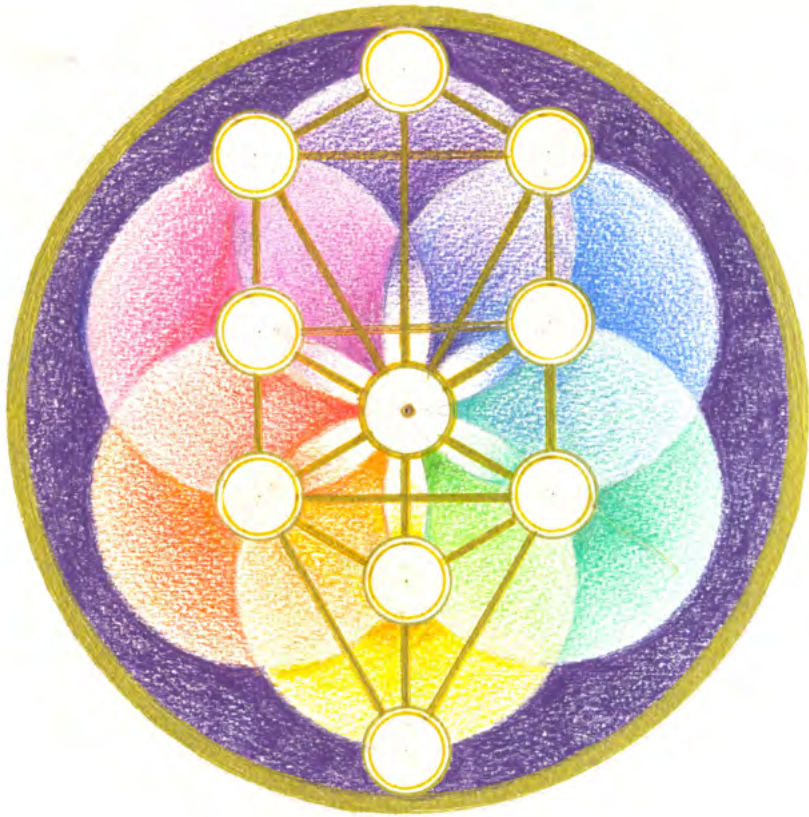


Misli



n° 7 - 2020

Rivista del Centro Studi Omraam Mikhaël Aïvanhov
Revue du Centre d'Étude Omraam Mikhaël Aïvanhov
Journal of the Study Centre Omraam Mikhaël Aïvanhov
Zeitschrift des Studienzentrums Omraam Mikhaël Aïvanhov
Revista del Centro de Estudios Omraam Mikhaël Aïvanhov

Misli

Rivista del Centro Studi Omraam Mikhaël Aïvanhov

Rivista annuale pubblicata dalla
**Fondazione Internazionale
Omraam Onlus**



Revue annuelle publiée par la
**Fondazione Internazionale
Omraam Onlus**

Redazione

Via del Lago 26; 50018, Scandicci (Fi), Italia

E-mail: misli@fondazioneomraam.org

Numero singolo: € 12,00

La Rivista è scaricabile gratuitamente in formato pdf sul sito web.

La Rivista viene inviata gratuitamente a Associazioni, Fondazioni, Enti pubblici, Scuole, Università e Biblioteche che ne facciano richiesta (salvo esaurimento scorte), scrivendo a:

info@fondazioneomraam.org

Articoli o contributi per un'eventuale pubblicazione possono essere inviati all'indirizzo della Redazione, la quale effettuerà una valutazione in base ai criteri indicati sul sito internet.

Rédaction

Via del Lago 26 ; 50018, Scandicci (Fi), Italie

Web: www.fondazioneomraam.org

Prix au numéro: € 12,00

La Revue peut être téléchargée gratuitement en pdf sul sito web.

La Revue est envoyée gratuitement aux associations, fondations, institutions publiques, écoles, universités et bibliothèques (jusqu'à épuisement de stock). Faire la demande en écrivant à:

info@fondazioneomraam.org

Des articles et contributions pour une éventuelle publication peuvent être envoyés à l'adresse de la rédaction, où ils seront évalués sur la base des critères que vous trouverez sur le site web.

Direttore responsabile/Directeur responsable: Carlo Simon-Belli

Comitato di Redazione/Comité de Rédaction: Khiber Akbari (Afghanistan), Ludmila Balagurova (Ucraina), Carlo Simon-Belli (Italia), Sylvaine Brocard (Svizzera), Carmen Carballo (Spagna), Serenella Castri (Italia), Sylvia Chandler (Usa), Laura Galgani (Italia), Dianella Gambini (Italia), Daniele Garella (Italia), Maddalena Ghini (Italia), Silvia Guetta (Italia), Farzaneh Joorabchi (Iran), Marie Kinique (Belgique), Sissel Klæbo (Norvegia), Muriel Kusssmaul (Francia), Marina Leiv (Russia), Ioanna Mari (Grecia), Mauro Minardi (Italia), Francesco Mossolin (Italia), Yaser al Qasemi (Yemen), Helena Rodrigues (Portogallo), Dorothee Servaux (Germania).

immagine di copertina / image de couverture: Danielle Marck

stampato da / imprimé par: Universal Book srl

per conto di **Stella Mattutina Edizioni**

printed in Italy – ISBN: 9788899462659

Con il Patrocinio di / Sous l'égide de



Università
per Stranieri
di Perugia

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.footprintnetwork.org.

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/ilcodicedelleleggemorali.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... Provatelo 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... Provatelo – 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. Provatelo 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 *Ivi*. 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.