

L'aspetto spirituale della dieta vegetariana

Sant Kirpal Singh Ji

rilasciata nel luglio 1958 come Circolare 10, è stata ristampata più volte e in molti luoghi. È servita come prefazione a *Scientific Nutrition and Vegetarian Cookbook* di Dona Kelley, ed è stata pubblicata in *Sat Sandesh*, giugno 1970.

Tutti cercano riposo e pace, ma rimangono più che mai inafferrabili. Ogni nostro sforzo in questa direzione si dimostra vano e infruttuoso. Perché? Perché lavoriamo sulle linee sbagliate. L'uomo vive su due piani, l'esteriore e l'interiore. In primo luogo, dobbiamo sistemare le cose all'esterno per portare la pace sul piano esteriore prima di poter entrare nell'intimo. Esistono tre fattori che contano tantissimo a questo proposito:

Giusta occupazione
Giusta condotta
Giusta dieta

Lo scopo più grande della vita umana è che uno dovrebbe conoscere se stesso e Dio, e tutto il resto è semplice dissipazione.

“Una mente sana in un corpo sano” è un noto aforisma. Bisogna quindi lavorare per questi, prima di tutto il resto. Dobbiamo mantenere in salute sia il corpo sia la mente, prima che possano essere utilizzati come strumenti per l'avanzamento spirituale. Dobbiamo necessariamente ricorrere al cibo. Non possiamo fare a meno del cibo per mantenere unito corpo e anima.

Il nostro primo e più importante problema è il cibo poiché condiziona tanto il corpo quanto la mente.

Aiuta molto in questa direzione:

Giusto cibo
Giustamente guadagnato
Giustamente preso

Dunque, uno deve guadagnare il pane quotidiano col sudore della fronte, come dice il proverbio, senza dipendere dai guadagni altrui. Dobbiamo impegnarci per i mezzi di sussistenza con qualche lavoro onesto e utile, che sia fisico o mentale, ma libero da ogni scaltrezza, ipocrisia, malanimo e animosità data l'inesorabilità della legge karmica. Ogni azione conduce a una reazione e così se ne susseguono senza fine serie interminabili. Ne deriva il bisogno di un modo di vivere onesto, per quanto sia indigente. Le ricchezze si ammassano con i gemiti dei poveri e degli oppressi, con gli schiavi del lavoro e prosperano con il sangue dei nostri simili. Ebbene, non dobbiamo agognare cibi succulenti e piatti prelibati in quanto derivano da un grande sfruttamento, sono contaminati dalle sofferenze indicibili degli umili e a lungo andare ci rendono infelici.

Tutti noi siamo consumati
nel fuoco invisibile dell'inferno,
senza saperlo.

Il cibo, come sapete, è fatto per l'uomo e non l'uomo per il cibo. Dobbiamo farne l'uso migliore come tutte le altre cose della vita. Chi è schiavo del palato, non potrà fare nulla di utile. Con un controllo appropriato del palato riusciamo a vigilare completamente i sistemi fisico e mentale. Una dieta semplice è più nutriente, salubre e foriera dell'avanzamento spirituale delle cosiddette prelibatezze che l'arte culinaria moderna offre. Darà sempre un senso confortevole e serenità di mente, vi aiuterà a vivere con i vostri mezzi, per quanto siano limitati, senza chiedere l'elemosina agli altri.

Quando stavo per andare in pensione dopo il lungo servizio go-

vernativo, il mio capo chiese se avessi gradito una proroga, ma rifiutai con educazione l'offerta dicendo: "Non voglio alcuna proroga perché so come organizzare la mia vita con l'ammontare limitato della pensione".

I cibi appartengono a tre categorie:

1. *Satvik*: cibi puri. Latte, burro, formaggio, riso, lenticchie, legumi, cereali, vegetali, frutta e noci.
2. *Rajsik*: cibi energetici. Pepe, spezie, condimenti, cose acide e amare.
3. *Tamsik*: cibi snervanti. Cibi rancidi, uova, carne, pesce, pollo, vino, eccetera.

Tra questi dovremo sempre preferire cibi *satvik* o puri, fanno molto bene. Ancora di questi dobbiamo prendere un po' meno del punto di saturazione dell'appetito. Quando gustiamo cibi deliziosi, siamo tentati a mangiare più di quanto sia realmente necessario e il cibo aggiuntivo, anziché dare maggior salute ed energia, si rivela nocivo. Nell'organismo il cibo non digerito e assimilato propriamente provoca dolori di colica e in alcuni casi anche il colera: uno deve pagare con la vita stessa. "Non sovraccaricate il motore dello stomaco", altrimenti cadete facilmente in preda alla nausea. A volte un eccesso di ciò che è positivo, si dimostra dannoso. La moderazione con il cibo e gli alimenti coadiuva la crescita dei poteri vitali dell'uomo. Nei *Purana* (antiche scritture indù) c'è un'allegoria in cui il Dio del Cibo si lamentò con il Signore Vishnu, il Sostenitore dell'Universo, che la gente abusava di lui alla grande. Il Signore Vishnu rispose con umorismo: "Divora quelli che ti mangiano troppo poiché è l'unico rimedio".

L'aria fresca è la parte più essenziale del nutrimento. Uno deve fare lunghi respiri, trattenere un po' l'aria e poi espirare pienamente per espellere tutte le impurità del corpo. Inoltre occorre bere molta acqua pura e succhi di frutta per scaricare l'organismo e tenerlo pulito. Evitate tutti i tipi di bevande piccanti e bibite analcoliche, liquo-

ri e intossicanti, giacché rendono morbosi la mente e l'intelletto. Cereali e frutta dovrebbero formare la nostra normale dieta base.

L'uomo, come detto prima, deve guadagnarsi da vivere con tutti i mezzi giusti, legittimi e onesti. Di nuovo, è dovere morale della casalinga cucinare cibo satvik con il cuore assorto nella dolce rimembranza del Signore. Un cibo cucinato in questo modo, con la mente radicata nell'Amato e le mani impegnate nel lavoro, diventa una manna dal cielo e si dimostra una benedizione per quelli che lo assumono. Il grande maestro, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj, ci dava spesso l'esempio di un contadino indiano con le mani sull'aratro, ma intento a cantare un peane affascinante per l'anima della sua amata signora. Tale invero dovrebbe essere la nostra attitudine.

Nell'anno 1921 lavoravo come contabile nell'Unità Sikh 36. Avevo un cuoco predisposto sul campo. Gli dissi che non m'importava quale fosse stata la sua vita in passato purché cucinasse il cibo ripetendo i Sacri Nomi di Dio e non permettesse a nessuno di entrare in cucina e distogliere la sua mente in chiacchiere oziose. Il cuoco promise di farlo e tutto andò bene per due o tre giorni, ma il quarto giorno non appena mi sedetti a meditare, sentii che la mia mente non era stabile. Nel mezzo della notte chiamai il cuoco per chiedergli se ci fosse stato qualcun altro con lui in cucina mentre preparava il cibo. All'inizio negò, ma infine confessò che era venuta una persona e l'aveva coinvolto in una conversazione distogliendolo dalla dolce rimembranza di Dio. Fu messo in guardia e in seguito seguì scrupolosamente il mio richiamo. Questo è il criterio migliore per valutare il proprio progresso spirituale e la purezza del cibo che si prende, sia nell'approvvigionamento sia nella preparazione.

Sheikh Saadi, un grande poeta mistico di Shiraz in Persia, predicava sempre di dividere lo stomaco in quattro scompartimenti:

*Due per il riempimento con una quantità limitata
di semplice dieta; uno per l'acqua pura e chiara
riservandone uno per la Luce di Dio.*

Leggiamo di un avvenimento nella vita di Hazrat Mohammed, il profeta dell'Islam. Un giorno un medico venne da lui e gli offrì i suoi servizi per i malati dell'*Umat*, il seguito del Profeta. Rimase lì per circa sei mesi in ignava indolenza poiché nessuno dei seguaci del Profeta si ammalò. Si avvicinò al Profeta per chiedergli il permesso di andarsene visto che nessuno sentiva il bisogno dei suoi servizi. Hazrat Mohammed, con un lieve sorriso sulle labbra, salutò il medico dicendo: "Finché la congregazione segue le mie istruzioni, non c'è alcuna possibilità che qualcuno si ammali perché tutti vivono di un'unica panacea":

*Mangiare sempre un po' meno di quello che altrimenti
si vorrebbe fare.*

Condurre una vita casta con guadagni onesti.

Baba Jaimal Singh Ji, un grande Maestro dei suoi tempi, era abituato a comprare alcuni pacchi di ciapati, li avvolgeva in un pezzo di stoffa e li appendeva al ramo di un albero. Si consacrava alla meditazione per tutto il giorno e quando si alzava dal samadhi, prendeva un ciapati, lo immergeva nell'acqua e lo mangiava prima di riprendere a meditare. Il pane con farina di grano integrale è un alimento completo in sé e noi lo priviamo degli elementi vitali togliendo la crusca e macinandolo in farina bianca con i mulini a motore: così distruggiamo il fosforo e l'olio nei cereali e facciamo un terribile pasticcio.

Ho visto molto spesso con i miei occhi il cibo di Hazur Baba Sawan Singh, che era sempre molto semplice e consisteva di alcuni alimenti integrali in quantità ridotte.

Tutti i Santi vivono di pasti assai frugali. Anche Shamas Tabrez, un devoto musulmano, e Swami Shiv Dayal Singh Ji, entrambi vissero secondo il principio:

Mangia meno e rimani felice.

Con una vita fatta di cibo semplice e di pensieri elevati abbinati a una moralità esaltata e una condotta casta, non è necessario alcun tonico che satura il mercato in questi giorni. Il cibo succulento non solo sconvolge il motore dello stomaco, ma porta a terribili conseguenze che a volte si rivelano assai pericolose. Molto spesso le persone si lamentano del fatto che non sembrano progredire sul sentiero, ma non si rendono conto che è dovuto a una dieta errata e a una vita sbagliata. Il profeta Maometto, leggiamo, visse principalmente di pane d'orzo.

Il cibo satvik mantiene la testa e il cuore liberi da tutti i tipi di impurità. Leggiamo ogni giorno che il crimine e la corruzione sono in aumento e si formano vari tipi di squadre speciali della polizia per far fronte a questa crescente minaccia. "Mangia, bevi e divertiti" è all'ordine del giorno. Ognuno desidera passare bei momenti viaggiando e visitando luoghi di divertimento, guardando film, eccetera e tutto oltre i propri mezzi limitati. Ma come ottenere più soldi? Nient'altro che la meravigliosa lampada di Aladino può aiutarvi. Un uomo onesto difficilmente riesce a tenere insieme corpo e anima. Pochissimi sfuggono alle tentazioni e alle trappole del mondo scintillante. La maggior parte di noi vive un'esistenza lussuriosa: alcuni soffrono della lussuria degli occhi, altri delle orecchie e altri ancora di varie passioni della carne. Non abbiamo alcuna considerazione per mogli, figlie e sorelle altrui e le seguiamo alla cieca. Il mondo è in preda a una decadenza crescente.

"Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei". Se volete sapere come crescono i vostri figli, vigilate i loro compagni e potete facilmente giudicare i vostri bambini.

Siamo stati tutti creati da Dio. Tutti noi siamo anime incarnate. L'anima è della stessa essenza di Dio e Dio è in tutti noi; quindi dovremmo amarci reciprocamente. Questo è ciò che San Paolo ha insegnato per tutta la vita. È scritto nel Corano:

*O esseri umani, fate del bene.
Siate buoni con i vostri genitori, parenti, orfani,*

*con i bisognosi e i poveri,
con i vicini e i vostri simili.
Allah gradisce una simile vita.
Allah è dentro ognuno di noi,
Dio non si cura dell'egoista arrogante.*

Un Santo Maestro ingiunge sempre:

1. Amore e riverenza per tutta la creazione dal più alto al più basso.
2. Pratica della non violenza anche nelle profondità del cuore.
3. Veridicità.
4. Non offesa verso i sentimenti altrui in pensieri, parole, simboli e atti.
5. Gentile trattamento verso tutti.
6. Temperamento allegro.
7. Fede nell'innata bontà nell'uomo.
8. Evitare di insultare gli altri.
9. Non indulgenza in discorsi calunniosi, appassionati e persecuzioni oziosi.
10. Evitare le accuse, perché hanno un effetto boomerang di maggiore intensità.

Se uno è desideroso della realizzazione di Dio, allora non deve ferire i sentimenti di nessuno perché il cuore è la sede di Dio. Vi siete mai resi conto che un seme di mango, una volta gettato nel terreno, ne assimila tutta la dolcezza, mentre un seme di pepe ne attira tutta l'amarrezza? Come un uomo pensa, così diventa. Niente è buono o cattivo nel mondo, è il nostro il pensiero a renderlo tale. Noi, come l'uno o l'altro dei semi, attiriamo gli impulsi dell'atmosfera come si adattano alla nostra formazione mentale.

Troviamo nel *Mahabharata*, il grande poema epico dell'India antica, che i segni esteriori di una vita casta e pulita sono le buone

azioni. Proprio come si riconosce un albero dai frutti, così è un uomo per quello che fa. Si tratta di un grande insegnamento di immenso valore. Aiuta un uomo a prosperare e a ricevere un buon nome sia qui sia nell'aldilà. Sarà l'amico di tutte le creature poiché decide di non ferire o uccidere nessuna di loro, nemmeno l'umile ape né la modesta formica. Una simile persona conoscerà sicuramente la Verità un giorno.

Il principe Dhrit Rashtra, il figlio di Kuru il potente re di Bharat, una volta scagliò un rimprovero su Gandiva, il grande arco di Arjuna, il principe dei Pandava. Arjuna si arrabbiò e, colpito sul vivo, posizionò la freccia in Gandiva. Il Signore Krishna, che per caso era vicino, chiese ad Arjuna che cosa stesse facendo. Arjuna rispose che, come principe Kshatriya, aveva fatto voto "che se qualcuno avesse detto una parola contro il mio possente arco, non lo avrei risparmiato". Il Signore Krishna disse: "O Arjuna, potresti dirmi il frutto del Dharma o della Giustizia. È dolore o piacere?" Arjuna rispose che il Dharma o la Giustizia consisteva solo nell'amore e nell'armonia. Quindi uno deve pensare al risultato prima di compiere o anche di contemplare qualsiasi azione. Gli farà certamente prolungare la vita.

Una persona con una vita virtuosa non intratterrà mai alcuna idea malvagia contro nessuno e non perderà mai la calma o si agiterà. Una simile persona ottiene la longevità nella vita. Il processo della vita è calcolato per mezzo di respiri. Di solito la respirazione procede molto ritmicamente: dai dieci ai dodici respiri al minuto. Ma quando una persona è in un parossismo di rabbia ed è agitata, fa dai venti ai ventitré respiri in un minuto. Quindi c'è un'autentica verità nascosta dicendo che le buone azioni o le virtù prolungano la vita, mentre le azioni negative o i vizi la accorciano.

Ricordate, potete anche compiere azioni meritorie, ma se non conducete una buona vita morale, non andate da nessuna parte. Cercate di vivere secondo i precetti del Maestro e solo allora le vostre parole possono avere un peso con gli amici. Non potete predicare la castità con la lussuria nel cuore e uno sguardo lascivo negli occhi. Non potete abbindolare le persone a lungo. Prima o poi il se-

greto sarà spifferato. La gente non si fiderà di voi a lungo e vi prenderà per quello che siete. Scusatemi, se dovessi mettere in discussione il motivo per cui molto spesso le società e i predicatori hanno una cattiva reputazione: è perché non vivono secondo gli insegnamenti che predicano agli altri.

Una persona divina possiede una mente retta e un cuore retto. Ha sia nell'intimo sia esteriormente una perfetta fonte di pace. I suoi rapporti sono equi, aperti e incontestabili. La verità erompe dalle profondità stesse del suo cuore. L'uditorio è incantato e ha una sensazione di conforto nel sentirla parlare, mentre le sue espressioni sono imbevute dell'effetto rinfrescante dei pensieri amorevoli e casti dentro di lei e tutti si sentono soddisfatti. Una tra le tante, si erge come una torre di forza in virtù della purezza del suo cuore.

Tennyson, un grande poeta, parlando di Sir Galahad, uno dei Cavalieri della Tavola Rotonda, gli mette in bocca le parole:

*La mia forza è come la forza di dieci perché
il mio cuore è puro.*

Si dice che un uomo parli dall'abbondanza di cuore. D'altra parte, se una persona è egoista e maliziosa, taglia con la propria ascia l'albero della vita su cui si siede con compiacimento. Tutti avranno paura di lei e vivranno nel terrore. La gente avrà paura persino di guardarla in faccia e la considera un anatema sfortunato.

Una persona retta, d'altro canto, ha gli occhi puntati sulle proprie debolezze e attraverso l'introspezione le elimina una per volta. Swami Shiv Dayal Singh Ji consiglia di annotare le proprie mancanze e di eliminarle.

Tutti gli altri Santi hanno detto questa cosa con la stessa veemenza:

1. Ama il tuo prossimo come te stesso.
2. Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te.

L'intera filosofia religiosa dipende da questi due principi cardinali. Se uno si ripropone queste due regole d'oro, la sua vita sarà sicuramente trasformata. La persona che non ha elementi di pietà nel cuore né un tocco umano, non è adatta per essere chiamata nemmeno "uomo" e non può conoscere Dio. Chi tratta amorevolmente i nemici, li disarmerà in pochissimo tempo.

Nella misura del possibile cercate di non ferire nessuno. Siate buoni con tutti e sarete in pace con voi stessi; sarete un centro irraggiante grazia amorevole intorno a voi. Le preghiere degli altri ai quali avete fatto del bene, vi aiuteranno. I buoni pensieri degli altri pululeranno intorno a voi con una benedizione. L'idea stessa di fare del bene influenzerà, prima di tutto, voi e attirerete tutte le vibrazioni positive dall'ambiente circostante.

In breve, abbiamo appena prestabilito una *Panch Shila* o cinque verità fondamentali su cui possiamo costruire la meravigliosa dimora della spiritualità. Sono:

1. Non violenza in pensieri, parole e azioni.
2. Veridicità.
3. Castità.
4. Amore per tutti e odio per nessuno, a prescindere da posizione, ricchezza o apprendimento.
5. Servizio disinteressato (fisico e finanziario) e la condivisione volenterosa alle gioie e ai dolori degli altri.

Il Maestro vivente recide il noto gordiano di un iniziato.

Il discepolo del Maestro si astiene dai peccati.

Coloro che seguiranno quanto sopra, arricchiranno le loro vite qui e nell'aldilà. Controlleranno la mente e le facoltà esteriori venendo in contatto con la Parola vivificante di Dio attraverso il Santo Maestro vivente.