Abbiate fede che tutto avrà buon esito. Ritornate nei vostri paesi e vivete una felice e pacifica vita. (Bhagavân, mostrando il *linga* materializzato poco tempo prima) L'avete visto? È veramente grande. Un *linga*, più grande di questo emergerà dal mio corpo il giorno di Shivarâtri. (Discorso, in Sai Kulwant Hall, Prashânti Nilayam 28 luglio 2007, in occasione della Shrî Sathya Sai World Youth Conference) (da Sanâthana Sârathi, ottobre 2007, traduzione da testo inglese)

SAI BABA PARLA ALL'OCCIDENTE

Stephan von Stepski-Doliwa (Edizioni Il Punto D'incontro)

3 gennaio. Gli animali soffrono nel mondo intero. Anche nelle tue vicinanze. Anche a causa tua. Pensa al tuo nutrimento. Gli uomini si addossano molto, moltissimo karma negativo a causa delle loro cattive abitudini alimentari. Mangiare carne è un grosso peccato. Mangiare Pece un grande errore. Innumerevoli animali soffrono a causa della vostra errata alimentazione. Molti di voi adottano gli esperimenti di J.C. Bose, il quale stabilì che anche le piante sono esseri viventi reattivi, per giustificare le errate abitudini alimentari. Naturalmente le piante sono esseri viventi. Gli animali però sono muniti di un sistema nervoso e di una limitata capacità di pensiero, cosa che le piante non possiedono. Per questo motivo gli animali gridano e piangono quando sono uccisi, mentre le piante non lo fanno. Non paragonare perciò gli animali alle piante, perché questa non è altro che una falsa logica. Cambia piuttosto la tua alimentazione. Tieniti lontano il più possibile da pesce e carne. Allora potrai fare molto, moltissimo, per il miglioramento di questo mondo.

9 gennaio. Nella maggior parte dei casi vi nutrite in modo completamente sbagliato. Da una parte attribuite all'alimentazione un significato troppo grande, dall'altra la stimate troppo poco. Amate il cibo buono e abbondante. La maggior parte delle malattie, che da voi sono così in aumento, hanno la loro origine nella vostra alimentazione sbagliata e dipendono soprattutto dal fatto che mangiate troppo e anche in modo errato. Tieniti il più lontano possibile dal pesce e dalla carne. Sii moderato nel mangiare. Mangia lentamente e offri, all'inizio del pasto, il cibo a Dio (*brahmârpanam*). Egli te lo benedirà e da esso otterrai la maggior parte della sua forza. Invece di pensare a un pasto abbondante e ricco, renditi conto di che cosa altro ricevi in energie attraverso il cibo. Vi fate tanti pensieri sui veleni e su metalli pesanti contenuti nell'alimentazione. Naturalmente sono un problema e documentano quale sfruttamento della natura abbia perpetrato l'uomo. Ancora più importante di questi veleni, sono le energie che tu ricevi da altre persone nel tuo nutrimento. I sentimenti del tuo fruttivendolo, del tuo panettiere o del cuoco di un ristorante ti sono somministrati in un certo qual modo attraverso il cibo. Di queste cose dovresti occuparti nella preparazione e nella consumazione del tuo pasto. Oggi, nella maggior parte dei casi, non potete coltivarvi la vostra verdura e cuocerla, soprattutto se dovete mangiare in qualche mensa. In questi casi canta tre volte il *Gâyatrî Mantra* prima di mangiare. Esso dissolverà le forze negative e ti renderà un pasto benedetto.

9 Marzo. Il più grande problema che ha l'uomo d'oggi è la mancanza di fiducia in se stesso. Vale a dire mancanza di fiducia nel proprio SÈ. L'uomo d'oggi fa così tanto, corre dietro a cose assurde e a presunti piaceri, perché non sa minimamente *chi* egli è. Da questo coinvolgimento con il mondo esteriore, il mondo come illusione o mondo d'inganno, c'è nella maggior parte dei casi, solo una soluzione: La sofferenza.

22 aprile. Che cosa puoi fare quando sei malato? Cercati un buon medico. Fatti eventualmente dare un buon farmaco che aiuti la tua guarigione. Nella maggior parte dei casi un farmaco non dovrebbe reprimere i sintomi, ma vi sono dei casi in cui bisogna intervenire con farmaci forti contro focolai di una malattia. La diffusa predilezione per gli antibiotici non è però senza pericoli. In molti casi una malattia è repressa senza che voi abbiate la minima possibilità di imparare la più piccola cosa dall'inconveniente. Le malattie avviano

passi di evoluzione e vi danno la possibilità di correggere possibili errori di comportamento. Usa perciò la malattia come possibilità di ripensarci con calma su te stesso. Rifletti seriamente cosa devi imparare, cioè che cosa ti vuole far capire la malattia! Le malattie non si formano nel corpo solo a causa di batteri o di virus, ma anche a causa di disordine, cioè negatività nel tuo pensiero. Questo è un punto che la medicina allopatrica tiene troppo poco in considerazione. Purifica perciò prima di tutto i tuoi pensieri! Ripeti il nome del Signore e pregalo di aiutarti e di guidarti; vedrai che si aprirà sicuramente una nuova via. Questo metodo serve poi al tuo ulteriore sviluppo.

29 aprile. La cultura di un popolo si riconosce tra l'altro dai suoi riti, cioè dai suoi modi di vivere. La riconosci anche dalle sue abitudini alimentari. Le abitudini alimentari di molti popoli sono piuttosto spaventose. Presso molti non vi è quasi un piatto senza pesce o senza carne. La cucina vegetariana per molta gente è ancora qualcosa di esotico. Rifletti sempre: si diventa ciò che si mangia. Con il cibo si introducono così tante sostanze nel corpo e c'è da meravigliarsi quante persone si preoccupino così poco di ciò che mangiano. Chi mangia carne sviluppa qualità animalesche e attira dolori. Inoltre, nel suo sviluppo spirituale, non riuscirà a superare un certo livello. Se qualcuno la pensa diversamente, dimostra soltanto di non conoscere le grandi interdipendenze. Sotto quest'aspetto, la cultura di un popolo si esprime specialmente nella sua cucina. Un popolo che considera naturale la cucina vegetariana, lo ritengo altamente sviluppato. L'alimentazione vegetariana si diffonderà sempre di più. La consapevolezza aumenterà e la mentalità cambierà fundamentalmente. Ora molti popoli si trovano in un vicolo cieco. Un fondamentale cambiamento del pensiero a tutti i livelli, incluse le abitudini alimentari, sarà la loro salvezza. Deve avvenire presto, perché resta ancora solo poco tempo.

26 luglio. Da un po' di tempo senti i miei insegnamenti e ti chiedi quanto siano da paragonare con le religioni esistenti come il Cristianesimo, il Buddismo e l'Islamismo. Io non insegno alcuna nuova religione. Io non insegno niente di nuovo. Io insegno il nocciolo di tutti gli insegnamenti. Io sono l'Essenza di tutti gli insegnamenti. Il senso di ogni religione è di raggiungere Me. Io creai il mondo, creai l'uomo. Io so che cosa occorre al mondo. So che cosa ti occorre perché tu finalmente possa raggiungere la tua meta. A te quale cristiano dico che il Cristo in alcuni punti era diverso da quanto ti fu trasmesso. Tra il Mio insegnamento e quello di Cristo non vi è alcuna differenza. Il Cristo conosceva e insegnava la legge del *Karma* e le conseguenze di morte e reincarnazione. Egli parlò chiaramente di vita eterna, poiché era cosciente della vita nell'Aldilà e perciò poteva parlarne. Non parlò di inferno perché sapeva che non esiste. Parlò piuttosto delle catene che ogni uomo si procura a causa della sua ignoranza con cui si fa poi legare dalle conseguenze del suo agire.

Il Cristo era uno stretto Vegetariano! Mangiavo poco perfino cibi cotti come fagioli e verdure, ma si nutriva prevalentemente di bacche, radici, frutti e semi. E non beveva alcol. Con questo voglio dire: non vedere mai la separazione nelle religioni, ma esclusivamente i collegamenti. Il Buddha, Maometto, il Cristo, Zoroastro erano Uomini-Dio che trasmettevano sacri insegnamenti e guidarono alla salvezza molti, molti uomini. Valuta man non giudicare. Percorri il cammino verso Dio che ti insegna la tua religione – e se vedi in ogni creatura vivente e in ogni cosa: Dio – allora avrai realizzato l'insegnamento. Tutto il resto è secondario.

26 settembre. Da voi si parla molto di sanità, cioè di assistenza sanitaria. Francamente Io non vedo molta salute da voi. La vostra sanità e la filosofia che la sostiene, sono esse stesse malate. Ciò è manifesto soprattutto nei medici. Molti medici si comportano come se fossero un misto tra direttori di banca e macellai. Per molti di loro si tratta principalmente di avere denaro, considerazione, tempo sufficiente per i loro hobby o per la loro carriera. All'ultimo posto di questo elenco vengono i pazienti. Per questi medici non si parla quasi di spirito di sacrificio, di servizio al prossimo; non parliamo poi d'amore. Com'è terribile che tali uomini abbiano tanta voce in capitolo! Non c'è da meravigliarsi che essi siano occupati non in 'case di salute', ma in "case di malati". Ciò che manca in molti paesi occidentali è l'amore. Specialmente in Germania è molto diffuso il concetto che si possa sostituire l'amore con il rendimento. Questo è altrettanto

fuorviante, come se si volesse riportare in vita un morto dandogli buoni consigli! Invece di voler sostituire l'amore con il rendimento, i medici dovrebbero piuttosto imparare che la malattia rappresenta una mancanza d'amore. Le persone malate hanno bisogno di amore, comprensione e dedizione. Sono se afferrano ciò, potranno i medici aiutare veramente i loro pazienti. Inoltre devono riconoscere che sostituire l'amare con il sapere tecnico, non è diverso dal costruire un meccanismo fantastico per una macchina, dimenticando infine il motore! Senza amore e senza attaccamento a Dio non vi è guarigione; per sofisticati che siano i mezzi tecnici. Non vi è guarigione, vi è solo proroga. Questo lo dovrebbero sapere i medici. Quanto prima lo sapranno, meglio è, perché alla fine *dovranno* impararlo comunque.

14 ottobre. Se c'è un flagello dell'umanità, questo è l'ignoranza! Essa ha facoltà di trasformare in un batter d'occhio le migliori idee, le più belle parole, le azioni più riuscite in una catastrofe. Di tutti i nemici che possa avere l'uomo, l'ignoranza è il peggiore. È la causa di tutti gli altri flagelli come la superbia, l'odio, l'invidia, l'orgoglio, l'arroganza, la disonestà e simili. L'ignoranza gonfia il tuo concetto di te stesso. Ti fa credere che sei particolarmente astuto, intelligente, raffinato e superiore a tutti. L'ignoranza non tiene in considerazione alcuna delle virtù: umiltà; riguardo, pazienza, ragionevolezza, saggezza; le ritiene qualità che magari per altri possono risultare buone, ma per essa sono solo di impedimento. Da ciò puoi riconoscere l'ignoranza. Poiché essa ti induce a abbandonare il cammino che ti indicano queste importanti virtù. Ti persuade che sei superiore a tutti e che non dovresti indirizzarti verso niente e nessuno. Tieni bene presente che quando sei tentato a pensarla così, c'è sempre la tua peggior nemica al lavoro. Dì no all'ignoranza! Mantieniti saldo sul cammino della conoscenza, allora la vittoria sarà sicuramente tua. Poiché dove c'è la consapevolezza, cioè il desiderio di sapere, io ti posso sempre aiutare 'direttamente'.

15 ottobre. La tua salute è un gran bene. Fa' attenzione alla tua salute. Tu raccogli ciò che semini. Ti dai da fare per una vita regolata? Fai caso al tuo nutrimento? Ripeti il Nome del Signore? Tutti questi sono fattori decisivi per mantenere e rinforzare la tua salute. Perché mai? Perché insieme creano pace e armonia. *Shânti*, pace interiore è il legame delle correnti vitali nel tuo corpo. Esse scorrono, cioè si muovono, lo fanno però nella *shânti*, in pace e armonia. *Shânti* è la relazione perfetta di Yin e Yang. *Shânti* è la forza che tiene lontano da te tutte le malattie, oppure te le fa superare in fretta. *Shânti* è lo stato in cui il corpo, la mente e l'anima sono all'unisono. Per questo *shânti* è il miglior garante per una salute stabile. Non sono i batteri o i virus che ti fanno ammalare e la medicina che ti fa guarire. È la tua mente che genera la tua pace interiore o l'inquietudine, la malattia o il benessere. Essi sono creatori del tuo destino, della tua salute e del tuo benessere. *Shânti*, *shânti*, *shânti*! Pace, pace, pace!

21 Ottobre. Fino a poco tempo fa vi erano due potenze mondiali che dividevano il mondo in due metà: il blocco capitalista e quello comunista. Entrambi erano così convinti della giustezza della loro visione del mondo, cioè della loro ideologia, che non esitavano minimamente ad imporre i loro interessi con ogni mezzo, anche il peggiore. Qual era la differenza fra i due sistemi? Essenzialmente nessuna. Entrambi erano costruiti sullo sfruttamento dell'uomo. Entrambi perseguivano con i mezzi più deplorabili il potere totale. Il recente naufragio dei comunisti era perciò, già programmato, perché essi volevano costruire una società senza Dio. Questo è altrettanto assurdo come se uno volesse ideare una macchina senza motore, una bicicletta senza ruote o un lago senz'acqua. I capi comunisti erano particolarmente crudeli. Chi non teme Dio, e tanto meno lo ama, è capace di tutto. I capitalisti devono ancora imparare la loro lezione. Essi credono che il denaro sia finalmente l'afferrabile divenuto Dio. Essi devono riconoscere che il denaro è energia, e come tale una buona base per valutare il rischio, il rendimento e le capacità. Una società costruita sul solo denaro, naufragherà poiché manca l'amore. Il nuovo ordine sta per arrivare. È l'ordine del cuore. Il filo conduttore per il nuovo ordine che verrà, sarà amore, spirito di sacrificio, comprensione, felicità e contentezza. La coscienza del mondo si eleverà. La percezione dell'unità sarà generale e assoluta. I sogni più audaci si avvereranno. Dio è questo sogno che diventa realtà. Rallegratevi perciò, se cambiate il modo di pensare e se voi vi trasformerete fondamentalmente, questo sarà il vostro biglietto per l'Età d'Oro.

24 ottobre. Non affannarti. Io ho coniato la frase: Haste makes waste. Waste makes worry. La fretta crea spreco. Lo spreco crea affanno. Non affannarti, ma fa tutto a suo tempo. Chi si affanna, ha un'errata ripartizione del tempo. Io non mi affanno mai e faccio tutto ciò che Mi prefiggo. Io potrei fare in un certo senso molto di più. In effetti, sarebbe molto di meno. Perciò, in molti casi Io intendo aspettare a lungo, fino a quando il tempo è maturo e solo allora agisco. Così raggiungo molto di più con minore dispendio. Chi si affanna è impaziente. Chi è impaziente non può mantenere alcuna tranquillità. La tranquillità lo spaventa. Perciò tanto si sovraccarica la vita, che può compiere tutto solo "con la lingua fuori" e sicuramente non può giungere alla tranquillità. Chi vive così sciupa enormemente tempo ed energia e soprattutto non ha alcuna opportunità per svilupparsi. Prima di tutto deve perciò mettersi tranquillo. Una malattia è spesso, a tale scopo, un passo importante. Sei costretto di stare in letto per debolezza e non puoi quasi muoverti; questo è il momento che la sorgente della tranquillità in te, ha una prima occasione di farsi notare. Ti metterà a confronto con ciò che volevi sempre fuggire. Allora sarai in primo luogo restio e poco affabile. Prima o poi la necessità ti insegnerà che non vi è alcun'altra via che la rinuncia alla fretta, e ti insegnerà a rivolgerti all'interno, perché tutto il resto non è nient'altro che inutili lotte di ombre, e all'infuori di molto rumore, non ti fruttano nulla.

4 dicembre. Dio ha una chance da te? Nella tua tenuta di conto, sei corretto nel dare e avere? Quanto gravi su Dio e quanto poco Gli sei riconoscente per ciò che da Lui ricevi? Spesso ritieni come pienamente naturali i doni che da Lui ricevi. Se però qualcosa non procede come avevi immaginato, rendi responsabile Dio. E come va con te? Ti vedi critico allo stesso modo? La risposta è sì. Tu vedi in Dio nient'altro che la cattiva opinione che hai di te stesso. Tu non ti piaci, non ti stimi e non vedi quanto fai. Ti critichi fondamentalmente sempre e cerchi da altri la lode che non puoi dare a te stesso, e che quindi non ricevi. Nella tua continua ricerca di lode, ti rendi del tutto dipendete dagli altri, il che naturalmente ti indebolisce ancora di più. Se già non puoi vedere il tuo valore, guarda almeno a quello degli altri o di Dio. Riconosci quanto gli altri, cioè Dio, ti danno. Apri il tuo sguardo verso gli altri e non avere una cattiva coscienza, ma sii solo riconoscente. La riconoscenza è la miglior medicina per tutte le malattie possibili – siano esse di natura fisica o psichica. La riconoscenza rischiarerà inoltre la parte del tuo Ego che cerca di sotterrare la tua autostima. È da questo insieme che deriva la confusione nella tua contabilità psichica.

A conclusione di questa raccolta sull'etica e spiritualità dell'alimentazione ci siamo permessi a chiamare la vostra attenzione sul Libro:

Né di carne né di pesce

Stefano Momentè

Manuale del perfetto vegetariano – Edizioni L'Età dell'Acquario (2010)

Secondo un'indagine AC Nielsen, rielaborata da Eurispes, i vegetariani in Italia sono circa 7 milioni, e sono destinati a raggiungere i 30 milioni nel 2050.

I vegetariani, però, non sono tutti uguali: alcuni mangiano latte e uova, altri escludono qualsiasi prodotto di origine animale (vegani), altri ancora si nutrono esclusivamente di vegetali crudi e frutta (crudisti e fruttariani). Vegetariani non ci si può improvvisare. Benché un'alimentazione senza carne e derivati possa essere considerata completa sotto tutti i punti di vista – oltre che eticamente corretta – è necessario bilanciare adeguatamente i diversi alimenti affinché il nostro organismo possa trarne beneficio e non subire carenze di alcuni importanti elementi.

Questo testo offre un'ottima introduzione all'argomento fornendo risposte chiare ai più comuni interrogativi: perché optare per una dieta vegetariana; perché una dieta vegetariana giova alla salute; quali sono gli alimenti indispensabili al nostro organismo; come crescere dei figli vegetariani e quali sono tutti i benefici

derivanti dall'eliminazione della carne dalla dieta. Un ricco ricettario per realizzare pietanze genuine e gustose, importanti documenti nutrizionali e un glossario in appendice completano il volume.

Dieta vegetariana: perché?

È naturale... Fin dall'inizio del suo lungo percorso evolutivo, l'uomo pare proprio praticasse un'alimentazione vegetariana. Gli Australopithecini in genere (dai 4,4 a 1 milione di anni fa) possedevano un evidente adattamento a nutrirsi di cibi duri (semi e foglie); il cibarsi di carne è frutto della nostra cultura, e non della nostra natura, è riscontrabile proprio nel vedere come tutte le esigenze nutrizionali dell'uomo possano essere egualmente soddisfatte da una dieta vegetariana e come molte società e culture adottino con benefici una dieta a base di vegetali.

Tutela la salute... Chi segue una dieta vegetariana ha meno probabilità di ammalarsi di cancro rispetto a chi mangia carne. Lo conferma una ricerca conclusa nei primi mesi del 2009, pubblicata sul «British Journal of Cancer», che ha seguito lo stato di salute di 61 mila persone nel corso di 12 anni: i vegetariani hanno il 45% di probabilità in meno di ammalarsi di cancro del sangue e il 12% in meno di ammalarsi di qualsiasi tipo di cancro, rispetto a chi segue una dieta onnivora.

Fa bene all'ambiente... Una dieta vegetariana appare essere la «migliore soluzione» per la sopravvivenza del nostro pianeta. Secondo quanto affermato dal rapporto United Nations Environment Programme delle Nazioni Unite (Unep), che ha classificato prodotti, risorse, attività economiche e trasporto secondo il loro impatto sull'ambiente, i prodotti animali causano più danni rispetto alla produzione di minerali, plastica o metalli: l'agricoltura, in particolare solo per la produzione di carne e latticini, rappresenta il 70% del consumo globale di acqua dolce, il 38% dello sfruttamento delle terre e il 19% dell'emissioni di gas serra. Per salvare il mondo è necessario un minor consumo di prodotti animali: la cucina ricca di carne e latticini sarà nel prossimo futuro «insostenibile».

Stefano Momentè è giornalista e si occupa professionalmente di editoria e comunicazione. Vegetariano dal 1985, è esperto di cucina e lifestyle vegetariani. Ha fondato Veganitalia (www.veganitalia.com), sito per la corretta informazione sul veganismo in Italia. È il promotore del circuito Ristoranti Verdi e socio divulgatore per la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Tiene conferenze, corsi, seminari sul vegetarianesimo. È autore di articoli e pubblicazioni. Ricordiamo: Vegetariani, una vita senza carne (2001); Il vegan in cucina, oltre 300 ricette senza carne, pesce, uova o latticini (2002); Seitan, preparazione e ricette (2005); Solo Crudo, assieme a Sara Cargnello (2007).

RECENSIONI

Lecture veg: Né di carne né di pesce

Il panorama editoriale si arricchisce di una nuova pubblicazione sull'alimentazione vegetariana: è il segno del crescente interesse sociale verso questo tema, probabilmente anche perché ci avvicina a uno stile di vita più consapevole. Né di carne né di pesce è una guida pratica alla scelta vegetariana, utile per trovare risposte chiare ai più comuni interrogativi sui benefici derivanti dall'evitare di portare in tavola alimenti animali. Il libro spiega le motivazioni etiche, filosofico - religiose, salutistiche e ambientali alla base della preferenza vegetariana e fornisce anche utili ricette e informazioni, senza avere la pretesa di sostituirsi a eventuali prestazioni mediche specialistiche su questioni specifiche e personalizzate in tema di nutrizione. Il manuale spiega, infatti, che vegetariani non ci si può improvvisare: è importante conoscere le proprietà nutritive dei tanti alimenti veg, combinazioni e dosi, e adattare il menu alle personali esigenze nutrizionali che variano a seconda delle fasce d'età, dello stile di vita più o meno attivo o di eventuali patologie. Un capitolo specifico è dedicato all'alimentazione vegetariana del bambino.

L'autore, Stefano Momentè, giornalista esperto sul tema e vegetariano dal 1985, ha deciso di ospitare anche una pratica appendice curata dalla dottoressa Michela De Petris, medico specialista in scienza dell'alimentazione, che spiega i più comuni errori alimentari commessi dai vegetariani, sfatando luoghi comuni come la necessità di consumare latte vaccino e fornendo indicazioni sull'opportunità di controllare

periodicamente il personale stato di nutrizione. Conoscere l'alimentazione priva di ingredienti animali ci può arricchire anche sul piano culturale e, naturalmente, rendere davvero migliore la nostra vita e quella degli animali ai quali l'avremo salvata. Maria Falvo <http://www.lav.it/index.php?id=976>

Viva la verdura, ovvero perfetti vegetariani

Una bella recensione al mio ultimo libro, uscita su La Nuova Venezia il 26 luglio 2010,
a firma di Aldo Trivellato.

Mica solo carne e pesce. Se si leggono i dati di un'indagine AC Nielsen, rielaborata da Eurispes, i vegetariani in Italia sarebbero circa 7 milioni, una cifra destinata ad incrementare rapidamente. I motivi della scelta vegetariana si moltiplicano, da quelli della tradizione filosofico - religiosa a quelli ecologici, etici o connessi alla salute. I vegetariani, però, non sono tutti uguali: alcuni mangiano anche latte e uova, altri escludono qualsiasi prodotto di origine animale (i vegani), altri ancora si nutrono esclusivamente di vegetali crudi e frutta (i crudisti e i fruttariani).

Stefano Momentè è un vegano convinto, abita e lavora a Jesolo e da anni, oltre che di editoria e di pittura, si occupa della diffusione delle idee vegetariane (www.veganitalia.com), pubblicando articoli e libri. Nell'ultimo, Né di carne né di pesce (Ed L'età dell'acquario, euro 14.50), Momentè traccia un manuale del perfetto vegetariano, ragionando di principi nutrizionali e di dieta vegetariana. Una scelta che va preparata accuratamente, conoscendone i fattori fondamentali, prima di adottarla integralmente.

Il libro, prima di presentare una concreta dieta vegetariana, con le relative ricette, indaga il rapporto del cibo con la salute ed il benessere, analizzando il fatto che siamo ciò che mangiamo, adulti e bambini, e che le nostre scelte nutrizionali cambiano la nostra salute ed il nostro modo di vivere.

«Perché vegetariani non ci si può improvvisare. - scrive Stefano Momentè - Benché un'alimentazione senza carne e derivati possa essere considerata completa sotto tutti i punti di vista, oltre che eticamente corretta, è necessario bilanciare adeguatamente i diversi alimenti affinché il nostro organismo possa trarne beneficio e non subire carenze di alcuni importanti elementi». Il testo è completato da un'appendice di Michela De Petris, medico specialista in scienza dell'alimentazione, dedicata agli errori più comuni dei vegetariani (come lo smodato uso di olio d'oliva), alle diete ipercaloriche e a cosa si può fare per controllare il proprio stato di nutrizione.

Breve 'Dizionario' Spirituale

(in parte da Vocabolario della Lingua Italiana – Selezione dal Reader's Digest, G.Devoto – G.C. Oli)

Cristianesimo. Religione monoteista – rivelata da Gesù Cristo, fondata sulla pace e la fratellanza fra gli uomini.

Misticismo. Atteggiamento spirituale con l'obiettivo dell'unione con il Divino, mediante il superamento dei limiti naturali e/o annullamento della personalità individuale. Superamento dell'Egoismo e proiezione verso l'unicità, la verità assoluta. Religiosità profonda nella quale si aspira a una totale libertà dalle passioni e dall'attaccamento al mondo – rinuncia a desideri – pace dei sensi e pace mentale. Assenza da ogni procedimento logico (nessuna attività razionale).

Islamismo. Islam (abbandono di Sé nella volontà Divina) – La collettività dei musulmani. Religione monoteistica a carattere universalistico e totalitario fondata da Maometto.

Sufismo. Atteggiamento ascetico - mistico religioso. Un Sufi è un monaco musulmano. Un Sufi è un derviscio (o dervis) confraternita religiosa musulmana, sorta da eremita o santone.

Induismo. Complesso di dottrine dell'ortodossia tradizionale della religione Vedica. Religione monoteistica basata su *brahman* (Dio). (Contrariamente a quanto viene generalmente supposto sia una religione politeistica)

Y o g a. Il termine Yoga ha le sue radici verbali nel Sanscrito. Sanscrito è definita la lingua eterna e lingua madre dell'umanità. Yoga vuol dire: *unire*. Yoga è ciò che unisce. Unisce l'uomo a Dio. Yoga vuol dire

unire il corpo spirituale, cioè l'anima del singolo individuo *jîvâtman* con il corpo spirituale universale che è Dio *paramâtman*.

Spirito. Realtà immateriale configurabile come entità superiore o trascendente (Dio), governatore della materia, intrinseca natura e origine della materia. (in senso generale è chiamata anima, *âtman* in sanscrito)

Spirituale. Con opposizione esplicita alla sfera materiale o sensibile – pratica religiosa e ascetica - partecipazione e cammino interiore, sforzo e premura per trovare la verità, dedizione alla fede. Rinuncia al mondo materiale (dei sensi).

âtman (o Âtma) –L'anima-

L'âtman è l'invisibile base, la nostra reale natura.

L'âtman è l'innata, immanente Divinità nell'uomo, l'anima.

L'âtman è la realtà più intima dei cinque strati (o involucri), le *koshas*, dei quali il corpo fisico è lo strato più esterno.

L'âtman è la scintilla Divina in noi.

È la più intima, causale realtà dell'uomo, nell'uomo.

L'âtman è la vera sostanza dell'intero mondo visivo e non visivo, la realtà nascosta.

L'âtman è presente e immanente ovunque e in ogni Essere.

La natura dell'âtman è assoluta libertà, ed è esente da ogni vincolo.

Non agisce, non conosce né bisogno né possesso, e non conosce né ,io' né ,mio'.

L'âtman è immortale. Non decade e non muore come il corpo umano e la mente.

L'âtman è la essenziale Realtà dell'individuo, dello *jîvin*.

L'âtman è il testimone, intatto, puro e libero dai ogni mutamento nel tempo e nello spazio.

L'âtman è l'immanente, innato spirito dell'uomo.

È il mistero al di là, oltre la nostra capacità comprensiva e conoscitiva.

L'âtman è la vera forza trainante e motrice, nascosta dietro gli impulsi e gli obiettivi del piano fisico dell'uomo.

(da Dizionario Spirituale -sanscrito/tedesco-)

(Due preghiere in *sanscrito*, "la lingua eterna dell'India")

Samastâh loka sukhino bhavantu

Che gli uomini di tutti i mondi possano essere felici.

Che regni la felicità in tutti i mondi.

*tvam eva mata cá pita tvam eva
tvam eva bandu cá sakha tvam eva
tvam eva vidyâ dravidam tvam eva
tvam eva sarvam mama devad eva*

Tu Sei mia Madre, mio Padre Sei Tu

Tu Sei il mio miglior Amico, mio fratello Sei Tu

Tu Sei la mia saggezza, il mio tesoro Sei Tu

Tu Sei tutto, Sei il mio Signore, Signore dei cieli!"

Copyright e tutti i diritti di questi testi sono riservati ai relativi Editori:

Mother Sai Publications (Sathya Sai Books & Publications of Italy)

20093 Cologno Monzese (MI) - Viale Umbria 19 (www.mothersaipublications.it)

Edizioni Il Punto d'Incontro SAS
(Govinda Sai Verlag – di Stephan v. Stepski-Doliwa)
36100 Vicenza - Via Zamenhof 685

Sri Sathya Sai Sâdhana Trust, Publications Division
515134 Prashânti Nilayam – Anantapur District (A.P.) India