



**La nutrizione:
aspetti etici e spirituali**

Bruno E.G. Fuoco

ETICA OLISTICA, HRANI YOGA E IL SENSO DEL “LIMITE”

BRUNO E. G. FUOCO¹

Résumé: Le problème de la soutenabilité de la vie sur la terre met dramatiquement en évidence une humanité, saisie par les désirs et les instincts, qui a perdu le sens de la 'limite' aussi dans le domaine de la nutrition. Ce thème nous interroge sur le sens de la mesure de nos désirs et de nos pensées car ceux-ci engendrent notre style de vie. L'article montre que la question de la nutrition n'est pas une affaire personnelle, mais une expression de la qualité de la vie collective et que les 'limites' sont en réalité limitantes seulement pour les manifestations de l'ego, comme les philosophes grecs l'avaient bien compris, car ils invitaient tout le monde au respect de la 'bonne mesure' (*Katà Métron*). L'article se concentre, aussi, sur la manière de percevoir et de respecter les limites dans la nutrition à la lumière du Hrani yoga, c'est-à-dire du yoga de la nutrition développé par O. M. Aivanhov. L'article souligne, enfin, comme l'Hrani yoga nous invite à être sobre dans nos désirs pour que un jour l'on puisse passer par "le chas d'une aiguille".



1. La libertà dello stile di vita (nel possedere, consumare, mangiare e procreare) si scontra da tempo con una dura realtà: la progressiva riduzione naturale delle risorse, la distribuzione non equa delle stesse e la costante crescita demografica della popolazione. La popolazione mondiale ammonterebbe, nell'anno 2020, a circa 7,8 miliardi di persone.² Il numero di abitanti non è, evidentemente, un dato ininfluente in quanto, come spiegano gli esperti, ad ogni essere umano corrisponde una quota di natura a disposizione, stante il carattere limitato delle risorse. Questa dura realtà non ci parla di una Natura iniqua ma di una umanità, attanagliata da desideri e istinti, che vive al di là dei 'limiti'.

I comportamenti umani in questi ambiti sfuggono quasi completamente al diritto. Le leggi, come è noto, si occupano del diritto alla salute, del diritto a un "cibo adeguato"³ ma rimettono alla libertà individuale la questione dei consumi individuali e la scelta degli stili di vita, almeno nei paesi democratici.

¹ **Bruno E. G. Fuoco**, giurista, docente in corsi di formazione, autore di varie pubblicazioni professionali in materia giuridica, si occupa anche di educazione civica e di giustizia in prospettiva olistica.

² Cfr. "Popolazione mondiale", <https://it.wikipedia.org>

³ Cfr. M. Bottiglieri: "Il diritto al cibo è il diritto "ad avere un accesso regolare, permanente, libero, sia direttamente sia tramite acquisti monetari, a cibo quantitativamente e qualitativamente adeguato, sufficiente, corrispondente alle tradizioni culturali della popolazione di cui fa parte il consumatore e in grado di assicurare una vita psichica e fisica, individuale e collettiva, priva di angoscia, soddisfacente e degna. Il diritto al cibo è un diritto umano fondamentale, riconosciuto da disposizioni giuridiche internazionali e da circa 100 Costituzioni del mondo, di cui 24 proteggono tale diritto in modo diretto" (*La protezione del diritto al cibo adeguato nella Costituzione italiana*, 2016, www.forumcostituzionale.it).

Tuttavia, siamo tutti obbligati, a causa della crisi che investe la sostenibilità della nostra vita fisica sul pianeta, a considerare in modo nuovo il valore delle risorse che consumiamo e la qualità autentica dei nostri bisogni.

Siamo obbligati a riprogettare il nostro stile di vita, cioè il nostro mondo dei desideri. D'altronde, le relazioni tra gli esseri umani e la natura riflettono, si è osservato, il rapporto che gli esseri umani instaurano tra di loro: *“Il saccheggio delle risorse umane si accompagna sempre al saccheggio delle risorse naturali. Se i rapporti sociali sono brutali e violenti, allora si verifica ciò a cui assistiamo oggi: la razzia indiscriminata dell'ambiente e la devastante mercificazione del patrimonio comune. Al contrario, in un mondo in cui prevalessero rapporti sociali più equi e rispettosi, si potrebbero creare le condizioni di un rapporto più armonioso anche con il pianeta”*.⁴

Appare evidente che il 'limite' è per noi un problema di straordinaria rilevanza, ancorché sia avvertito, soprattutto, relativamente alle *“risorse energetiche, minerali, biologiche, etc. e alla crescita demografica”*.⁵ Ciò si spiega con il fatto che i consumi, la produzione, la nutrizione e la procreazione “senza limiti”, minano, concretamente, la sostenibilità della Vita sulla terra.

Nel costruire i nostri stili di vita, dovremmo, in effetti, tener conto del fatto che vi è un equilibrio imprescindibile da rispettare. Vi è un meccanismo di equilibrio su cui poggia il pianeta, presente anche nei geni come principio di 'autoregolazione', come insegnano i genetisti: *“per ogni ambiente la natura ha previsto un numero appropriato. Se una specie animale supera un certo numero, la sua popolazione inizia a decrescere... lo stesso fenomeno si ritrova nei geni... i nostri geni sono programmati per mantenere un numero appropriato e la morte è una parte essenziale di questo processo... viceversa, uno sguardo al comportamento umano suggerisce che abbiamo perduto l'arte di autoregolarci a mano a mano che si è avvicinata l'era moderna”*.⁶

Il processo di autoregolazione è, peraltro, il cardine della teoria della Terra quale organismo vivente elaborato dallo scienziato Lovelock: *“la teoria di Gaia supera il sapere convenzionale che considera la Terra un pianeta morto fatto di rocce, oceani e atmosfera inanimati, e semplicemente abitato dalla vita. Bisogna considerare la Terra come un vero e proprio sistema, che comprende tutta quanta la vita e tutto quanto il suo ambiente strettamente accoppiati così da formare un'entità che si autoregola... Non possiamo più pensare alle rocce, agli animali e alle piante come se fossero entità separate. La teoria di Gaia dimostra che c'è una stretta concatenazione fra le parti viventi del pianeta – piante, mi-*

⁴ Ivi.

⁵ P. Acot *“La scommessa estrema per salvare la specie umana”*, La Repubblica, 16 settembre 2013.

⁶ K. Marukami, *Il codice divino della vita*, Ed. Mediterranee, 2010.

crorganismi e animali – e le altre sue parti – rocce, oceani e atmosfera”.⁷

Quanto detto è comprovato anche dal concetto di ‘impronta ecologica’ la quale rappresenta l’unità di misura della domanda di risorse naturali fruibile da parte dell’umanità.⁸ Secondo le stime del Global Footprint Network, “la domanda di servizi ecologici da parte dell’umanità eccede la capacità rigenerativa (quindi l’offerta) del sistema Terra. La differenza tra domanda e offerta si traduce con l’espressione sovraccarico ecologico... l’umanità intera conduce un tenore di vita al di sopra delle proprie possibilità”⁹

Questo istituto individua la data-limite chiamata “Earth Overshoot Day”, ossia il giorno preciso in cui l’uomo esaurisce le risorse rinnovabili che la Terra è in grado di rigenerare in un dato anno. Nell’anno 2020, la data limite è arrivata il 22 agosto scorso.¹⁰

2. In questo contesto così delicato, caratterizzato da molteplici vulnerabilità, riveste una particolare importanza la riflessione sul tema del ‘limite’ o della ‘giusta misura’, in tema di nutrizione, nella prospettiva dell’etica olistica,¹¹ cioè nel quadro di una relazione equa e cooperativa rispetto a tutti gli interessi viventi coinvolti dal processo dell’alimentazione, alla luce dello *Hrani yoga*, cioè dello yoga della nutrizione elaborato da O. M. Aïvanhov.¹²

Come è stato ben detto da un antropologo, “l’atto del mangiare solo in apparenza è una pratica quotidiana individuale... il mio mangiare quotidiano non è una faccenda personale, che riguarda la mia intimità... anche il ‘mangiare insieme’ è chiamato alla responsabilità, alla giustizia, alla salvaguardia del creato... Di quel cibo che acquistiamo non sappiamo nulla. Non sappiamo quanta giustizia e quanta ingiustizia, quanto dissesto del territorio... siano in esso contenuti”.¹³

⁷ F. Capra, *La rete della Vita*, Bur Rizzoli, 1996.

⁸ *Impronta ecologica* è “un termine con cui si indica il determinato “peso” che ognuno di noi ha sulla Terra. L’impronta ecologica è un metodo di misurazione che indica quanto territorio biologicamente produttivo viene utilizzato da un individuo, una famiglia, una città, una regione, un paese o dall’intera umanità per produrre le risorse che consuma e per assorbire i rifiuti che genera. Il metodo dell’impronta ecologica per misurare l’impatto pro capite sull’ambiente è stato elaborato nella prima metà degli anni 90 dall’ecologo William Rees della British Columbia University e poi approfondito, applicato e largamente diffuso a livello internazionale da Mathis Wackernagel”, www.wwf.it.

⁹ www.footprintnetwork.org

¹⁰ Ivi.

¹¹ Sul concetto di etica olistica, cfr. Bruno Fuoco, *Il codice delle Leggi Morali, approccio olistico al cambiamento*, 2012, <https://www.codiceolistico.it/ilcodicedelleleggiomorali.pdf>.

¹² O. M. Aïvanhov, *Hrani yoga, Il senso alchemico e magico della nutrizione*, Prosveta Edizioni, 1977. Idem, *Lo yoga della nutrizione*, Prosveta edizioni, 2005. Il termine *brani* deriva dalla lingua bulgara e significa ‘nutrizione’.

¹³ F. Riva, *Filosofia del cibo*, Castelvechi, 2015.

In effetti, la questione della nutrizione non è di poco rilievo in quanto ci parla della qualità della vita collettiva e dei nostri mondi interiori. Il cibo, si è osservato, “*radicato nella materia, ci insegna tanto l’immersione nel mondo quanto la trascendenza*”.¹⁴

Ad esempio, dobbiamo convenire con coloro che osservano come la nostra nutrizione contenga germi di iniquità nella misura in cui comporti un consumo eccessivo di cibo rispetto al personale fabbisogno. A causa di ciò, riduciamo le risorse a disposizione di tutta la collettività, condizioniamo gli usi della terra e del mare, cagioniamo danni alla nostra salute e produciamo maggiori oneri finanziari connessi ai costi sopportati dalla collettività in termini di cura della salute.¹⁵

Il nostro stile di vita non è, dunque, una questione privata in quanto condiziona anche la sostenibilità della vita altrui. Uno stile di vita egoistico danneggia se stessi, ma anche gli altri.

Pur avvertendo che con i nostri eccessi, anche di natura alimentare, siamo in errore, pur avvertendo che siamo più infelici adesso che abbiamo apparentemente tante risorse da consumare, faticiamo a cambiare direzione. Si dirà che non riusciamo a proteggerci dai messaggi informativi che, per tanti anni, ci hanno trasmesso la credenza secondo la quale il maggiore consumo di risorse, in tutti i campi della vita fisica e psichica, produce un benessere più intenso. Eppure, il contenuto errato del messaggio appare palese: lo sanno bene tutti coloro che hanno vissuto in epoche o in situazioni in cui i consumi di risorse erano molto ridotti. Gli eccessi, tutti ormai possiamo sperimentarlo, riducono il gusto della vita.¹⁶ Vi è un nesso profondo tra livello di risorse consumate (in tutte le manifestazioni umane) e lo stato di benessere interiore. Laddove si ecceda nel soddisfare il bisogno, subentra, dopo la provvisoria ed apparente contentezza, uno stato di profonda insoddisfazione.

La vita senza misure, preconizzata talora anche dagli “artisti” per fare presa sugli adolescenti, non è, a ben vedere, una vita coraggiosa, ma semplicemente una vita egoistica, cioè una vita calibrata sull’ego.

Nel *Gorgia* di Platone, Socrate mette in luce come l’eccesso non sia una questione soltanto individuale ma anche collettiva: “*E i sapienti dicono, o Callicle, che cielo, terra, dèi e uomini sono tenuti insieme dalla comunanza, dall’amicizia, dalla temperanza e dalla giustizia: ed è proprio per tale ragione, o amico, che chiamano questo intero universo «cosmo», ordine, e non, invece, disordine o dissolutezza. Ora mi sembra che tu non ponga mente a queste cose, pur essendo*

¹⁴ *Ivi*.

¹⁵ Anche il sito istituzionale del Ministero della Salute dedica numerose pagine ai comportamenti alimentari: cfr. il progetto “*Guadagnare Salute - Stili di vita*”.

¹⁶ Cfr. B. Fuoco, *Cittadinanza globale e società fraterna, Principi e strategie per un approccio empatico e cooperativo*, Stella Mattutina edizioni, 2019, cap. VII, par.7.

tanto sapiente, e mi sembra che ti sia sfuggito che l'uguaglianza geometrica ha un grande potere fra gli dèi e fra gli uomini. Tu credi, invece, che si debba perseguire l'eccesso: infatti trascuri la geometria!"¹⁷

La misura, dunque, non era per Socrate "solo temperanza (rifiuto dell'eccesso a livello soggettivo) ma misura fondamento della comunanza, ciò che unisce stabilendo rapporti"¹⁸.

Anche O. M. Aïvanhov ha messo in evidenza come i 'limiti' siano connotati all'ordine del cosmo e siano, quindi, espressione della saggezza del Creato: "È detto che prima di creare il mondo, Dio iniziò col tracciarne i limiti, e tutto ciò che esiste non fa che confermare quanto i limiti siano necessari. La cellula è circondata da una membrana, il cervello è rinchiuso nella scatola cranica, ecc; e qual è la funzione della pelle? Serve da limite. Osservate le cose intorno a voi: ovunque troverete un riflesso di quel cerchio, menzionato nel libro dei Proverbi, che Dio ha tracciato come limite della propria Creazione. Se non si rinchiede un profumo in un flacone, evapora. Se si vuole costruire una casa, occorre prima tracciarne i limiti: senza muri, dove sarebbe la casa? Avviene la stessa cosa nel piano spirituale. Anche là sono necessari dei limiti"¹⁹.

Questi 'limiti' dei quali parliamo non vanno identificati, evidentemente, con la diversa categoria concettuale dei limiti cosiddetti umani: i primi vanno rispettati per vivere eticamente e saggiamente, i secondi (i desideri smisurati di possesso, di dominio...) vanno superati in quanto, non essendo espressione dell'ordine del cosmo, ci ingabbiano in una vita dannosa per noi stessi e la comunità vivente. L'espressione spirituale "liberarsi dai limiti", evidentemente, va posta in relazione con questi ultimi limiti umani.

3. L'umanità è a conoscenza dei gravi rischi che la sua condotta di vita provoca alla stessa sua sopravvivenza: "l'umanità sa, ma non agisce. Anzi, sa e agisce nella direzione opposta a quella che la sua consapevolezza le indica. Perché? Beh, questa è una domanda per molti versi ancora misteriosa"²⁰.

Dobbiamo allora individuare le cause profonde di questa attitudine e riflettere necessariamente su queste 'cause misteriose', ovvero, sui nostri processi interiori.

Le ragioni, in verità, a causa delle quali l'uomo non riesce a rispettare i limiti e il senso della misura, malgrado il rischio di scomparire sulla terra, sono state

¹⁷ Platone, *Gorgia*, 507 e-508

¹⁸ G. Foglio, *La quadratura. Lo spazio giuridico nella globalizzazione*, in a cura di A. Cantaro, *Giustizia e diritto nella scienza giuridica contemporanea*, Giappichelli, Torino, 2011, p.135.

¹⁹ O. M. Aïvanhov, *Pensieri Quotidiani*, 27.11.2009, Prosveta. Infatti, vi sono limiti da rispettare nella nutrizione, nella respirazione, nella meditazione: cfr. Idem, *L'alchimia spirituale*, Prosveta

²⁰ P. Greco, "Gaia 2.0: l'umanità sa, ma non agisce", *Micron*, 17 Settembre 2015.

esplorate fin dai tempi antichi: all'entrata del tempio di Apollo a Delfi vi era anche la scritta "Niente di troppo".²¹

Il concetto di misura e di limite è molto importante nel mondo antico in quanto "andare oltre i confini stabiliti dalla divinità è *hybris* (tracotanza) che viene punita: l'esempio più noto è quello di Icaro. La filosofia classica insiste sull'ideale della medietà: *est modus in rebus*. Per ciascun essere la perfezione è avere un limite... oggi siamo entrati in una fase ulteriore e diversa, in cui l'autogoverno della propria finitezza non è il volano di una morale condivisa. E il peccato di superbia non rappresenta più un freno sufficiente al contenimento degli umani appetiti. Oggi sono il desiderio e la libertà individuale a spingerci avanti".²²

La realizzazione di sé, osserva Galimberti, era il fattore decisivo per la felicità, "ma per l'autorealizzazione occorreva esercitare la "giusta misura". "Katà Métron", dicevano i greci, come contenimento del desiderio, della forza espansiva della vita che, senza misura, spinge gli uomini a volere ciò che non è in loro potere, declinando così il proprio "demone", la propria disposizione interiore non nella felicità (*eu-daimonia*), ma nell'infelicità (*kako-daimonia*), che quindi è il frutto del malgoverno di sé e della propria forza, obnubilata dalla voluttà del desiderio. Non dunque una felicità come soddisfazione del desiderio... ma virtù essa stessa, come capacità di governare sé stessi per la propria buona riuscita".²³

Oggi, il problema dei rischi del superamento del 'limite' è molto avvertito anche nel campo della tecnica: "Quel che però la tecnica non può fare è abolire il limite: lo può spostare all'infinito, ma non lo può annullare... A prova di questo basta considerare come le conquiste della tecnica nel momento stesso in cui ampliano le opportunità creino immediatamente dilemmi. Pensare questi limiti della tecnica può consentirci di sfatare il mito progressista della tecnica, l'ultimo mito moderno ancora attivo... Ancora una volta è essenziale, allora, il richiamo alla cura di sé, alla gestione accurata e sapiente di quel limite che noi, innanzi tutto, siamo. Si tratta di un percorso fondamentalmente etico".²⁴

²¹ "Tra gli antichi vi furono Talete di Mileto, Pittaco di Mitilene, Biante di Priene, il nostro Solone, Cleobulo di Lindo, Misone di Chene e settimo tra costoro si annoverava Chilone di Sparta: tutti quanti furono ammiratori... e discepoli dell'educazione spirituale spartana. E che la loro sapienza fosse di tale natura lo si può capire considerando quelle sentenze concise e memorabili, che furono pronunciate da ciascuno, e che, radunatisi insieme, essi offrirono come primizie di sapienza ad Apollo, nel tempio di Delfi, facendo scolpire quelle sentenze che tutti celebrano: Conosci te stesso (*Gnoti sautòn*) e Nulla di troppo (*Medèn agàn*)" (così in Platone, *Protagora*, 343 A, Laterza).

²² F. Marcoaldi, *No limits*, La Repubblica, 6 settembre 2013.

²³ U. Galimberti, *Quella virtù così difficile da insegnare*, La Repubblica, 20 aprile 2006

²⁴ S. Natoli, *Stare al mondo. Escursioni nel tempo presente*, Feltrinelli, Milano 2008. Anche "secondo Pascal il massimo trionfo della ragione è riconoscere i propri limiti. Affermazione di un'attualità sconcertante, trascurata in campo tecnologico" (G. Longo, "Un giorno diventeremo un'unica creatura planetaria, La Repubblica, 9 settembre 2013). "Dal mito di Prometeo si ripropone lo stesso

Infatti, Aristotele, nell'*Etica Nicomachea*, pone nel 'limite' (*peras*), il fondamento della virtù e dell'azione morale. La 'giusta misura', è bene ricordarlo, non corrisponde al concetto "*in mediocritas stat virtus in quanto il limite per i Greci è trovare il proprio ritmo, in sincronia con l'armonia del cosmo, esprimere il proprio talento...*".²⁵

Ma, più precisamente, come possiamo definire il limite?

Il limite, sostiene Aristotele, è il termine estremo di ciascuna cosa, vale a dire quel termine primo al di là del quale non si può più trovare nulla della cosa e al di qua del quale c'è tutta la cosa.²⁶

Se applichiamo questo concetto al nostro tema, possiamo affermare che se nel nutrirci superiamo la "giusta misura", ovvero, "il limite", perdiamo la bellezza, l'utilità e il sapore della nutrizione. Se superiamo 'il limite', vuole dire che abbiamo varcato il perimetro identificativo della nutrizione e siamo al di là della nutrizione. In tal caso non dovremmo parlare di nutrizione, ma di 'altro': la nutrizione quale fonte di benessere psico-fisico, non può che sussistere entro certi limiti che ne definiscono l'essenza. Il desiderio smisurato di mangiare non fa parte della nutrizione. E questo è vero anche per altre analoghe manifestazioni umane. Il limite designa, dunque, un confine, una frontiera ma nel contempo, delimita una qualità.

Ma come trovare il 'limite', la 'giusta misura' nella nutrizione?

Ippocrate sosteneva: "*Occorre in qualche modo puntare a una misura. Ma non troverai misura alcuna, né numero né peso, la quale valga come punto di riferimento per un'esatta conoscenza, se non la sensazione del corpo. Perciò il compito è di acquisire un sapere così esatto che permetta di sbagliar poco in un senso o nell'altro*".²⁷

problema. Da una parte l'uomo trasgredisce, dall'altra ha il timore che così facendo venga punito il suo oltraggio alla sacralità: degli dèi o della natura. Ma la sacralità della natura viene a cadere non appena parliamo di post-umano. Perché esso postula l'insignificanza dei limiti naturali. Gli uomini hanno sempre tentato di trascendersi, solo che oggi la tecnologia è talmente pervasiva che questo oltrepassarsi è diventato traumatico. L'uomo, come scriveva Anders, è ormai antiquato. Non ce la fa a stare dietro a se stesso. La confusione tra naturale e artificiale dilaga perché la tecnologia ci invade. L'artificio entra nel corpo" (*ivi*).

²⁵ A. Magnoli Bocchi, *Un auspicio per il prossimo decennio: l'Italia si trovi un terapeuta. Bravo*, Sole 24 ore, 6 gennaio 2020

²⁶ Cfr. Aristotele, *V libro della Metafisica*, 17, 1022 a). Sono perfette quelle cose che hanno raggiunto il limite che loro conviene, *ivi*. Per un approfondimento sulle nozioni di limite in Aristotele, cfr. G. Reale, *Storia della filosofia antica: Dalle origini a Socrate*, Vita e pensiero, 1979, p.155. Sulla distinzione tra il concetto di 'limite' e quello di 'misura' cfr. O. M. Aivanhov, *Pensieri Quotidiani*, 3 ottobre 2002, Prosveta.

²⁷ Ippocrate, *Antica medicina*, in *Antica medicina. Giuramento del medico*, a cura di M. Vegetti, Milano, Rusconi, 1998.

Dunque, la misura giusta si può acquisire tramite la coscienza della vita del proprio organismo e del suo bisogno reale e cioè avvicinandosi al cibo con uno stato di coscienza appropriato, come insegna lo Hrani yoga: “Occorre sorvegliarsi, osservarsi, per sapere la quantità di cibo che si deve assumere quotidianamente... Provate e vedrete; non mangiate mai a sazietà. Naturalmente non vi consiglio di vivere avendo sempre fame; parlo semplicemente di una misura da osservare quando siete a tavola. Pur diminuendo la quantità di cibo della metà o di un quarto, potrete stare ancora meglio, a condizione di mangiare quel cibo con amore e consapevolezza, perché allora, sì, attingerete veramente delle forze. L'energia che un solo boccone può sprigionare è in grado di far percorrere ad un treno un intero giro attorno alla Terra. Sì, un solo boccone! Si mangia troppo rapidamente senza pensare al cibo. Se sapeste che gioia vi può procurare un boccone quando mangiate coscientemente!... Ma invece no, si inghiotte, si ingurgita, e non si è percepita alcuna delizia, alcuna felicità: si è mangiato automaticamente. Masticate a lungo e più volte, respirate molto profondamente; constaterete che questo calma il sistema nervoso come nessun altro rimedio”.²⁸

Se ci nutriamo con amore e consapevolezza, applicando una corretta masticazione,²⁹ percepiamo, naturalmente, al momento di nutrirci, come insegna lo Hrani yoga, il quantitativo giusto in quel dato momento.

Se invece, ci nutriamo in modo automatico e andiamo al di là del limite, spostiamo sul cibo, impropriamente, bisogni connessi ad altre possibili manifestazioni del nostro essere. In questo caso, la nutrizione diventa ‘altro’ ovvero diventa una sorta di appropriazione indebita di risorse altrui, con un effetto auto-soffocante per le manifestazioni del nostro Io: l'ingordigia alimentare, si sa, può diventare tiranna a un punto tale da offuscare la nostra coscienza e la nostra libertà, come hanno ampiamente illustrato gli specialisti del settore.³⁰

²⁸ O. M. Aïvanhov, *Conferenza 18 agosto 1971 in Hrani yoga cit.*

²⁹ “È molto importante masticare bene, perché questo favorisce la digestione, certo, ma anche per un'altra ragione importantissima: la bocca svolge su un altro piano il ruolo di un vero e proprio stomaco; essa assorbe le particelle eteriche del cibo, le energie più fini e più potenti... Quante volte ne avete già fatto l'esperienza... eravate quasi esanimi, e avete cominciato a mangiare... Sin dai primi bocconi, ancor prima che il cibo fosse stato digerito, vi siete sentiti già ristabiliti, rinvigoriti. Come è potuto avvenire così in fretta? Grazie alla bocca l'organismo ha già assorbito energie straordinarie. Essa ha assorbito gli elementi eterici che sono andati ad alimentare il sistema nervoso. Prima che lo stomaco riceva il cibo, il sistema nervoso è già nutrito” (O. M. Aïvanhov, *Conferenza 25 settembre 1954 in Hrani yoga cit.*). Masticare “è elevazione, è la coscienza di sé... La masticazione addomestica l'animale che è in noi” (F. Berrino, *Il cibo dell'uomo - La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze*, Franco Angeli, Milano, 2015). Masticare “è anche una forma di meditazione, ci aiuta ad entrare in contatto con noi stessi. Del resto, il cibo che ingeriamo diverrà una parte di noi” (Idem, *Medicina da mangiare*, Franco Angeli, Milano, 2018).

³⁰ “C'è chi si abbuffa senza alcun controllo, chi spilucca continuamente, chi mangia senza pensarci ma non può farne a meno. Il minimo comun denominatore è ricorrere al cibo in risposta a un

4. La pratica dello Hrani yoga, alla quale abbiamo accennato, a nostro avviso, può dunque fornire un eccellente ed efficace contributo per reimpostare il modo di nutrirsi e in particolare, per percepire e rispettare il ‘limite’.

Lo Hrani yoga è uno yoga vero e proprio in quanto “saper mangiare richiede concentrazione, attenzione, padronanza di sé, ma anche intelligenza, amore e volontà... la nutrizione sarà considerata come uno dei migliori yoga che esistono. Tutti gli altri yoga sono magnifici, ma occorrono anni per ottenere un piccolo risultato. Invece, con Hrani yoga (è così che io lo chiamo), i risultati sono rapidissimi. È lo yoga più facile, più accessibile; è praticato da tutte le creature senza eccezione, anche se inconsciamente, per il momento... Provate – fosse anche solo per una settimana – a mangiare secondo le regole che vi indico. Ovviamente, constaterete che è difficile tacere durante i pasti per concentrarvi unicamente sul cibo... Oppure, che se riuscite a tacere esteriormente, fate rumore interiormente... O ancora, se riuscite a calmarvi interiormente, i vostri pensieri vagano altrove. Per questo vi dico che la nutrizione è uno yoga. Provate a mangiare anche una sola settimana con amore, e vedrete in che stato meraviglioso vi sentirete”³¹

Dallo Hrani yoga possiamo estrarre le seguenti indicazioni puntuali sul nostro tema di riflessione:

1) Il rispetto della giusta misura ha implicazioni fisiologiche ormai notorie anche per la scienza medica: “Il mangiare più del necessario, questo produce un sovraccarico che provoca delle complicazioni, dei disordini dapprima nel sistema digestivo, e in seguito in tutti gli altri sistemi (circolatorio, eliminatorio, respiratorio, nervoso) ai quali il sistema digestivo è collegato... mangiando molto si affatica l'organismo, si ostacolano e si bloccano tutti i processi digestivi, e questo porta a dei sovraccarichi, a depositi inutili e impossibili da eliminare. Così, compaiono malattie di ogni genere a causa dell'opinione erronea che si debba mangiare molto per essere in buona salute. Mangiando troppo, accorciate la vostra vita. È la fame che prolunga la vita...”³²

Anche Veronesi, tra gli altri, sosteneva che “la regola aurea è quella di mangiare poco. Non solo per i rischi cardiovascolari legati al sovrappeso, ma anche perché più cibo s'introduce e più rischi si corrono per il tumore. Il rischio di tumore è proporzionale alla quantità di cibo che s'introduce: più cibo, più rischi. Vorrei, perciò, fare un invito alla frugalità... sarò sicuramente controcorrente, ma credo che molte patologie dell'alimentazione siano legate a una

disagio, cercando così di farvi fronte, alleviando le emozioni negative. Senza avere il controllo” (N. Panciera, *I rischi del cibo consolatorio*, la Stampa, 20 agosto 2019).

³¹ O. M. Aivanhov, in *Hrani yoga cit.*

³² *Ivi.*

cultura che ha perso di vista il consumo dell'indispensabile...[un corretto]... comportamento alimentare consiste sostanzialmente nel mangiare poco, parcamente, francescanamente, cercando soprattutto di abbandonare la innaturale condizione di animali onnivori (e quindi anche carnivori) a favore di un ritorno alla nostra antica storia antropologicamente vegetariana”;³³

2) Il superamento della ‘giusta misura’ spegne il nostro entusiasmo, ci procura stanchezza, appesantimento, compromettendo il funzionamento del nostro corpo eterico: “non alzatevi mai sazi da tavola, altrimenti diverrete pesanti, vi materializzerete e non avrete più alcun impulso a perfezionarvi. Se invece vi alzate da tavola con un leggero appetito, avendo rifiutato quei pochi bocconi di cui avevate ancora desiderio, il corpo eterico riceve l'impulso di andare a cercare nelle regioni superiori degli elementi che colmeranno il vuoto così lasciato. Il corpo eterico trova quegli elementi sottili e li aggiunge, tanto che qualche minuto dopo, non solo non avete più fame, ma vi sentite più leggeri, più vivi e più in grado di lavorare, perché tali elementi sono appunto di una qualità superiore”;³⁴

3) Il rispetto della ‘giusta misura’ ha implicazioni etiche e pedagogiche di primaria importanza in quanto agisce sulle attitudini generali della persona e in particolare sul senso di possesso delle cose materiali: “Questo bisogno appunto di prendere, di assorbire più del dovuto, spinge gli esseri ad asservire gli altri... Per quanto minuscolo, questo desiderio è il punto di partenza di grandi sofferenze. Ecco perché, sin dall'inizio occorre dominarlo, misurarlo, regolarlo. Se tale istinto non è sorvegliato, può prendere proporzioni talmente gigantesche in tutti i campi dell'esistenza. Per la maggior parte, gli esseri umani non si sorvegliano, mangiano esageratamente, la qual cosa risveglia in seguito altri desideri che essi devono soddisfare, e in questo modo vivono una vita squilibrata, una vita più animale che intelligente. Mangiando più di quanto sia necessario, si prende ciò che era destinato ad altri, e se sono in molti a fare la stessa cosa, certi avranno troppo e altri non abbastanza, e ne conseguirà un disequilibrio nel mondo. I malintesi e le guerre hanno come origine la bramosia, l'avidità, la mancanza di misura; questo perché la coscienza non è abbastanza risvegliata per comprendere e pensare alle conseguenze lontane e alle perturbazioni che tali tendenze possono provocare”;³⁵

4) Il rispetto della ‘giusta misura’ è fondamentale per chi intende compiere un percorso spirituale: “la questione del cibo non si limita soltanto al cibo fisico. Per i sentimenti e i pensieri vigono le stesse leggi... Il discepolo deve imparare

³³ U. Veronesi, *Mangiare meno, una regola d'oro*, <https://www.ok-salute.it/alimentazione/veronesi-una-regola-doro-mangiare-meno/>.

³⁴ O. M. Aivanhov, *Conferenza 25 settembre 1954*, in *Hrani yoga* cit. Sul concetto di corpo eterico, cfr. O. M. Aivanhov, *Conosci te stesso I, Jnana Yoga*, Prosveta edizioni.

³⁵ O. M. Aivanhov, *Conferenza 18 agosto 1971*, in *Hrani yoga* cit.

a non superare la misura nel cibo. Deve sapersi fermare prima di essere sazio. Quando non ci si sa fermare, si alimentano in sé desideri che non sono naturali; si diventa come quei ricchi che hanno un bisogno morboso di accaparrarsi tutto. Sono già ricchi, ma le loro ambizioni e le loro bramosie sono talmente gigantesche che vogliono fagocitare il mondo intero. Gesù ha detto che è più facile per un cammello passare per la cruna di un ago, che per un ricco entrare del Regno di Dio. Questo perché nel ricco, il corpo del desiderio (il corpo astrale) è talmente gonfio e dilatato a causa di tutti i suoi desideri” e ciò “gli impedisce di passare attraverso la porta del Regno di Dio. Invece il corpo astrale del cammello è piccolissimo, perché questo animale è sobrio e si accontenta di poco. Per questo può percorrere i deserti; là dove tutti soccombono, il cammello prosegue. Coloro che non ci pensano e mangiano a dismisura, si preparano ad avere nel proprio corpo astrale” ostacoli “che impediranno loro di passare per le porte dell’Iniziazione. Al tempo stesso si indebitano, perché prendono qualcosa che appartiene ad altri, il che è contrario alle leggi del mondo spirituale dove esiste un’organizzazione, una ripartizione equa e armonica delle cose. Quindi, in quanto discepoli, non dovete aumentare il vostro desiderio di accumulare beni esteriori”. Nella stessa situazione si trovano “gli innamorati che mangiano sino ad essere saturi poiché non conoscono la misura”.³⁶

5. Sulla base delle riflessioni svolte, e a conclusione di questo contributo, possiamo osservare che non è convincente l’idea secondo la quale l’assunzione di maggiori quantità di risorse, al di là dei nostri bisogni effettivi, possa produrre uno stato di maggior benessere.

Dovremmo, invece, avere il coraggio di optare per l’assunzione qualitativa di dosi più piccole e sperimentare se esse procurino effettivamente maggiore gioia e salute, come proposto nello Hrani yoga, in riferimento alla nostra vita fisica e psichica: “ci si deve nutrire con amore e consapevolezza... a dosi omeopatiche... guardando, ascoltando e respirando...”.³⁷

³⁶ *Iri*. Sul concetto di *corpo astrale*, cfr. O. M. Aïvanhov, *Conosci te stesso I*, cit.

³⁷ O. M. Aïvanhov, *Conferenza 30 luglio 1965 in Hrani yoga cit.* Gli uomini “non pensano che anche nella vita psichica esistano delle dosi omeopatiche e delle dosi allopatiche e che le dosi omeopatiche sono le più benefiche” (O. M. Aïvanhov, *Pensieri Quotidiani*, 3 ottobre 2002, Prosveta). Gli effetti benefici di questo approccio omeopatico sono motivati nei seguenti termini: “Ecco perché possiamo considerare anche uno sguardo, una parola o soltanto un sentimento, un pensiero, come sostanze identiche ai medicinali omeopatici: vanno a toccare i corpi sottili delle persone, scatenando reazioni che finiscono col riflettersi sul corpo fisico... questo avviene attraverso l’intermediazione del corpo mentale, astrale ed eterico... se qualcuno è depresso e chiuso in sé stesso e voi gli dite una parola buona, lo guardate con benevolenza, gli sorridete, ne sarà sollevato! Anche in questo caso gli avete somministrato una dose omeopatica che è stata ricevuta dai suoi corpi sottili e si è poi riflessa sul suo corpo fisico” (O. M. Aïvanhov, *Pensieri Quotidiani*, 21 gennaio 2002, Prosveta).

Il dosaggio coerente al nostro reale fabbisogno ci permetterà, infatti, di essere in salute, di essere più giusti sia verso il nostro organismo, evitando che le nostre cellule e i nostri organi siano sottoposti a sovraccarichi fisiologici dannosi, sia verso gli altri, evitando di sottrarre la vita al mondo animale³⁸ e le risorse naturali all'intera Umanità.

Dunque, non si tratta soltanto di adottare stili di vita improntati alla sobrietà in senso stretto, al fine di avere un corretto peso corporeo, ma di aprire la nostra coscienza, nel quotidiano, all'Universo, a tutta la comunità vivente della quale siamo parte e di accogliere nuove attitudini comportamentali empatiche e cooperative con tutto il creato.³⁹ Come afferma il famoso scienziato H. Maturana: *“voglio un mondo nel quale si rispetti la natura che ci alimenta, un mondo nel quale si restituisca quello che la natura ci presta per vivere. In quanto esseri viventi siamo esseri autonomi, ma nel vivere non lo siamo”*⁴⁰.

Il nostro modo di alimentarci può essere, dunque, un effettivo banco di prova di come noi interpretiamo il nostro ruolo nel mondo. D'altronde, *“dalla consapevolezza della responsabilità del cibo che inizia l'avventura umana. Se ne parla già nell'VIII secolo a.C. nel poema 'Le opere e i giorni'... Esiodo in quell'opera racconta la storia di un popolo che tenta di costruire la città per l'uomo, ma non ci riesce perché non ha il senso della giustizia. Zeus glielo dona e quel popolo può finalmente costruire la città. In quel testo Esiodo non dice cos'è la giustizia, ma ci dice cos'è l'ingiustizia proprio partendo dal cibo. E spiega: “Nel mondo animale tutti mangiano tutti, ma fra voi uomini non è così”. Insomma, la domanda sulla responsabilità del cibo segna la frattura fra un mondo umano e un mondo pre-umano. E noi, tutti i giorni, vediamo come l'umanità sia sempre su questo bilico fra il dono, la convivialità, la giustizia distributiva e il prendere, l'accumulare, l'ingurgitare per sé”*⁴¹.

Se proveremo a nutrirci mediante equilibrio, a nostro avviso, potremo esprimere nella nostra vita maggiore fierezza, poiché ci sentiremo in armonia con il valore di equità che tutti possediamo interiormente, e maggiore bellezza, poiché riscopriremo tramite il cibo una nuova relazione delicata e poetica con la Natura che è, realmente e non metaforicamente, una parte di noi.⁴² Famosa è la frase di

³⁸ Sulla distinzione tra alimentazione carnea e alimentazione vegetariana e le implicazioni etiche connesse all'uccisione degli animali, cfr. O. M. Aivanhov, *Hrani yoga cit.*, cap. IV.

³⁹ Cfr. B. Fuoco, *Cittadinanza globale cit. Parte II*.

⁴⁰ H. Maturana - X. Dàvila, *Emozioni e linguaggio in educazione e politica*, Eleuthera, Milano, 2006

⁴¹ F. Riva, *L'avvenire*, 17 febbraio 2015.

⁴² Come ricorda il premio Nobel Ilja Prigogine, “la Natura è parte di noi, come noi siamo parte di essa. Possiamo riconoscere noi stessi nella descrizione che diamo”. La teoria di Prigogine “è una confutazione delle concezioni scientifiche ortodosse secondo le quali il mondo della fisica e quello della biologia dovrebbero essere per sempre separati dal regno carico di valori dell'esperienza umana... Noi siamo la Natura; e perciò non è sorprendente che scopriamo

O. M. Aïvanhov: "il cibo è una lettera d'amore che occorre saper decifrare".⁴³

Se, invece, nella nutrizione varcheremo il 'limite', ci appesantiremo fisicamente e psichicamente, spegneremo la nostra fiammella interiore e scioglieremo il legame interiore di comunione, proprio della nutrizione, con la Natura.

Rispettare il 'limite' nei nostri bisogni di nutrimento non vuole dire rinunciare a vivere nella gioia e ad esprimere le nostre potenzialità, ma, al contrario, vuole dire vivere in armonia e libertà.

Questi 'limiti' dei quali parliamo non sono, dunque, 'limitanti' ma espressivi di un valore, di un'essenza. Questi 'limiti', se rispettati, non confinano l'uomo in spazi angusti, non limitano la "conoscenza di se stessi" ma ne indirizzano il percorso di crescita anche ai fini del miglioramento della vita collettiva. Questi 'limiti' delimitano una qualità della vita.

I 'limiti' in questione sono limitanti per i desideri dell'ego ma sono liberatori per gli slanci interiori dell'anima.⁴⁴

Per tale ragione, si può affermare che quanto più limitiamo e conteniamo il nostro ego, tanto più ci liberiamo e ci rinforziamo. Liberarsi dai 'limiti della materia' significa anche questo.⁴⁵

Soltanto a causa di autosuggestioni collettive, molti ritengono che l'io per star bene debba espandersi tramite il possesso e il consumo senza misure, pena la sua infelicità, quali che siano le conseguenze a carico della comunità vivente. Purtroppo, spesso, solo alla fine del nostro viaggio, comprendiamo che questa agognata espansione quantitativa è stata una grande e dannosa illusione in quanto ha prodotto in noi pesanti limitazioni interiori.⁴⁶

In conclusione, accogliendo l'esortazione dello Hrani yoga, possiamo affermare che per vivere in libertà e gioia dobbiamo essere leggeri, sobri, vivi, in comunione con la Natura e rispettare i limiti nella nutrizione e negli altri desideri analoghi, anche al fine di poter passare, un giorno, attraverso "la cruna dell'ago".

principii comuni" (L. Dossey in *Spazio, Tempo e Medicina*, Edizioni Mediterranee, 2005). Cfr. O. M. Aïvanhov, *Il Dizionario del Libro della Natura*, Prosveta edizioni, 2019.

⁴³ O. M. Aïvanhov, *Conferenza 30 luglio 1965*, in *Hrani yoga cit.*

⁴⁴ Il fatto che l'uomo sia 'finito', cioè 'limitato' non vuole dire che interiormente non possa e non debba ambire all'infinito e all'illimitato, come spiega con particolare nitore, O. M. Aïvanhov, *La libertà vittoria dello spirito*, cap.7; Idem, *Camminate finché avete la luce*, cap. 8; Idem, *Conosci te stesso cit.*; idem, *Pensieri Quotidiani*, 15 agosto 2009, Prosveta edizioni.

⁴⁵ Cfr. O. M. Aïvanhov, *L'alchimia spirituale cit.*

⁴⁶ Per eventuali approfondimenti sul simbolo del cono rovesciato presente nella *Divina Commedia*, espressivo dei limiti dell'ego imprigionato nei desideri materialistici, rinviamo a O. M. Aïvanhov, *L'alchimia spirituale cit.* Per eventuali approfondimenti sul simbolismo della croce e del cubo, rinviamo a: Idem, *conferenza del 24 febbraio 1969* in O. M. Aïvanhov, *Hrani yoga cit.*; Idem, *Cercate il Regno di Dio e la sua giustizia, parte VI*; Idem, *Linguaggio simbolico, linguaggio della natura*; Idem, *il linguaggio delle figure geometriche*, cap.6, Prosveta edizioni.

LA NUTRIZIONE, UNA VIA PER LA BEATITUDINE INTERIORE: LO YOGA DELLA NUTRIZIONE DI OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

BRUNO E. G. FUOCO¹

Résumé: La nutrition quotidienne, comme les souhaitaient les mystiques et les spiritualistes, aussi du passé, est une excellente occasion de rapprocher notre existence quotidienne à la vie divine. Le même but est présent dans l'Enseignement de Omraam Mikhaël Aïvanhov sur la nutrition c'est à dire dans le *Yoga de la nutrition*. Cette yoga exprime un processus complet (physique, psychique et spirituel) qui peut:

- nous apporter des états de béatitude et de communion avec Dieu, la Nature, l'Univers...;
- nous faire expérimenter des nouvelles attitudes fraternelles, pacifiques et empathique.

Le Yoga de la nutrition pourrait pleinement s'inscrire dans une nouvelle culture civique grâce au bien-être et à la pacification intérieure qu'il produit et à l'élargissement de la prise de conscience qu'il favorise, qui est la clé des comportements vertueux dans la vie individuelle et collective.



1. Tutte le tradizioni filosofiche, misteriche, e religiose, ricorda uno studioso², hanno dedicato grande attenzione ad una regolamentazione dell'alimentazione, occupandosi sia dei cibi da ammettere o da proibire sia del modo interiore di assumerli. L'attenzione all'alimentazione, da sempre, ha trasceso la sfera biologica e materialistica.

Il cibo, oggi è un dato condiviso, non alimenta solo la vita fisica e biologica, alimenta anche la vita psichica degli individui e dei popoli, la vita spirituale e anche la vita culturale.³

Lo stesso Feuerbach, padre del materialismo tedesco, autore del famoso aforisma *«l'uomo è ciò che mangia»*, ne era consapevole:

¹ **Bruno E. G. Fuoco**, giurista, docente in corsi di formazione, autore di varie pubblicazioni professionali in materia giuridica, si occupa anche di educazione civica e di giustizia in una prospettiva olistica.

² C. Lanza, *Alimentazione, mistica ed asceti*, Fondazione Lanza, 2016.

³ «Il cibo, in quanto elemento culturale primario, si presta perfettamente allo studio delle culture e delle identità. L'antropologia è la scienza della cultura e in quanto tale trova nel cibo una materia di studio assai fertile, la migliore rappresentazione delle società e il miglior mezzo per interpretarne le caratteristiche» (così C. Lévi-Strauss, *Il cotto e il crudo*, Il Saggiatore, 2016). Anche la filosofia si è occupata dell'alimentazione: «è un passaggio quasi obbligato. Fin dalla sua origine si è interessata al rapporto dell'uomo con il suo corpo e, di conseguenza, con il cibo» (così M. Riva, *La filosofia del cibo*, Castelvechi, 2015).

«La teoria degli alimenti è di grande importanza etica e politica. I cibi si trasformano in sangue, il sangue in cuore e cervello; in materia di pensieri e sentimenti. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far migliorare il popolo, in luogo di declamazioni contro il peccato, dategli un'alimentazione migliore. L'uomo è ciò che mangia».⁴

Anche Steiner a questo proposito ha affermato:

«La massima secondo cui l'uomo è ciò che mangia, non è in certo modo fondata? Dobbiamo sempre tener presente che il corpo umano è uno strumento dello spirito... Dovremo chiederci: mediante un'alimentazione errata non corriamo il pericolo di rendere l'organismo inadeguato a realizzare le intenzioni, i propositi e gli impulsi della nostra vita, e non diveniamo schiavi del nostro corpo, dipendenti da esso? Non è possibile considerare il corpo fisico come se in esso si svolgessero solo dei processi chimici. Dobbiamo rammentarci che dietro il corpo eterico vi è ancora quello astrale... Solo allora avremo dinanzi a noi l'uomo nella sua interezza...».⁵

E anche per un Maestro spirituale come Yogananda è importante conoscere non solo gli effetti fisici degli alimenti, ma anche quelli spirituali e psichici.⁶

Di tutto ciò erano consapevoli anche i mistici cristiani, i quali avevano coniato numerose prescrizioni e regole, in materia di cibo, non solo per il mantenimento del corpo in salute ma anche per il controllo delle passioni e per il loro avanzamento spirituale.⁷

L'idea che il cibo contenga un'energia divina da assimilare per sviluppare benessere e consapevolezza spirituale è, altrettanto, antica: Il saggio Uddalaka, si legge nella *Chândogya Upaniṣad*, insegnò a suo figlio Svetaketu: «Figlio, quando il cibo viene consumato diventa triplice. Le particelle grossolane diventano escrementi durante la fase digestiva; quelle intermedie diventano i mattoni per la costruzione del tuo organismo; mentre quelle sottili servono a costruire la natura della tua mente... quando avrai consumato il tuo cibo le particelle fini s'innalzeranno verso l'alto per formare la tua mente».

Nondimeno, «filosofi in età classica e autori cristiani, sostenevano, che l'alimentazione corretta avrebbe potuto favorire la spiritualizzazione del corpo fisico e il processo di formazione del corpo di luce, il veicolo dell'anima».⁸

⁴ L. Feuerbach, *L'uomo è ciò che mangia*, Bollati Boringhieri, Torino, 2017.

⁵ R. Steiner, *Il Potere dell'Alimentazione*, 2017.

⁶ Paramahansa Yogananda, *Alimentazione Yoga*, Vidyananda, 2009.

⁷ G. Bormolini, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, Il leone verde, 2000.

⁸ G. Bormolini, *Il pasto sacro*, in *Ambiente ed ecologia. San Francesco da Paola tra passato e futuro*, R. Benvenuto, Edizioni centro stampa Ateneo, 2019.

2. A ben vedere, la prima esperienza alimentare carica di un forte simbolismo appare in ambito biblico, quando Adamo mangia il frutto proibito. Ma soprattutto, pensiamo al modo in cui il cibo è considerato allorché la narrazione biblica descrive la relazione fra Dio e gli uomini⁹. Infatti, in costanza del primo patto con Dio, Adamo ed Eva *«felicemente installati nel giardino dell'Eden, si nutrono di erbe e frutti spontanei, offerti dalla natura circostante. Nessuna necessità di lavorare per produrli: un gesto è sufficiente a provvederli. Solo il frutto di un albero, l'Albero della conoscenza¹⁰ è proibito; il resto è a libera disposizione»¹¹:*

«Ecco, io vi do ogni erba producente seme che è sulla superficie di tutta la Terra, e ogni albero che ha frutto di albero producente seme: vi servirà da cibo»

(Genesi, 1:29)

Secondo il racconto biblico, i primi uomini sono dunque vegetariani. Il testo biblico ci parla di una età d'oro «ove ogni violenza era bandita, quando uomini e animali vivevano rispettandosi e cibandosi, tutti, gli animali non meno degli uomini, solamente di erbe e frutti»¹²:

«Ad ogni animale della Terra, ad ogni volatile del Cielo, a tutto quanto striscia sopra la terra ed ha anima vivente, do per cibo il verde dell'erba»

(Genesi, 1:30)

I primi uomini *«vivevano nel piano buddhico; la loro esistenza si svolgeva nella gioia, nella pace e nella libertà; essi vivevano in unione con Dio, con tutti gli angeli e gli esseri sublimi»¹³.*

In questo stato di beatitudine originaria *«perfino gli animali si nutrono solo di erbe. In questa condizione originaria di armonia con Dio, all'uomo non è concesso di cibarsi uccidendo animali; per nutrirsi userà le piante erbacee che hanno un fusto che culmina con un seme, cioè i cereali e gli alberi da frutto, mentre l'erba è per il pascolo e il nutrimento degli animali»¹⁴.*

In seguito alla violazione del patto con Dio, l'uomo decade¹⁵, subisce il Diluvio¹⁶ e gli viene concesso *«un nuovo modello di dieta che tiene conto della sua*

⁹ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, Rizzoli, 2015, p.12 e ss.

¹⁰ O. M. Aïvanhov, *L'Albero della conoscenza del bene e del male*; Idem, *I due alberi del Paradiso*, Prosveta, 2022.

¹¹ M. Montanari, *Mangiare da cristiani cit.*, p.14.

¹² *Ibidem*.

¹³ O. M. Aïvanhov, *Alchimia spirituale*, Prosveta, ebook, 2022.

¹⁴ G. Bormolini, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit., p.19.

¹⁵ Sul senso della caduta e del risollevarsi, vd. O. M. Aïvanhov, *I frutti dell'Albero della Vita*, Prosveta.

¹⁶ Cfr. sul Diluvio e sull'espressione «Tutto ciò che ha vita vi servirà di cibo»: O. M. Aïvanhov, *La Bibbia specchio della creazione, commenti all'Antico Testamento*, Prosveta.

natura imperfetta».¹⁷ L'uomo può mangiare carne, fatto salvo il divieto di consumarne anche il sangue:

«Ogni essere che striscia e ha vita vi servirà di cibo: vi do tutto questo, come già le verdi erbe. Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè con il suo sangue»

(Genesi, 9:3-4)

Questo nuovo nutrimento è coerente con lo stato di caduta dell'uomo «*ma si tratta di una concessione temporanea, non è l'intenzione suprema di Dio*».¹⁸

Infatti, questa caduta non è senza ritorno in quanto secondo la famosa profezia di Isaia, l'uomo ritornerà nell'Eden originario, cioè in uno stato di pace e comunione: «*il lupo dimorerà insieme all'agnello, il leopardo si sdraierà vicino al capretto... il leone si nutrirà d'erba, come il bue*» (Isaia 11:1-10).¹⁹

Quindi, se vogliamo sapere, «*quale cibo Dio ha destinato all'uomo non decaduto, ce lo dice la Bibbia, quando al sesto giorno della creazione Dio dice: "Vi do tutte le piante con i loro semi... così avrete il vostro cibo"*».²⁰

In ragione di quanto osservato, alcuni mistici del passato si chiedevano: «*perché non conformarsi a questo modello di nutrizione "di maggiore perfezione, di maggiore vicinanza a Dio"? Perché non rinunciare fin da subito ad una alimentazione basata sulla violenza e le uccisioni?*»²¹

Essi, desiderando il ritorno allo stato di beatitudine originaria, si interrogavano su quale dovesse essere la giusta alimentazione, quali cibi scegliere e con quale attitudine interiore nutrirsi. Essi volevano ritrovare «*la strada del giardino beato, cioè la vita a un livello di amicizia con l'infinito, e poter di nuovo passeggiare con Dio nel giardino... Secondo i padri occorreva tornare anche all'alimentazione dell'uomo che è stato creato "spirituale"... per riacquistare la libertà perduta ... occorreva non nutrirsi di tutto ciò che può allontanare dalla visione beata, da quella vita angelica che vale più di ogni altra cosa*».²²

¹⁷ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, cit., p.123.

¹⁸ G. Bormolini, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit., p.14.

¹⁹ Sul significato della caduta e sulla profezia di Isaia cfr. O. M. Aïvanhov, *La Bibbia specchio della creazione*, cit. Sul perché l'uomo abbia trascinato gli animali nella caduta, cfr. O. M. Aïvanhov, *Linguaggio simbolico, linguaggio della natura*, Prosveta.

²⁰ F. Berrino, *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli, 2016, p.13. Osserva Bormolini: «il vegetarianesimo, in vista della vita spirituale, non è grigia mortificazione ma un entusiasmante mezzo per riconoscere il proprio corpo come tempio dello spirito, attraverso il quale favorire la meditazione e l'incontro con l'infinito» (G. Bormolini, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit.).

²¹ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, cit., p. 123.

²² G. Bormolini, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit.

Perché dunque accettare il modello di alimentazione post-Diluvio in luogo «dei cibi che Dio ha dato ad Adamo ed Eva nel Paradiso»?²³

Questa antica domanda è tuttora attuale: perché, in effetti, dobbiamo continuare a nutrirci secondo le attitudini e la filosofia dell'uomo decaduto, cioè con rozzezza, senza consapevolezza e gratitudine? È possibile, invece, praticare una alimentazione coerente con la nostra vera identità spirituale originaria per avvicinarci alla beatitudine perduta?

A nostro avviso, la filosofia della nutrizione di O. M. Aïvanhov, e la conseguente pratica dello *Yoga della nutrizione*, del quale parleremo nel prossimo paragrafo, sono una splendida via luminosa²⁴ per ritrovare la nostra natura divina e abbellire la nostra esistenza a livello individuale e collettivo.

3. Generalmente, quando avvertiamo il bisogno di vivere momenti spirituali, pensiamo a una attività da compiere in momenti particolari della giornata, nettamente distinti dai ritmi della quotidianità. Così accettiamo il rischio di legittimare dentro di noi una doppia vita: ordinaria per una gran parte della giornata, diversa e più consapevole in quelle frazioni residue di tempo che siamo riusciti a riservare alla cura della nostra interiorità.

Eppure, uno degli atti quotidiani per eccellenza, la nutrizione, vissuto spesso in modo inconsapevole e meccanico²⁵, può diventare un prezioso momento per ristabilire la salute fisica e psichica, per vivere sensazioni di benessere e di comunione interiore, un'occasione propizia per espandere la nostra consapevolezza: parliamo di una disciplina che può essere praticata da soli o in collettività. Parliamo dello "Yoga della nutrizione" (detto anche *Hrani yoga*, dal bulgaro *hrana*: cibo) presentato da O. M. Aïvanhov, fin dagli anni Quaranta, nel corso delle sue numerose conferenze²⁶.

²³. *Ibidem*.

²⁴. Cfr. Bruno E. G. Fuoco, *La via luminosa nella vita quotidiana secondo l'opera di O. M. Aïvanhov*, Stella Mattutina Edizioni, 2019.

²⁵. Osserva O. M. Aïvanhov: «se si mangia in modo meccanico, inconsapevole, facendo gesti rapidi, bruschi, inghiottendo piuttosto che masticando, lasciando che nella mente e nel cuore si agitano pensieri e sentimenti caotici, forse anche litigando con qualcuno, l'organismo viene turbato in tutte le sue funzioni: nessun processo si svolge più correttamente, né la respirazione né la circolazione né la digestione né le secrezioni né l'eliminazione delle tossine. Migliaia di persone si ammalano in questo modo, senza sapere che i propri mali provengono dal loro modo di nutrirsi» (*Hrani yoga, il senso alchemico e magico della nutrizione*, Prosveta).

²⁶. Cfr. le conferenze raccolte nei seguenti volumi: *Hrani yoga, cit.*; *Lo Yoga della nutrizione*; *Misteri di Yesod*, cap. "La nutrizione punto di partenza per uno studio sulla purezza"; *Armonia, il segreto della salute*, cap. "Respirazione e nutrizione"; *La nuova Terra*, cap. "La nutrizione"; *L'uomo nell'organismo cosmico*, capp. "Il cibo ci parla dell'Universo" e "La nutrizione: una trasformazione della materia"; *La via del silenzio*, cap. "Mangiare in silenzio"; *Voi siete dèi*, cap. "Imparare a mangiare per imparare ad amare".

Questo percorso corredato di spiegazioni e metodi dai risultati autonomamente verificabili favorisce il ritorno allo stato di beatitudine, cioè allo stato in cui l'uomo viveva in comunione con il Signore e con tutte le forme di vita create.

La filosofia della nutrizione di O. M. Aïvanhov si esplicita in uno yoga vero e proprio²⁷ in quanto per praticare questa via di unione con la propria natura divina, occorre:

- concentrarsi;
- porre attenzione ai gesti che si compiono durante il pasto;
- mantenere il silenzio;
- calmare i propri pensieri;
- respirare correttamente;
- meditare sul cibo;
- contemplare la bellezza dei frutti della natura;
- nutrire sentimenti di gratitudine e di amore.

Per esprimere in modo più approfondito questi aspetti possiamo provare a riassumerli in termini, evidentemente, generali.

Innanzitutto, lo Yoga della nutrizione ci invita a preparare il cibo con attitudini adeguate. Non a caso la funzione del cuoco era molto importante nei monasteri e in alcune filosofie spirituali.²⁸

In seguito, è fondamentale prepararsi ad assumere il cibo nelle migliori condizioni possibili²⁹, con la consapevolezza che stiamo per ricevere una energia sacra

²⁷ O. M. Aïvanhov, *Hrani yoga*, cit.

²⁸ È importante come cuciniamo e come curiamo lo spazio dove mangiamo: «Mentre cuciniamo, impariamo a ringraziare il cibo. Siamo riconoscenti e attenti alla bellezza delle forme della natura, a ciò che stiamo preparando e all'attitudine interiore con cui lo stiamo facendo. Il cibo preparato con amore, con l'intenzione cosciente di prendersi cura di noi e di chi amiamo, nutrirà non solo il corpo, ma anche la forza vitale, le emozioni positive...Cucinare è un momento di gioia, farlo con leggerezza rende anche le pietanze più buone. Ciò che viene preparato da due diverse persone ha un sapore differente, anche se cucinato con gli stessi ingredienti, tempi e luoghi di cottura» (Lumera D., Berrino F., *La via della leggerezza*, Mondadori, 2019). Cfr. per la filosofia Zen, Z. Dogen, K. U. Roshì, *Istruzioni a un cuoco zen. Ovvero come ottenere l'illuminazione in cucina*, Astrolabio Ubaldini, 1986. Nella tradizione monastica «l'argomento cucina fu oggetto di attente riflessioni, discussioni, polemiche. Vi fu chi mise in dubbio l'opportunità e la stessa legittimità di dedicare il proprio tempo a cucinare, mentre altri intesero la cucina quasi come un laboratorio propedeutico alla concentrazione spirituale» (G. Bormolini, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit.).

²⁹ «Di grande importanza è la giusta selezione e preparazione del cibo come pure la giusta atmosfera e l'ambiente in cui mangiarlo... Anche le emozioni svolgono un ruolo importante nel processo della digestione. Sia le impressioni piacevoli che quelle spiacevoli causano una reazione nel sistema nervoso simpatico che controlla la digestione. Gli organi della digestione rispondono prontamente alle impressioni mentali, mediante la loro connessione col sistema nervoso simpatico, e perciò in nessun momento della giornata le impressioni spiacevoli fanno tanto danno come all'ora dei pasti. Tutte le preoccupazioni, gli affanni e i pensieri delle difficoltà devono essere messi da parte, in particolare mentre si mangia. E si dovrebbe mangiare sempre con il cuore pieno di gioia e

che ci dona la forza, la salute e, quindi, la possibilità concreta di vivere sulla Terra.

Una volta a tavola, ci concentriamo e ci raccogliamo in silenzio per entrare in contatto profondo con il cibo: pensiamo, ad esempio, a un frutto che è costituito, come una «lettera d'amore del Creatore», da particelle di materia provenienti dallo spazio, piene di vita cosmica³⁰. Per leggere questa “lettera” ed estrarre dal frutto le ricchezze sottili che esso possiede, dobbiamo aggiungervi il nostro amore, il nostro calore affinché il frutto vibri all'unisono con noi, si apra a noi e risulti per noi maggiormente assimilabile, considerato che il cibo entra in noi, nel nostro organismo per farne intima parte. Instaurare con il cibo una relazione di amore è fondamentale se vogliamo che il pasto diventi una vera e propria comunione, anche perché il cibo si impregna sempre delle nostre energie armoniose o disarmoniose³¹.

Il silenzio, gioioso e caloroso, con il quale ci prepariamo al pasto può essere anche arricchito, a seconda delle nostre diverse sensibilità e dei contesti nei quali concretamente ci troviamo, da brevi preghiere, canti, etc.

Dopo questa breve preparazione interiore, ci accingiamo, con sentimenti di gratitudine ad assumere il pasto con la consapevolezza che, fin dal primo boccone³², deve essere coinvolto tutto il nostro essere fisico, psichico e spirituale:

- con la corretta masticazione agevoliamo la nutrizione del corpo fisico;
- con la corretta respirazione, ritmata e profonda, rinforziamo il corpo eterico (corpo vitale);
- provando sentimenti di amore verso il cibo e la Natura... nutriamo il corpo astrale (sede delle emozioni);
- con la concentrazione e meditazione sulla sacralità del cibo (cosa contiene, quali sono le qualità che gli corrispondono...) nutriamo il corpo mentale (sede del pensiero);
- con i gesti misurati e armoniosi nel prendere il cibo e nel porgerlo, sviluppiamo la nostra volontà³³.

Ma non è tutto.

La giusta attitudine durante il pasto, ci permette di estrarre dal cibo anche gli elementi nutritivi più sottili per il nostro organismo. Come abbiamo già rilevato, nella *Chāndogya Upaniṣad* si afferma che il cibo una volta mangiato si divide in

di gratitudine» (Yogananda, *Alimentazione Yoga*, cit.). Osserva Berrino: «Anche un cibo eccellente difficilmente ci farà bene se lo consumiamo senza gratitudine per chi lo ha coltivato, raccolto e preparato. Tocchiamo il nostro cibo, sentiamone l'energia, ammiriamone la bellezza, l'eleganza frattale di un broccolo, la tessitura di una foglia, la gotica architettura di un carciofo, di un finocchio... Amare il cibo, esserne grati, veicola il cambiamento» (F. Berrino, *Il cibo dell'uomo*, cit., p. 25).

³⁰ O. M. Aïvanhov: *Hrani yoga*, cit.

³¹ *Ibidem*.

³² *Ibidem*.

³³ *Ibidem*.

tre parti: oltre alla parte più grossolana che viene espulsa, abbiamo la parte più sottile che diventa corpo, e infine la parte ancora più sottile che diventa mente.

Infatti, lo Yoga della nutrizione spiega come estrarre sia le particelle eteriche dal cibo (grazie alla masticazione e alla respirazione) sia le particelle più sottili che nutrono tutti i corpi superiori: se dopo aver respirato, aver mangiato il cibo con amore e meditato su di esso, ci lasciamo pervadere da un sentimento di riconoscenza verso l'Universo e il Creatore, realizziamo una vera comunione interiore ed alimentiamo così anche i nostri corpi superiori, cioè i corpi causale, buddhico e atmico, sedi, rispettivamente, della ragione, dell'anima e dello spirito³⁴.

Infine, quando abbiamo terminato il pasto, restiamo tranquilli per un breve momento, affinché «*il prana consenta una migliore ripartizione delle energie nell'organismo*». ³⁵

Per comprendere se il processo della nutrizione è avvenuto in noi in modo soddisfacente è sufficiente verificare quali stati interiori abbiamo provato dopo il pasto:

- se abbiamo masticato a lungo e abbiamo respirato molto profondamente, sentiremo il nostro sistema nervoso come pacificato;
- se la nutrizione è avvenuta in modo corretto ci alzeremo da tavola con sensazioni di benessere, ci sentiremo non appesantiti, ma dinamici e luminosi sul piano affettivo e intellettuale;
- se abbiamo nutrito anche i nostri corpi superiori si manifesteranno in noi «sentimenti e pensieri di un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici, in pace, e di vivere in armonia con la Natura»³⁶.

Per tali ragioni, O. M. Aivanhov esortava a sperimentare lo Yoga della nutrizione: «*Provate a mangiare anche una sola settimana con amore e vedrete in che stato meraviglioso vi sentirete*». ³⁷

La differenza tra la nutrizione diciamo così “ordinaria” e quella più “consapevole” è, dunque, sperimentabile: chi mangia in modo automatico, senza riconoscenza e amore, tende ad assorbire le particelle più grossolane del cibo e sarà certamente in grado di compiere talune attività quotidiane, «*ma quando vorrà pregare, meditare e contemplare, si addormenterà, perché sarà privo di quelle energie sottilissime che si ottengono mangiando correttamente*». ³⁸

^{34.} *Ibidem.*

^{35.} *Ibidem.*

^{36.} *Ibidem.*

^{37.} *Ibidem.*

^{38.} *Ibidem.*

Lo Yoga della nutrizione ha anche ulteriori risvolti pedagogici ed etici profondi in quanto comporta la rinuncia a una alimentazione carnea, nonché la consapevolezza verso la giusta misura di cibo da assumere rispetto al personale fabbisogno, in una prospettiva olistica. Infatti, se ci nutriamo con amore e consapevolezza, applicando una corretta masticazione, percepiamo, in modo naturale, al momento di nutrirci, il limite da rispettare. Gli eccessi alimentari, oltre ad essere dannosi per la salute e per il funzionamento dei corpi eterico ed astrale, riducono le risorse a disposizione di tutta la collettività, condizionando gli usi del pianeta: «*mangiando più di quanto sia necessario, si prende ciò che era destinato ad altri*».³⁹

Lo Yoga della nutrizione nella misura in cui aiuta a curare le tendenze connesse all'ingordigia alimentare, riesce ad agire, nel contempo, anche sul quel nostro istinto egocentrico che ci spinge a voler accaparrare tutte le cose per noi. Istinto quest'ultimo dal quale originano conflitti e comportamenti antisociali. Per questo, «mangiare meno e meglio, con maggior coscienza e amore», è una regola d'oro della filosofia della nutrizione di O. M. Aïvanhov.

La nutrizione, pertanto, da atto automatico finalizzato a “prendere” risorse per la sopravvivenza fisica sulla base dell'istinto animale, diventa:

- atto consapevole, responsabile e rispettoso per alimentare il proprio organismo anche nelle sue componenti spirituali;
- atto di comunione tramite il quale sentire con gioia e gratitudine di essere parte del Tutto ed espandere la propria coscienza verso l'Universo, verso tutta la comunità vivente, mondi naturali e animali compresi.

La nutrizione diventa, così, anche una eccellente occasione per maturare sensibilità e attitudini amorevoli, gentili ed empatiche⁴⁰. Per questo imparare a nutrirsi, infatti, è anche imparare ad amare.⁴¹

Tutto ciò appare ancor più evidente quando il pasto è assunto in collettività. Mangiare “insieme” presenta alcune peculiarità positive rispetto al mangiare da “soli”. Non solo per il benessere connesso al fatto di vivere gratificanti momenti di socialità ma anche perché il pasto in comune richiede un'attenzione concretamente benevola verso coloro che mangiano accanto a noi. Non a caso, San Benedetto, dava molta importanza al pasto in comune:

«Alle mense dei fratelli non deve mai mancare la lettura e si faccia sommo silenzio, sicché non vi si ascolti bisbiglio o voce d'alcuno fuorché solo di chi legge. Quanto a ciò che è necessario per prendere cibo o bevanda, i fratelli se lo servano a vicenda in modo che nessuno abbia bi-

³⁹. *Ibidem*.

⁴⁰. Bruno E. G. Fuoco, *Cittadinanza globale e società fraterna, Principi e strategie per un approccio empatico e cooperativo alla vita*, Stella Mattutina Edizioni, 2019.

⁴¹. O. M. Aïvanhov, *Voi siete dèi*, Prosveta.

sogno di chiedere alcunché. Se tuttavia vi sarà necessità di qualche cosa lo si chiede, piuttosto che con la voce, col suono di qualunque segno».

(Regola, cap. 38)

Il silenzio durante i pasti, per San Benedetto, non era assenza di comunicazione o espressione di isolamento individuale giacché era abitato da una attitudine caritatevole e di cura verso i vicini. Questo esprit fraterno permea anche le attitudini durante i pasti, contemplate dallo Yoga della nutrizione.

4. Lo Yoga della nutrizione contiene, dunque, il procedimento completo di una “nutrizione spirituale” ove sono scanditi con chiarezza le attitudini concrete da tenere fin dall’inizio del pasto, i sentimenti e i pensieri da coltivare... e gli effetti da verificare autonomamente ai fini del proprio progressivo perfezionamento morale e spirituale.

La pratica dello Yoga della nutrizione, a nostro avviso, è feconda e vantaggiosa perché abbraccia, come abbiamo constatato, tutte le potenzialità del nostro essere, perché risulta praticabile più volte al giorno (in quanto mangiamo più volte al giorno) e perché non richiede una preparazione specialistica ai fini della sua fruibilità. Tale pratica risponde alle esigenze di coloro che anelano avvicinarsi alla vita divina.

I pasti non sono fini a stessi, ma sono il punto di partenza di un processo sublime che può portarci:

- a provare stati di beatitudine e di comunione con Dio, la Natura, l’Universo... perché il pasto è «una cerimonia magica grazie alla quale il cibo deve trasformarsi in salute, pace, forza, luce»;⁴²
- a sperimentare interiormente nuove attitudini comportamentali amorevoli, fraterne e pacifiche. Ciò è possibile grazie al fatto che il pasto è idoneo a nutrire non solo il corpo fisico ma le componenti più profonde dell’essere umano:

*«il cibo contiene forze ed elementi sottili che solo una nutrizione cosciente ci permette di ricevere. Questi elementi, che appartengono al piano eterico, al piano astrale e anche al piano mentale, possono aiutarci a migliorare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e tutto il nostro comportamento, ma a condizione di associare la coscienza all’atto di mangiare».*⁴³

Lo Yoga della nutrizione potrebbe far parte, a pieno titolo, di una nuova cultura civica grazie al benessere psico-fisico e alla pacificazione interiore che produce e all’espansione della consapevolezza che esso favorisce, madre dei comportamenti virtuosi nella vita individuale e collettiva.

⁴² O. M. Aïvanhov, *Voi siete dèi*, cit.

⁴³ O. M. Aïvanhov, *Hrani yoga*, cit.

The background of the cover is a photograph of a sunset or sunrise over a mountain range. The sun is a bright, glowing semi-circle positioned behind the peaks of the mountains. The sky is a gradient of warm colors, from a pale yellow at the top to a deep orange and red near the horizon. The mountains are silhouetted against the bright sky. In the lower right, there is a circular orange badge with white text. The main title and subtitle are enclosed in a red rectangular box with a white double-line border.

cultura
scienza
spiritualità

**UMANITÀ E NATURA
TRA DILEMMI E SPERANZE**

VIVERE IN ARMONIA CON L'ECOSISTEMA

Bruno E. G. Fuoco

Bruno E. G. Fuoco

**Umanità e Natura
tra dilemmi e speranze**

Vivere in armonia con l'ecosistema.

Titolo | Umanità e natura tra dilemmi e speranze. Vivere in armonia con l'ecosistema
Autore | Bruno Enrico Giuliano Fuoco - retedellavita@gmail.com
ISBN | 979-12-22726-36-6

© 2024 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6 - 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it
Made by human

Sommario

Introduzione.....	5
Parte Prima Antichi e nuovi dilemmi	11
CAPITOLO I.....	13
Il dilemma della vita collettiva: vivere insieme, ma senza volersi bene?	
CAPITOLO II.....	23
Il dilemma della natura umana: vivere secondo animalità... fino ad autodistruggerci?	
Capitolo III	89
Il dilemma dell'io: competere o cooperare per il bene comune?	
CAPITOLO IV	103
Il dilemma della cultura: conoscere per autoaffermarsi in società o per saper vivere nell'ecosistema globale?	
CAPITOLO QUINTO	113
Il dilemma della specie: <i>Homo Deus/digitalis</i> o <i>Homo sapiens frater</i> ?	
Parte seconda Nuove Speranze.....	129
CAPITOLO VI.....	131
La «Visione sistemica della vita e della natura»	
CAPITOLO VII.....	139
Dalle «parti» al «Tutto», dall'Io al Noi.	
CAPITOLO VIII	153
L'anello mancante per autoeducarci e vivere in armonia con l'ecosistema: la spiritualità	
CAPITOLO IX	181
L'etica dell'unità	

Introduzione

1. Dall'esame della nostra vita individuale e collettiva, emergono con chiarezza antichi e nuovi dilemmi di importanza fondamentale per la nostra contemporaneità:

- abbiamo bisogno di vivere insieme in collettività ma non riusciamo a volerci bene (*capitolo I*);
- sappiamo da secoli di avere una sorta di ambivalenza etica e, tuttora, l'animalità umana sembra prevalere sulla parte migliore dell'essere umano (*capitolo II*);
- abbiamo una spinta notevole ad autoaffermarci e non riusciamo ancora a cooperare a sufficienza per trovare soluzioni condivise per la sopravvivenza dell'ecosistema globale (*capitolo III*);
- la cultura, prevalentemente, si occupa di trasmettere un sapere orientato all'affermazione sul piano sociale ed economico, astenendosi dall'elaborare e trasmettere conoscenze orientate a formare un'umanità che sappia vivere armonicamente ed eticamente (*capitolo IV*);
- la tecnica offre notevoli vantaggi ma nel contempo tende a disegnare, silenziosamente, un modello di uomo digitalizzato, abitante in una realtà sempre più virtuale nella quale poter esprimere la propria identità e soddisfare i propri bisogni. Quest'uomo che tende a sostituire la vita interiore con la vita virtuale, è l'*homo novus* che stiamo attendendo? Oppure, riusciremo a indossare gli abiti di un uomo capace, con l'intelligenza del cuore, di coniugare lo sviluppo della scienza e della tecnica con il progresso etico dell'*homo sapiens*? (*capitolo V*)

Tra i dilemmi indicati, quello concernente l'identità della natura umana appare denso delle maggiori conseguenze in quanto se vogliamo curare le problematiche sociali che affliggono noi e l'ecosistema globale nel quale viviamo, siamo obbligati a porre mano all'educazione della natura umana. L'animalità presente nell'essere umano proviene dal nostro passato, ma non identifica l'essenza dell'essere umano che è spirituale. Ed è con quest'ultima natura che occorrerebbe identificarsi al fine di educare e orientare le tendenze primitive da cui originano i comportamenti antisociali

(violenze, guerre, miserie, violazioni dell'ordine della natura, inquinamento degli elementi naturali).

La crisi della nostra contemporaneità, a ben vedere, non è la crisi dell'Uomo e della sua natura superiore, ma è la crisi dell'ego umano, del suo approccio verso la vita, l'umanità e la natura.

In merito all'individuazione della nostra identità umana, il linguaggio della natura è molto istruttivo e può aiutarci a compiere un'azione di bonifica dei vari concetti innaturali che si sono accumulati nel corso della storia su questo tema. Infatti, se osserviamo la vita dell'albero, constatiamo che i frutti e i fiori, esposti all'aria e al sole, apprezzati da noi tutti per i colori, le forme, i profumi... sono distinti nettamente dalle radici scure che operano nel sottosuolo. Ma tra essi, cioè tra le radici, i fiori e i frutti non vi è contrapposizione, non vi è combattimento alcuno. Infatti, nessuno ha mai visto un albero presso lo studio di uno psicoterapeuta per dolersi delle sue scure radici! Al contrario, abbiamo visto tante persone recarsi presso gli alberi per abbracciarli e per carpire il segreto della loro pace e della loro forza. Essi sono un tutt'uno... e anche noi dovremmo esserlo. Il nostro problema deriva dal fatto che, a differenza dell'albero, noi proviamo grande difficoltà a lavorare correttamente con le energie che provengono dalle nostre radici e a causa di ciò non orientiamo le nostre pulsioni in opere o comportamenti socialmente costruttivi.

Infatti, molti amano sostenere frasi del tipo: «abbiamo un'inguaribile natura malvagia», «abbiamo una natura ambigua immodificabile», «siamo un insieme di neuroni», «siamo una *tabula rasa*», «siamo animali a tutti gli effetti» ecc.

Se chiedessimo, invece, a un albero di specificare la sua natura, non ci risponderebbe: «purtroppo sono afflitto da un grande nemico, le mie radici».

Identificare la natura umana con l'ego, vuole dire, sul piano delle analogie, identificare un albero con le sue radici e omettere di considerare che esse, le radici, non sono fini a stesse ma aiutano l'albero a sviluppare tronco, foglie, fiori e frutti.

2. Dall'esame della nostra vita collettiva emergono con chiarezza anche alcuni punti di forza sui quali è possibile riporre ragionevoli speranze per il futuro al fine di rispondere, affermativamente, alle domande: «esiste un possibile modello di vita collettiva supportato

da nuove prospettive scientifiche e culturali in grado di salvarci dal pericoloso percorso autodistruttivo che stiamo compiendo? È possibile immaginare, come auspica Edgar Morin, che le nostre patrie - familiari, regionali, nazionali - s'integrino in modo armonico e fraterno nell'universo concreto della Patria terrestre e diano vita a umanesimo planetario?».

Questi punti di forza sono i seguenti:

- la concezione culturale e scientifica, nota come «visione sistemica della vita e della natura» (*capitolo VI*);
- la consapevolezza crescente di voler esser parte di una famiglia planetaria, di un ecosistema globale, di un «Tutto» (*capitolo VII*);
- il bisogno di spiritualità, di un sapere unitivo e non dogmatico orientato, concretamente, a migliorare il modo di vivere quotidiano e a autoeducare la propria natura umana (*capitolo VIII*);
- il bisogno di un'etica dell'unità per vivere in armonia con l'ecosistema globale (*capitolo IX*).

La «visione sistemica della vita e della natura» è molto importante in quanto ci spiega che tutto è collegato e vivo: i corpi fisici, i popoli, le società e la Natura sono tutti sistemi viventi. Per questa ragione, se siamo tutti interdipendenti, i problemi fondamentali della nostra epoca possono essere studiati e capiti solo se sono considerati come manifestazioni di un «Tutto». E se i problemi sono sistemici, conseguentemente, anche le soluzioni, per essere efficaci, devono essere sistemiche. Questa visione promuove, a ben vedere, le tendenze più evolute della nostra natura umana sul piano civico in quanto favorisce la percezione culturale e psichica del «Tutto», cioè dell'immensa comunità planetaria della quale facciamo parte. E ciò non può che agevolare il senso di responsabilità e i comportamenti socialmente costruttivi.

La valorizzazione dell'idea di un «Tutto» ha risvolti etici ed educativi molto rilevanti in quanto può aiutarci a superare l'atavica insensibilità all'idea di un «Bene comune».

Ma, occorre anche chiedersi: queste nuove sensibilità intellettuali trasmesse dalla visione sistemica come possono farsi strada nella vita quotidiana? Come può risuonare, dentro di noi, l'idea di «Bene comune»? Come possono queste idee diventare concreto parametro

di riferimento, mentale ed emotivo, nelle scelte quotidiane? Come posso acquisire la coscienza di far parte di un'unica «famiglia planetaria», se mi percepisco come un «io» isolato? Un mondo interiore permeato da emozioni, desideri e pensieri “insostenibili” può generare attitudini di vita sostenibili?

Quali saperi, quali conoscenze possono supportare questo processo di cambiamento?

La spiritualità, ed è questa la tesi sostenuta nel volume, ha quel sapere, corredato di pratiche e metodi (cfr. ad esempio, *cap. VIII, paragrafo 8*), suscettibile di orientarci verso le manifestazioni sociali evolute, giacché può aiutarci:

- ad ampliare la nostra coscienza verso la comunità vivente;
- a rivedere il nostro modo di vivere, scegliendo pensieri e sentimenti più evoluti nei nostri comportamenti concreti;
- a diminuire la quantità dei nostri bisogni, cioè a ridurre la nostra impronta ecologica;
- a progettare una socialità in sintonia con le esigenze di cooperazione e il senso di appartenenza a una famiglia universale, cioè a favorire una nuova razionalità sociale dove la crescita del singolo deve avvenire in armonia con lo sviluppo del bene comune;
- a responsabilizzare la nostra condotta di vita nella prospettiva dell'ideale di fraternità universale;
- ad acquisire le qualità, bussole fondamentali nel pensare e nell'agire, dell'impersonalità e dell'imparzialità, per invertire il processo che ci ha indotto a subordinare gli interessi collettivi agli interessi egoistici di singoli soggetti: persone fisiche, imprese e stati.

Sono tutti, quelli appena indicati, obiettivi fondamentali, particolarmente importanti in un'epoca come la nostra, definita, com'è noto, «*Antropocene*», in cui l'essere umano per la prima volta è in grado di modificare gli equilibri climatici, geologici, biologici e chimici del sistema, tramite le sue attività perturbatrici.

La spiritualità può dare un grande contributo a patto di non appiattirsi sui dogmatismi delle singole fedi religiose, ma di lavorare in sinergia con tutte le conoscenze umanistiche e scientifiche al fine di vincere la nostra vera sfida: riuscire a educare l'animalità umana, sviluppando la nostra natura evoluta grazie alla quale poter convivere armonicamente e pacificamente nella società umana, e finalmente, vivere, secondo bontà, nell'ecosistema globale.