

# Riflessioni sull'alimentazione

Prima parte

GIULIANO GHERPELLI

**N**on è certamente semplice affrontare nel breve spazio di un articolo l'argomento alimentazione, sia pure visto nell'ottica specifica del significato del cibo per l'uomo e della scelta e della preparazione dei piatti.

Il settore alimentare è indubbiamente il primo tra quelli serviti dall'industria e dall'agricoltura moderne, presenta un livello di consumo assai importante e relativamente stabile se paragonato ad altre categorie di prodotti, ed è legato ad una infinita serie di scuole dietetiche, impostazioni terapeutiche ed opinioni sulla validità o meno di certe categorie di cibo.

La ragione di tutto questo è semplice da individuare in quanto si fa riferimento alla prima esigenza umana in assoluto, ovvero alla necessità di ricostituzione continua del corpo fisico.

Una osservazione attenta della attuale situazione alimentare dell'umanità rivela peraltro aspetti spesso non bene focalizzati e compresi dalla maggioranza. Per esempio dovremmo anzitutto rilevare la presenza di una grande varietà di cibi fortemente inquinati ed intrinsecamente degenerati, frutto di una produzione industriale lontana da qualunque concetto di rispetto della salute umana.

Tali cibi sono certamente concausa rilevante delle principali malattie moderne e non possono certamente essere ritenuti evento casuale o marginale in quanto sono grandemente diffusi sul pianeta e coinvolgono gran parte della popolazione mondiale (i paesi cosiddetti sottosviluppati ne sono afflitti al giorno d'oggi in

misura non inferiore rispetto ai paesi cosiddetti avanzati).

È abbastanza evidente, in un'ottica di analisi teosofica, che un complesso meccanismo karmico è correlato alla assunzione di cibo da parte dell'uomo, sia in relazione, come vedremo tra breve, alle componenti psicologiche connesse alla scelta del cibo, sia con riferimento alle malattie da tale scelta prodotte, le quali sono sempre inesorabilmente fonte di sviluppo coscienziale e spirituale in coloro che ne subiscono gli effetti.

Non possiamo pensare infatti che in una alimentazione squilibrata frutto di una condizione psicologica alterata e negli eventi di degenerazione o patologia fisica ad essa conseguenti agisca semplicemente il caso, cosa questa che veramente porterebbe il marchio dell'ingiustizia più profonda ma dobbiamo piuttosto ragionevolmente ritenere che tutto questo sia frutto di un piano preordinato atto, come sempre avviene, a produrre evoluzione nell'essere incarnato.

Il cibo è attore non marginale del complesso gioco karmico cui assistiamo ed in esso può recitare un ruolo a volte di elemento altamente devozionale ed altre di fonte del più pesante ed irrecuperabile inquinamento corporeo; in tutti i casi è strumento di un progetto preciso che può non risultare immediatamente leggibile ma che deve essere accettato e rispettato pena il rischio di cadere nel consueto atteggiamento dualistico (ovvero cibo sano = bene e cibo inquinato = male).

Per questo motivo ogni presa di posizione contro l'industria alimentare, ovvero contro un

02GIU

sistema sanitario incapace di focalizzare le relazioni tra cibo e malattie è di per se stessa banale, in quanto riduttiva di un complesso sistema di interrelazioni che non può non vedere a fianco di purezza, qualità e vitalità, categorie contrarie inevitabili ed evidentemente altrettanto utili quali inquinamento, contaminazione e degenerazione.

Lo scrivente potrebbe arrivare ad azzardare ulteriori ipotesi, forse immaginifiche, ma certamente possibili.

Si rilevi ad esempio come il completo funzionamento dei sette chakra principali nell'essere umano, overossia dei sistemi atti a convogliare l'energia pranica entro la rete eterica e di seguito nelle varie parti del corpo fisico, sia impossibile da realizzare in un essere non adeguatamente evoluto; questo in quanto i difetti, psicologici, morali, coscienziali e comportamentali sono tali da rendere un determinato individuo, se troppo energizzato, qualcosa di non compatibile con la vita sociale.

Ne consegue che praticamente sempre ritroviamo negli individui blocchi o restrizioni di determinati chakra assai utili a mantenere il livello energetico relativo su soglie compatibili con il mondo di relazione, ovvero indispensabili al fine di non rendere troppo evidenti problematiche personali che in una determinata fase dello sviluppo potrebbero non essere oggetto diretto di pressione karmica.

Tali meccanismi potrebbero in effetti riguardare anche l'alimentazione, la quale potrebbe ad esempio risultare compensativa di stati psichici altrimenti non facilmente controllabili.

Per intenderci mediante un esempio: chi cercasse aggressività per mezzo di una alimentazione eccessivamente carnea la troverebbe certamente nel breve periodo ma con l'andare del tempo subirebbe un effetto inevitabile nella opposta direzione della degenerazione e dell'appesantimento; l'effetto conclusivo, in ap-

parenza miracoloso, potrebbe essere quello del controllo indiretto delle pulsioni aggressive all'inizio ricercate.

Vogliamo comunque rilevare che il complesso meccanismo del controllo degli stati coscienziali umani e del loro sviluppo tramite il karma è oggetto di innumerevoli opinioni (e lo sarà per infiniti anni a venire) senza che onestamente sia pensabile arrivare con facilità a ragionevoli certezze.

Ne consegue che anche in campo alimentare non è certamente possibile comprendere a fondo il senso dell'interrelazione tra cibi più o meno inquinati e della relativa funzione karmica e dunque non si può fare molto di più che orientare le proprie scelte in direzione di prodotti sani e adatti ad una corretta alimentazione.

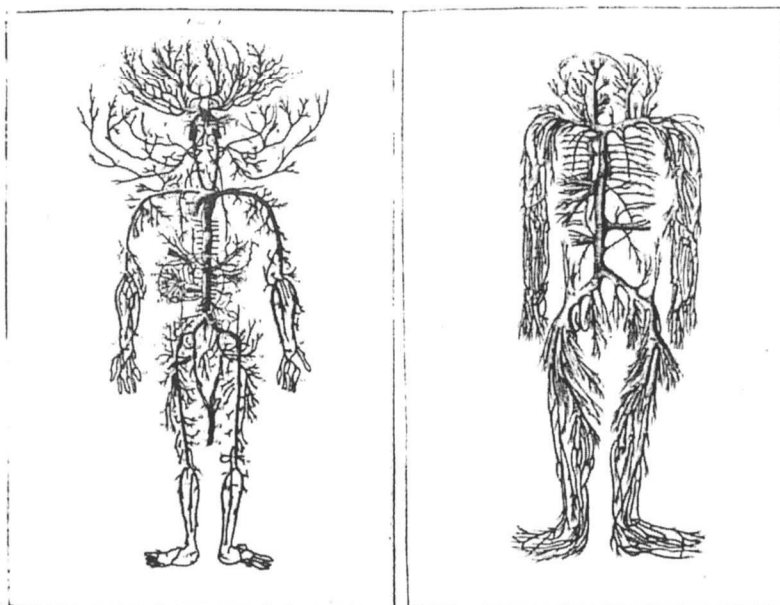
Ma chi ritiene che tale percorso sia l'unico possibile commette probabilmente un errore ulteriore ovvero attribuisce al cibo valenza esclusivamente fisica, cosa questa tipica della gran parte delle scuole dietetiche, le quale continuano (e continueranno per molto tempo) a disquisire sul potenziale più o meno salutistico di determinati alimenti e di specifiche associazioni alimentari.

Nostra opinione è al contrario che il cibo non attenga solamente al mondo fisico e non serva esclusivamente a ricostituire il corpo in senso materiale.

Esso presenta chiare e incontrovertibili valenze energetiche, emotive, culturali e spirituali: in perfetta sintonia con la sequenza dei corpi/mondi che la teosofia ben conosce. Tali valenze aggiuntive possono essere attribuite ai corpi eterico, astrale, mentale e all'insieme dei corpi sovramentali.

Per iniziare dall'aspetto eterico un alimento ha certamente una componente energetica più o meno marcata; tale componente è massima in un cibo vivente cioè in un legume fresco ovvero in un frutto o verdura appena colti.

Non rammentiamo il nome di un autore



*Quando guardiamo un uomo, non vediamo il suo scheletro, e nemmeno il suo corpo muscolare, il suo corpo nervoso e il suo corpo arterioso e venoso, che tuttavia formano la sua realtà fisica. Nello stesso modo spesso dimentichiamo l'esistenza dei nostri corpi più sottili e invisibili.*

che una volta senza mezzi termini scrisse a conclusione di un testo di dietetica: *"Ciò che cresce e rinasce ... quello solo mangio"*; ovvero piante, semi, legumi e niente altro. In sostanza l'energia è massima ove sussiste nel cibo un'autonoma struttura eterica in grado di veicolare il prana.

La carne in tale contesto appare di dubbia utilizzazione in quanto, se possono certamente sussistere tracce della originaria struttura energetica, sussistono purtroppo inevitabilmente anche quelle della decomposizione fisica.

I prodotti industriali ed in genere ciò che è stato da tempo prelaborato appaiono invece pesantemente sospetti in questo contesto in quanto privi di struttura energetica autonoma e leggibile.

In sintesi, chi piantasse nel terreno un fagiolo ricaverebbe una piantina, chi tentasse con una bistecca otterrebbe vermi e da una merendina del supermercato non si otterrebbe nulla.

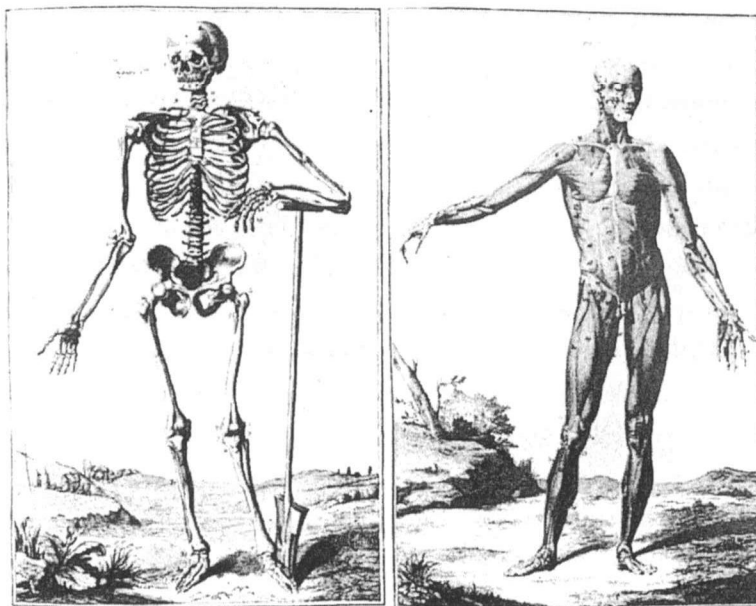
Da tutto questo consegue una inevitabile scelta in direzione dei prodotti *"vivi"* o *"vitali"* la cui struttura energetica andrebbe alterata il meno possibile mediante la cottura, la quale dovrebbe risultare non eccessivamente prolun-

gata; in ogni caso una quota di prodotti vegetali crudi freschi dovrebbe essere comunque consumata giornalmente.

La valenza *"astrale"* dei cibi è anch'essa cosa ben nota a tutti.

Il sistema digerente è, come noto, sede delle somatizzazioni psichiche connesse all'ansia e allo stress: chi non conosce il bruciore allo stomaco dovuto al nervosismo ovvero la colite intestinale dovuta al sovraccarico di tensione e responsabilità? Questo lunghissimo tubo è esso stesso espressione di un vuoto infinito che angosciosamente deve essere urgentemente riempito...di cibo ovviamente.

La scelta dei cibi è naturalmente originata dalla carenza psichica e dai connessi desideri che caratterizzano le varie tipologie psicologiche: la carenza di aggressività è compensata dalla carne e specificamente dall'energia del particolare animale consumato, la carenza affettiva dai dolci, quella di coraggio nella vita dal latte e dai suoi derivati, ovvero sia dai prodotti simbolo della prima infanzia e dal senso di protezione che ne deriva.



Cereali, legumi e semi oleosi simboleggiano invece la ricerca di vitalità intrinseca (sono infatti prodotti che “rinascono”), mentre frutti e verdure sono espressione della ricerca di energia vitale vera e propria e sono infatti in tal senso amati dagli anziani che tale energia vedono giorno per giorno svanire e odiati spesso dai bambini che di tale energia ne hanno da vendere.

In particolare i cereali e le farine che ne derivano rappresentano letteralmente “la vita”: un cattivo raccolto di cereali in una società di tipo tradizionale (non certo nel nostro mondo opulento) significa morte per una parte della popolazione e questo spiega da solo l’attaccamento psicologico inconscio ad esempio dell’uomo mediterraneo al pane ed alla pasta, ovvero dell’uomo orientale al riso ed ai relativi derivati; tali atteggiamenti psicologici possono non aver più ragione di esistere al giorno d’oggi ma sono sepolti nell’inconscio collettivo di gruppi umani che fino a non molti decenni fa vivevano anno per anno la tragedia dell’esistenza.

La scelta infine di aromi e spezie ha carattere terapeutico-compensativo trattandosi di prodotti di natura medico-erboristica.

L’impostazione vegetariana dello scrivente è fin troppo presente nelle ultime righe, senza che peraltro si voglia nulla togliere a chi in una certa fase della propria vita sceglie una alimentazione carnea ovvero prodotti disenergizzati, spesso per motivi che possono essere del tutto comprensibili ed accettabili.

Esistono peraltro valenze del cibo più ampie rispetto alle esigenze specificatamente individuali; esse attengono alle relazioni tra esseri umani, ovvero all’aspetto culturale dell’alimentazione, ed alla relazione con il divino, ovvero all’aspetto devozionale.

Il primo dei due non è mai sottolineato ed analizzato a sufficienza: ogni luogo del nostro pianeta ha tradizioni gastronomiche proprie certamente non casuali ma piuttosto dovute al reale percorso di un certo gruppo umano in lotta per la sopravvivenza.

Un determinato piatto può avere alla propria origine eventi naturali legati alla coltivazione, alla meteorologia, all’uso delle scorte agricole, alle esigenze corporee ed energetiche del gruppo umano suddetto oppure semplicemente ad eventi storici specifici; in sostanza sintetizza stati d’animo, convinzioni ed usanze collettive.

Mentre in passato tale piatto poteva essere letto come una sorta di “*marker*” etnico separante e non esportabile, nell’epoca attuale inizia a manifestarsi una tendenza contraria ove un piatto, o meglio un intero sistema di usi gastronomici può diventare elemento di dialogo e comunicazione tra popoli.

La attuale tendenza globalizzante, pur con contraddizioni sconvolgenti, porta in un istante dentro casa nostra agenzie di viaggio a prezzi scontati che reclamizzano voli per luoghi esotici, negozi per extra-comunitari, ristoranti etnici, ricettari di cucine lontane ben tradotti in italiano e, nell’infernale “*mare magnum*” di Internet, rari ma preziosi siti di cucina e alimentazione. In passato tali fenomeni non mancavano certamente ma erano stratificati nella memoria di processi storici di lunga durata; esistevano certamente delle “*correnti di comunicazione degli usi gastronomici*” documentabili oggi a posteriori alla stregua di quanto avviene con i fenomeni linguistici.

Come la moglie dell’ufficiale inglese di stanza nell’India coloniale deve essersi stupita non poco scoprendo che il nome locale del pomodoro era “*tamatar*”, perfettamente raffrontabile all’inglese “*tomato*”, così ci siamo stupiti noi ritrovando la “*kheera raita*” indiana (salsa a base di yogurt e cetrioli che serve ad accompagnare i fritti) in Grecia come “*tzatziki*” (manca solamente la speziatura di matrice indiana sostituita da un assai più mediterraneo aglio) oppure, per fare riferimento ancora ai due paesi suddetti, il “*baigan bharta*” come “*melintzanosalada*”, entrambi purè a base di polpa di melanzane cotta nel forno a legna, ancora una volta differenti solamente per il tipo di aromatizzazione utilizzata.

Il processo storico di riferimento causa di questi ultimi fatti è certamente la lunghissima dominazione ottomana in Grecia la quale ha portato la cultura orientale fino ai Balcani (quella cultura che Alessandro Magno nell’antichità cercava tramite guerre di conquista e che, mediante un perfetto processo karmico a ritroso, è

ritornata in Grecia in tempi più recenti mediante la presenza ottomana medesima).

Oggi questi processi storici lentissimi sono divenuti letteralmente fulminanti, merito o demerito di tecnologia e mass media.

Dobbiamo in definitiva concludere che la componente culturale cresce continuamente di importanza e non può essere disconosciuta sulla base di considerazioni di natura banalmente dietetica: un piatto può essere pesante e mal digeribile ma se rappresenta qualcosa per una determinata cultura non può essere gettato via in nome di una ricerca della salute che suona in questo caso solamente come egoistica conservazione del proprio corpo fisico.

Ma non è finita qui: il cibo può esprimere addirittura valenza spirituale e dunque entrare in ambiti vibratorii extra-mentali.

Ci si chiederà come e dove questo sia possibile, se sia legato a sette particolari oppure ad usi di sconosciuti popoli semi-primitivi; nulla di tutto questo, basti una semplice analisi della cultura Vaishnava in India (che raggruppa forse la maggioranza della popolazione di quel paese) ed il mondo balinese dell’Agama-Hindu.

Con i suddetti termini intendiamo semplicemente i praticanti del culto di Vishnu-Krishna in India e l’intera popolazione dell’isola di Bali (Indonesia) con la sua particolare forma di induismo.

Per tutti costoro è l’elemento devozionale la base del percorso spirituale e religioso, contrapposto alla pratica meditativa tipica in India del mondo Shaiva.

Le due forme non sono in conflitto e non si escludono a vicenda ma accentuano aspetti differenti della pratica; devozione, umiltà, ripetizione del Nome Divino e canto nel primo caso; meditazione, mantra, ascetismo nel secondo.

Ci scusiamo per l’inevitabile tono semplificatorio delle suddette considerazioni, che peraltro speriamo servano a chiarire le cose almeno a grosse macchie di colore.

Il cibo è, per il mondo devozionale indù,



oggetto di pratica religiosa quotidiana; esso rappresenta il dono di Dio all'uomo come base della vita, esso è Dio stesso nella trasformazione che subisce nell'ambito del processo alimentare.

Recita la *"Bhagavad Gita"*: *"L'offerta di cibo è Dio, il cibo stesso è Dio, offerto da chi è Dio al fuoco che è Dio. Chi vede Dio in ogni azione in verità lo raggiungerà"*.

L'atto alimentare è qui offerta, fusione, sintesi di ciò che in apparenza è separato, ma che in realtà è cosa unica.

Il cibo è, in tale contesto, oggetto di accurata preparazione prima di essere offerto e consumato; in tale rituale esso diventa *"prasad"* ovvero cibo offerto a Dio e modifica in tal modo il proprio stato vibratorio.

Ricordiamo che un cibo donato con amore ad un altro essere umano senza ricompensa in denaro e senza attendersi nulla in cambio è di per se stesso *"prasad"* anche se non è stato sottoposto ad un rituale formale.

L'evento d'amore ha cancellato in questo caso la necessità di qualsiasi ritualismo per riportare il cibo al suo senso originario: la comunione, la compassione, la fratellanza fra esseri umani.

Abbiamo negli occhi le immagini dei due mondi citati, quello indiano e quello balinese.

Nel primo caso un cuoco Vaishnava cucina in silenzio, dopo essersi accuratamente lavato, un complesso insieme di portate, non assaggia i cibi ma agisce in stato di concentrazione e con la mente immersa nel Divino; le pietanze verranno disposte con precisione ed estetica bellezza ai piedi dell'immagine sacra di Krishna in attesa di essere benedette e successivamente consumate dalla comunità.

E ancora una donna balinese si reca a piedi alla festa del tempio posto a notevole distanza da casa, sulla testa porta perfettamente sovrapposti cibi posti entro contenitori d'argento, la pila può arrivare fino ad un metro di altezza; i cibi verranno deposti ai piedi dell'altare, benedetti e

poi consumati come nel caso precedente.

Sono queste immagini di sacra bellezza, ancora oggi vive ed autentiche, che ci riportano ad un mondo dimenticato ove il cibo è comunità, dono, ringraziamento e non semplicemente uso funzionale di una società frettolosa.

Valori quali la condivisione comune del pasto da parte di un gruppo umano come simbolo e tramite di condivisione di usi, sentimenti e stati d'animo, oppure il dono di cibo al povero (quello vero che senza di esso non potrebbe sopravvivere) sono cose che una società, invasa da ricchezza e beni di consumo quale è la nostra, tende a nascondere o addirittura a cancellare.

Dobbiamo dedurre che, prima ancora della purezza, della vitalità, della qualità e di quant'altro cerchino i dietologi, quello che manca al nostro cibo in occidente è la *"sacralità"*, al punto che se queste note fossero ospitate da una rivista di dietetica e non da una di teosofia ci sarebbe da chiedersi se lo scrivente non corresse il rischio di essere preso letteralmente per matto.

Dobbiamo ancora dedurre che la prima caratteristica che qualifica un piatto è l'amore che il cuoco vi ha infuso durante la preparazione, amore che si avverte da un lato in senso formale nella cura della preparazione, della presentazione ecc. ma che in definitiva si manifesta nella Grazia che Dio dona a chi prepara un cibo al fine di consumarlo con attitudine autenticamente comunitaria ed in comune fraternità.

È su queste basi che vorremmo fosse letta la seconda parte del presente articolo, che verrà pubblicata sul prossimo numero della R.I.T., più tecnica in quanto descrittiva di alcune modalità generali di preparazione del cibo.

*Fine prima parte.*

*Giuliano Gherpelli, appassionato ricercatore spirituale, si interessa da tempo delle problematiche dell'alimentazione.*

## SEGNALAZIONI

### 88° Congresso Nazionale della S.T.I.

Si è svolto ad Assisi (PG), dal 23 al 26 maggio, l'88° Congresso Nazionale della Società Teosofica Italiana, che ha visto la partecipazione della Presidente Mondiale Radha Burnier, una numerosissima presenza da parte di Soci e Simpatizzanti e la realizzazione della Mostra storico-retrospettiva del Centenario della Sezione Italiana. Riferiremo ampiamente sul Congresso nei prossimi numeri della Rivista.

### Scuola Estiva dei Paesi Latini

Ricordiamo ai lettori che dal 5 al 12 agosto 2002 si svolgerà, presso il Centro Teosofico Internazionale di Naarden, in Olanda, la Scuola Estiva dei Paesi Latini, che avrà come tema: "Entrare nel sentiero". Nello scorso numero della R.I.T. è stato inserito il modulo di iscrizione. Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria Generale di Vicenza (tel. e fax n. 0444-561244 – e-mail: sti@telemar.it).

### Scuola di Saggezza ad Adyar

La prossima sessione della "School of Wisdom" si terrà al Quartier Generale della Società Teosofica ad Adyar, nella città di Chennai, India, dal 7 ottobre al 29 novembre 2002. In un prossimo numero della R.I.T. forniremo tutte le informazioni relative.

### "Rivista di Studi Danteschi"

Ci è stato inviato e volentieri recensiamo il primo numero della "Rivista di Studi Danteschi". La Società Teosofica non può infatti dimenticare quanto il grande

poeta fiorentino fosse legato all'esoterismo e come la sua opera, negli aspetti occulti, sia stata in passato studiata e divulgata dalla Sorella Emma Cusani. Dante stesso poi, scrivendo del sovrasenso allegorico del suo discorso dice: "Aguzza, qui, lettor, ben li occhi al vero, / che 'l velo è ora ben tanto sottile, / certo che 'l trapassar dentro è leggero".

Nel primo numero (fascicolo I, gennaio-giugno 2001) troviamo una serie di contributi storici e filologici su vari aspetti dell'opera dantesca. Chiude il volume un'ampia rubrica di recensioni, curata da Corrado Calenda e Andrea Mazzucchi.

Chi volesse abbonarsi alla "Rivista di Studi Danteschi" può scrivere a: Salerno Editrice S.r.l. (via Valadier, 52 – 00193 Roma) oppure mandare una e-mail a: MC2104@MCLINK.IT

### "Le Lotus Bleu"

Gilbert Grand ha scritto una lunga ed interessante riflessione dal titolo "La Bellezza: riflesso del divino", pubblicata sul n. 4 (aprile 2002) della rivista teosofica francese "Le Lotus Bleu".

Partendo da alcune considerazioni sul concetto filosofico di bellezza in Platone, Aristotele e Plotino, l'autore delinea una breve storia della bellezza all'interno del mondo teosofico e sottolinea come molti poeti, ad esempio William Butler Yeats (1865-1939), furono influenzati dalla Teosofia, anche nel suo aspetto di meditazione estetica.

Nella stessa edizione della rivista troviamo anche un dotto articolo di Christian Schoch sul simbolismo del "Monte Carmelo", nell'opera del mistico spagnolo del XVI secolo

San Giovanni della Croce. Il complesso mondo interiore di San Giovanni della Croce (come pure quello di Santa Teresa d'Avila) è un soggetto di studio molto interessante per un teosofo. Chi volesse abbonarsi a "Le Lotus Bleu" può scrivere a: Société Théosophique de France, 4 Square Rapp, 75007 Paris.

### "Sophia"

"Sophia", rivista della Società Teosofica di Spagna, pubblica, nel numero di aprile 2002 un articolo, a firma Linda Harris, sulla natura di quei grandi esseri che teosofi chiamano "Maestri". Il tema della reale natura dei Maestri è molto complesso nelle sue sfumature ma la sorella Harris riesce a svilupparlo con intuizione ed efficacia. Alfredo Puig Figuerola approfondisce quindi, in un altro lavoro, il tema del rapporto tra psicologia e teosofia. Secondo l'autore, la pubblicazione non solo de "La Dottrina Segreta" ma anche della letteratura teosofica successiva (i libri di Annie Besant e di I.K. Taimni in particolare) ha non poco contribuito alla rinascita dello studio della coscienza in occidente. Chi volesse sottoscrivere un abbonamento a "Sophia" può scrivere a: Editorial Teosofica, Pau Claris 77, 3° 1, 08010 Barcelona, Espana o eventualmente inviare una e-mail a J.TARRAGO@terra.es

## DAI GRUPPI

### Nuovo Centro Teosofico a Torino

E' stato costituito un nuovo Centro Studi Teosofici a Torino, dal nome distintivo: "Blavatsky-Olcott", su iniziativa della Sorella Giuditta Dembech, che ne assume la Presidenza. Nel segno della

02GIU