



IL CIBO

IL CIBO

Sintesi degli insegnamenti di Sathya Sai Baba
riguardanti l'alimentazione

Le calorie che si assumono per bocca sono solo una piccola parte di tutto ciò che l'uomo introduce.

E' anche nutrimento dell'uomo ciò che entra nei sensi: esso è cibo.

Contribuisce a formare l'uomo, tutto ciò che egli vede, ode, tocca, l'aria che respira, l'ambiente che preme per essere percepito, apprezzato, accettato.

BABA

La presente sintesi (composta rigorosamente da Parole pronunciate da BABA) è stata ricavata dai discorsi di BABA riguardanti l'alimentazione raccolti con paziente lavoro dal Centro SAI BABA di Brescia.

Lo scopo della sintesi è stato quello di condensare in un discorso unico tutti, o quasi tutti, gli Insegnamenti che BABA ha elargito sull'argomento in molti anni.

La suddivisione in argomenti specifici, tramite un apposito indice, ci può permettere di consultare velocemente il Pensiero di BABA su tutti gli aspetti del tema.

Dalla lettura del Pensiero di BABA sull'alimentazione, emerge quanto essa sia importante per il ricercatore Spirituale e quindi quanto quest'ultimo debba controllarne la qualità nei suoi vari aspetti.

Ci permettiamo di osservare però che il tutto dovrà essere preso con grande buon senso, senza rigide adesioni che non tengano conto di una indispensabile gradualità e delle peculiari differenze che caratterizzano le persone fra di loro che fanno sì che ciò che fa molto bene ad uno può far male ad un altro. Infatti una applicazione letterale di certi principi (es. cibi crudi o cotti, verdure o radici, n° di pasti al giorno ecc.), che non tenga conto della particolarità del proprio corpo e del proprio stato di salute potrà causare danni anziché benefici.

Illuminante, a questo proposito, è il capitolo sul digiuno, in cui BABA, in momenti diversi e probabilmente a persone diverse, dà dei consigli opposti fra di loro. E' necessario quindi che, ancora una volta, seguiamo il consiglio di BABA di usare la propria facoltà discriminatrice e dopo aver vagliato attentamente il pro ed il contro ed aver fatto riferimento alla propria esperienza ciascuno trovi il giusto sentiero.

OM SAI RAM

INDICE

* ARGOMENTO *	PAG.
Il cibo influenza la mente	6
Consigli pratici per i malati di cuore	8
Le qualità del cibo (guna)	9
Moderazione nel cibo	12
Mentre si mangia si crea la giusta atmosfera	14
Tutto il processo del cucinare deve essere puro	15
Offrite il cibo a Dio	17
Colui che è sul Cammino Spirituale deve mangiare cibo sattwico e vegetariano	20
Uccidere animali è peccato	23
Controllare la lingua	25
Non bisogna pensare di essere ammalati	26
I danni del fumo e dell'alcool	27
Non modificare gli alimenti in natura	29
Evitare i cibi troppo salati-piccanti-caldi	30
Preferire le verdure alle radici	31
Il latte e i derivati -in quantità moderata-fanno bene	31
Lo zucchero bianco provoca il cancro	32
Meglio i cibi crudi	33
Il pesce	34
L'acqua contiene il prana	34
Parte grossolana-sottile-essenza del cibo	35
Il digiuno SI/NO	36
Non sprecate il cibo	37
Il cibo influenza le relazioni	38
Sesso e gola sono collegati	38
Dare cibo è un grande servizio	39
Anche i divertimenti devono essere puri	39

Curatevi con la naturopatia	39
Tutto ciò che percepiamo è cibo	40
Il suono – i riti	43
I luoghi dove sostiamo sono cibo	44
La meditazione, la recita del nome, i bajans, sono cibo	45
Il cibo per il meditante	45

IL CIBO INFLUENZA LA MENTE

I pensieri dipendono molto dalle abitudini alimentari e dal comportamento nella società.

Il fattore cibo è molto essenziale.

Quando si ha la salute ci si può impegnare nella spiritualità. Stiamo rovinando la nostra salute con le nostre stesse mani.¹

Sappiate che il cibo è il principale responsabile del senso di attaccamento (raga) e di repulsione (dvesha), così come lo è anche il senso di “io-mio” (ahamkara-mamakara).

Le scritture hanno sentenziato che, quando l'uomo rincorre i sensi, diventa un animale, quando si fa guidare dalla mente, diventa un uomo.

Chi si comporta secondo i dettami dell'intelletto (Buddhi), è considerato grande fra gli umani, ma, chi si fa guidare dallo SPIRITO (ATMA), diventa DIO.

Se non riuscite a seguire l'Intelletto, seguite almeno la mente, in modo da mantenere se non altro il livello umano.²

Il cibo è la forza formativa primaria.

La moralità della condotta, le buone abitudini, lo sforzo spirituale, dipendono tutte dalla qualità del cibo. Le malattie, la debolezza mentale e la pigrizia spirituale provengono tutte dagli errori dell'alimentazione.³

La disciplina autoimposta porta alla vera pace della mente, alla posatezza, equanimità ed equilibrio stabile della mente.

Il cibo gioca un ruolo importante nello sviluppo della

1 - Discorso Divino del 27/8/94

2 - Corso estivo 1990 pag. 108/110

3 - La Divina Canzone pag 148/149

Compassione universale.

La QUALITA' e la QUANTITA' del cibo che ingeriamo determina i nostri pensieri ed i nostri sentimenti.⁴

Potete recitare tutti i Veda, studiare i Vedanta ed esercitare ogni Pratica Spirituale, ma tenetevi bene in mente che tutte queste cose devono andare di pari passo con la purificazione del proprio cuore e della Coscienza e qui è dove il cibo è di grandissima importanza.⁵

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

Le parti sottili del cibo diventano la nostra mente. **Forse avrete dei dubbi sul** perché dovremmo dare così tanta importanza ad una questione minima come il cibo, quando ci sono così tante altre cose importanti: **Senza la purezza della mente non** potremo ottenere nulla!⁶

4 - Summer Showers ion Brindavan 1979 pag. 91/98

5 - D. D. 15/7/83

6 - Summer Showers in Brindavan 1973 pag. 137/138 1978 pag. 189/193

CONSIGLI PER I MALATI DI CUORE

Prevenire è meglio che curare. Le probabilità di andar soggetti a vizi cardiaci saranno esigue quando si avrà cura di controllare e regolare le proprie abitudini **alimentari** . Alcune ricerche hanno rivelato che i non vegetariani ed i dediti all'alcool vanno soggetti a disturbi cardiaci in misura maggiore dei vegetariani.

Se l'alimentazione fosse equilibrata e nutriente, conterrebbe dosi generose di vitamine C ed E, presenti in vegetali come le carote.. Tali vitamine prevengono in larga misura i disturbi cardiaci.

Andrebbe fatto ogni sforzo per mantenere sano il corpo.

L'assunzione in gran quantità di cibi grassi provoca malattie cardiovascolari.⁷

LE QUALITA' DEL CIBO (GUNA)

Il cibo è di tre tipi:

Sattwico, quando stimola pace ed armonia.

Rajasico, se stimola passioni, attività ed avventure.

Tamasico, quando porta all'accidia ed al torpore.⁸

I tipi di guna sono tre: **Sattwa, Rajas, Tamas**. I loro sostegno è Antakarana, la Coscienza Interiore. Essi dipendono anche dal cibo che si assume: *Tu sei ciò che mangi* e le tue azioni foggiano la tua natura.⁹

Il cibo decide il guna ed il guna cerca il cibo che gli è congeniale, così il circolo vizioso continua.¹⁰

Che cosa si intende precisamente per cibo SATTWICO?

Farina, latte, rutta e fagioli sono cibi sattwici. IL cibo che rende l'uomo felice, che è attraente, succoso, oleoso, buono e delizioso può essere considerato cibo Sattwico.

Questo cibo ha un elemento sottile che chiamiamo Sattwico; *esso ha a che fare con la forza vitale*. Il cibo Sattwico è associato all'olio e non al grasso.¹¹

Per essere Sattwico, il cibo dev'essere tale da dar forza tanto alla mente quanto al corpo. Non dev'essere troppo salato, né troppo piccante, né troppo amaro, né troppo dolce e si deve

8 - Il gioco di Dio pag. 40/41

9 - La Divina Canzone pag. 148/149

10 - Digest 1985 pag. 112/240

11 - D. D. 15/7/1983

Il Cibo

evitare il cibo che provoca sete. Il principio generale è che ci deve essere un certo limite, una moderazione.¹²

Il cibo Sattwico favorisce la **REALIZZAZIONE** e la **LIBERAZIONE** dalla dualità e relatività del mondo.¹³

Radici, tuberi, e frutta sono cibi Sattwici.¹⁴

Qual'è il cibo RAJASICO?

Il cibo Rajasico è troppo salato, troppo dolce, troppo amaro, troppo aspro, troppo piccante. Anche il cibo senza olio, che è completamente secco, non dovrebbe essere mangiato.¹⁵

Il cibo Rajasico genera pensieri virulenti.¹⁶

La carne di animali uccisi è un cibo Rajasico.¹⁷

L'eccesso di latte fa male: è Rajasico.¹⁸

Qual'è il cibo TAMASICO ?

Se avete cucinato del cibo, non dovrete conservarlo per altre persone: diventa Tamasico.

Mangiate il cibo cotto subito dopo che è stato cucinato: Più

12 - La Divina Canzone pag. 148/149

13 - Summer Showers in Bindavan 1979 ppg. 93/96

14 - Storia di Rama pag. 27

15 - D. D. 15/7/1983

16 - Summer Showers in Brindavan pag. 91/98

17 - Storia di Rama pag. 27

18 - Colloqui pag. 29

aspettate, più Tamasico diventa.¹⁹

Il pesce è un cibo Tamasico.²⁰

Il cibo tamasico uccide l'intelletto (Bubbhi).²¹

19 - D. D. 15/7/1983

20 - Storia di Rama pag. 27

21 - Sanathana Sarathi Aprile 1976 pag.44

MODERAZIONE NEL CIBO

E' importantissimo osservare delle norme di moderazione nelle abitudini alimentari, nel lavoro e nel dormire.

Il BUDDHA predicò la stessa regola di moderazione ai suoi discepoli: "Siate sempre sobri, non indulgete mai in eccessi".

L'uomo che osserva una dieta moderata può salvarsi dalla maggior parte delle malattie.

Dopo i 50 anni si dovrebbe gradualmente ridurre la quantità di cibo da ingerire.²²

I nostri avi facevano 2 pasti al giorno e gli antichi saggi mangiavano una sola volta al dì. Essi dicevano che è un asceta colui che mangia una sola volta al giorno, un godereccio chi mangia due volte al giorno ed un malato chi tre volte.

La gente oggi mangia a tutte le ore, per non parlare degli spuntini e delle bibite fra un pasto e l'altro.

I giovani si dovrebbero accontentare di **2000 calorie** al giorno. Per una vita sana, all'uomo bastano **1500** al giorno. Oggi però si arriva ad assumere sino a **5000 calorie** al giorno.

Di conseguenza la gente soffre di indigestione e di insonnia. La mancanza di sonno è all'origine di molti disturbi; **non abbiate la** preoccupazione di dormire: se vi coricate senza ansia, dormirete automaticamente come ghiri.²³

Mangiate ad intervalli regolari, secondo una tabella ben prestabilita. Fate del moto e riempite la giornata di attività affinché il cibo venga digerito bene. Sviluppate una forte fame prima di sedervi a mangiare. Mangiate dunque lo stretto

22 - D. D. 21/1/1994

23 - Corso estivo 1990 pag. 43/44

necessario e date quanto vi avanza a chi ne ha bisogno.²⁴

Non concedete troppo al sonno ed agli esercizi fisici.²⁵

*Il principio che il cibo è solo una droga per curare la fame è ignorato e l'uomo è schiavo del palato.*²⁶

L'eccesso di cibo rende torpidi.²⁷

Quando ci sediamo per pranzare ci sentiamo leggeri ed agili. Dopo aver mangiato dovremmo alzarci con la stessa sensazione di leggerezza e di agilità.²⁸

24 - D. D. 12/10/1969

25 - Discorsi 88/89 pag. 222- 223

26 - Sadhana pag. 97

27 - Colloqui pag. 29

28 - Diario Spirituale 3 pag. 27

MENTRE SI MANGIA **CREARE LA GIUSTA ATMOSFERA**

E' di capitale importanza, mentre si mangia, mantenersi sereni ed in pace. **Non** lasciamoci mai andare in discussioni su argomenti che possono provocare agitazione od alterazione e disturbare quindi la pace mentale durante i pasti. **La tensione** mentale è causa di malattie.

Dovremmo inoltre, **evitare di guardare la tv, dei video** od altro mentre si mangia, poiché ciò potrebbe essere causa di turbamento mentale. E' quindi indispensabile per l'uomo non lasciarsi coinvolgere da alcuna passione indecorosa mentre siede a tavola.²⁹

Evitate qualsiasi rumore, fate tutto con calma. **IL SUONO CHE RIUSCITE A PERCEPIRE NEL SILENZIO E' DIO.** Anche quando servite il cibo non siate rumorosi.³⁰

La lezione che dovremmo imparare è che quando facciamo il bagno, quando ci sediamo per meditare o quando mangiamo il nostro cibo, non dovremmo pensare ad altre attività o altre idee. Anche parlare troppo mentre si mangia arreca danno. Non dovremmo dare spazio a nessun tipo di conversazione mentre mangiamo.³¹

Se siete afflitti da pensieri malvagi mentre consumate il cibo, **questi pensieri malvagi contaminano il cibo** che state mangiando e di conseguenza influiscono sulla vostra mente.³²

29 - D.D. 21/1/1994

30 - Discorsi 1988/1989 Vol II pag. 19

31 - SAI AVATAR vol III pag. 98/100

32 - Corso Estivo 1993 pag. 97/98

TUTTO IL PROCESSO DEL CUCINARE
DEVE ESSERE PURO

Al giorno d'oggi tutto è inquinato: l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo, i suoni che ascoltiamo ed il cibo che consumiamo. A causa di questo inquinamento, la salute dell'uomo ne risente.³³

Sia l'attaccamento che l'egoismo, sono la conseguenza di una alimentazione errata.

Il cibo corrotto o quello guadagnato con mezzi disonesti getta l'uomo nell'ignoranza in diverse maniere ed elimina sul nascere i suoi pensieri puri.³⁴

Ci sono tre purificazioni da raggiungere:

- prima di tutto devono essere pure le materie prime;
- poi i recipienti nei quali sarà cotto il cibo;
- ed infine devono essere pure le persone che preparano le vivande e che le servono.

Le provviste devono essere state acquistate con mezzi leciti. Non si devono impiegare per mantenersi mezzi illeciti, ingiusti o falsi, perché sarebbero inquinati all'origine.

La provenienza, il processo di preparazione e di consumo ed il fine, devono essere ugualmente puri.

Gli utensili ed il vasellame devono essere puliti ed incontaminati e chi serve a tavola non solo deve essere pulito nel vestire, ma anche nelle abitudini, nel carattere e nella condotta.

Egli deve essere esente da odio, ira, preoccupazioni e da indifferenza mentre serve le portate, ma deve essere gaio e

33 - D.D. 21/1/1994

34 - Corso Estivo 1990 pag. 148/149

Il Cibo

lieto, umile e pieno d'amore e mentre bada ai commensali non deve avere in mente pensieri o cose cattive.³⁵

OFFRITE IL CIBO A DIO

Ogni giorno, ad ogni pasto, tu stai offrendo combustibile al fuoco che DIO ha acceso in te per trasformare il cibo in calorie.

Quando mangi, lo devi fare in atto di preghiera, in profonda gratitudine.³⁶

L'ATMA è la combinazione tra parola, mente ed energia vitale.

Quando il suono, la mente e l'energia vitale si combinano, si forma l'ATMA.

Il suono è la natura dello Splendore.

La mente si basa sul cibo.

L'energia vitale si serve dei liquidi linfatici.

E' lo Splendore del suono che trasforma la mente ed il cibo in forza vitale.³⁷

Prendete il cibo che consumiamo, offritelo a DIO prima di prenderne una porzione: allora è reso puro e potente.³⁸

Noi non sappiamo le idee di chi cucina, né possiamo sapere se chi ce l'ha venduto l'ha avuto con mezzi leciti.

E' per questo che prima di prendere il nostro cibo dobbiamo pregare ed offrirlo a DIO perché lo purifichi.

Questa preghiera non è obbligatoria ma è certo per il nostro bene.

36 - La VOCE dell'AVATAR pag. 46

37 - Discorsi 1988/1989 pag. 132

38 - SADHANA pag. 98/99

Il Cibo

Essa così recita:

Cap.4 Sloka 24

BRAHMA RANAM BRAHMA HAVIR
BRAHMAGNAU BRAHMANA HUTAM
BRAHMAI VA TENA GANTAVYAM
BRAHMA KARMA SAMADHINA

Cap.15 Sloka 14

AHAM VAISVANARO BHUTVA
PRANINAM DEHAM ASHRITAH
PRANAAPANASAMAYUKTAH
PACHAMY ANNAM CHATURVIDHAM

L'oblazione è BRAHMAN, il burro chiarificato è BRAHMAN, offerto da BRAHMAN nel fuoco di BRAHMAN; colui che sa che BRAHMAN agisce, in verità alla fine lo raggiunge.

Dimorando negli esseri viventi come VAISVANARA (il Fuoco) associato con il PRANA (Soffio Vitale) e l'APANA, **IO** digerisco i 4 tipi di cibo (quello che si mastica, quello che si succhia, quello che si lecca e quello che si ingoia, dipendenti dalla natura e dalla forma del cibo).

Prima di pregare in quel modo, il cibo è semplice cibo, ma una volta offerto a DIO, diventa "Prasadam" (Cibo Consacrato).

La preghiera rimuove tutti i difetti e lo sporco dal cibo, da qualunque parte provengano.³⁹

Ciò serve al graduale processo della mente che viene purificata dalla corruzione e dall'immondizia che si chiama

39 - Quelli che Dio ama di più pag. 54/55

male.⁴⁰

Ecco perché è necessario recitare il mantra del cibo.

Persino se ci sono delle carenze sotto il punto di vista della pulizia, ossia le pentole, gli ingredienti usati per cucinare ed il processo di cottura, se prima di mangiare offriamo il cibo a PARAMATMA, il cibo diventa pulito.⁴¹

Non rinunciate a questa pratica anche se non piace ad altri!
In qualunque posto vi troviate, fate la preghiera prima dei pasti.
Il cibo non offerto a DIO può aprire il varco a svariati pensieri negativi.⁴²

40 - Corso Estivo 1990 pag. 86/87

41 - Bhajanamavali pag. 3/5/26

42 - Discorsi 1988/1989 pag. 15/81/82/84

**COLUI CHE E' SUL CAMMINO SPIRITUALE DEVE
MANGIARE CIBO SATTWICO E VEGETARIANO**

Questa disciplina del cibo è per tutto il genere umano.

Colui che è sul cammino spirituale deve mangiare cibo Sattwico. Quando mangiamo ogni sorta di cibo, il corpo si rovinerà. Perciò dovremmo mangiare solo cibo Sattwico.⁴³

Coloro che sono sulla via spirituale, devono smettere immediatamente di fumare, di bere alcolici, di mangiare carne e di giocare d'azzardo.⁴⁴

E' interessante rilevare che i vegetariani sono meno soggetti a malattie, mentre i non vegetariani si ammalano più facilmente.

Perché? Perché l'alimentazione a base di animali è incompatibile con le necessità di un corpo umano.

I medici mettono in risalto la scorta proteica presente nel cibo non vegetariano, ma in realtà va detto che nelle verdure, nei legumi, nel latte, nello yogurt e in altri prodotti alimentari ci sono proteine di qualità migliore.

Il cibo non vegetariano non intacca solo il corpo fisico dell'uomo, ma lascia i suoi effetti deleteri anche sulla mente.

**CIBO. TESTA, DIO
SONO TRA LORO INTERDIPENDENTI.**

Se ci si nutre di cibo animale, si risvegliano tendenze animali. **TALE IL CIBO, TALI I PENSIERI.**⁴⁵

43 - D. D. 27/8/1994

44 - D. D. 21/11/1995

45 - Corso Estivo 1990 pag. 43/44

Il legame con DIO può durare solamente fintanto che ci saranno sentimenti Sattwici.

Se la natura Rajasica dell'uomo tende a sopraffare la guida della natura Sattwica, lentamente egli perderà la sua relazione con DIO.

Queste limitazioni autoimposte, costituiscono il "Tapas" di un individuo. Una vita sregolata è una vita immorale.⁴⁶

Non sarete in grado di fare progressi nella vostra disciplina Spirituale se non controllate totalmente le vostre abitudini alimentari.

Il vino e la carne vi danno molte qualità Tamasiche., **La carne** promuove in voi le qualità demoniache.

E' possibile che i soldati dell'esercito abbiano bisogno di questo cibo, ma non i ricercatori Spirituali.⁴⁷

Il cibo Sattwico vi porterà il Self-control e l'intelligenza: ciò è molto di più di quanto non facciano i cibi Rajasici e Tamasicici.

E' per questo che il cibo Sattwico è essenziale a tutti gli aspiranti Spirituali.

L'uomo demoniaco è colui che è follemente dedito a bevande alcoliche, tratta male chiunque gli capiti a tiro, non ha alcun autocontrollo, parla male degli altri danneggiandoli ed è sempre intento ad eseguire propositi egoistici.

L'uomo animalesco è colui che passa la vita pensando solo a mangiare, bere e dormire , non ha alcun interesse per le questioni del mondo, non compie alcun gesto caritativo, è privo di discernimento e si immerge nei piaceri sensuali.⁴⁸

46 - Summer Showers in Brindavan 1979 pag. 91/98

47 - D. D. 15/7/1983

48 - Discorsi 1988/1989 Pag. 222/223

Il Cibo

Oggi, chiunque, che si consideri MIO devoto o meno, dovrebbe smettere di mangiare carne.⁴⁹

Per quanto possa essere illustre e colta una persona, per quanto sia grande il suo rispetto per gli insegnamenti dei VEDA ed il suo interessamento per diffonderli, se si trascurano le precise prescrizioni riguardanti l'alimentazione, che è la base stessa del **corpo e delle sue funzioni**, non può aver progresso spirituale.⁵⁰

49 - Mother Sai n. 40 pag. 12

50 - La DIVINA CANZONE pag. 151/152

UCCIDERE ANIMALI E' PECCATO

Che peccato è uccidere degli animali innocenti e mangiarli!

Dovreste sapere due cose importanti: aiutate sempre e non fate mai del male.⁵¹

Gli animali non sono venuti per fornire cibo agli esseri umani; *essi vengono per vivere la loro vita nel mondo.*⁵²

Quando ammazzi un animale gli infliggi sofferenza fisica, dolore e danno. DIO si trova in tutte le creature: allora perché fargli del male?

Le iene, gli sciacalli e le volpi divorano i cadaveri degli uomini, ma ciò non vuol dire che l'uomo sia stato creato per dare alimento alle fiere.

Così l'uomo mangia gli animali, ma essi non sono venuti per farsi mangiare dagli uomini.⁵³

Alcuni dicono: "Voi siete vegetariani , ma quando tagliate le verdure, esse soffrono!

Per al verità, le verdure non sono sensibili alle azioni che compiamo su di loro.

Solo l'uomo, infatti, è composto dai cinque involucri: *Annamaya kosha*(corpo fisico),

Pranamaya kosha (corpo dell'energia vitale), *Manomaya kosha* (corpo mentale),

Vijnana mayakosha (corpo della saggezza), *Anandamaya kosha* (corpo della beatitudine).

Le verdure, gli alberi, insomma tutto il regno vegetale, è

51 - D. D. 21/11/1995

52 - Conversazioni con Bhagavan – Hislop - pag. 26/27

53 - Colloqui pag. 29

Il Cibo

composto solamente dal prana, dall'energia vitale (Pranamaya kosha), ma non dalla mente; **non possedendo il** corpo mentale (Manomaya kosha), i vegetali non soffrono.

E non è tutto. Non possiedono nemmeno Vijnanamaya kosha, l'involucro della Saggezza.

Quando tagliamo della verdura o della frutta, esce dell'acqua. Qualcuno potrebbe pensare: "Cielo! Il vegetale sta piangendo perché lo sto tagliando! Sta versando lacrime!

Ma quella non è altro che semplice acqua, non lacrime di dolore.

C'E' DOLORE, INFATTI, SOLO QUANDO C'E' UN CERVELLO, UNA MENTE E LO STESSO VALE PER LA FELICITA'.

Solo colui che ha la mente, può provare beatitudine.

Gli esseri umani hanno la mente. Anche gli animali, gli uccelli e le bestie hanno la mente. Vermi ed insetti hanno una mente, mentre il regno vegetale possiede solo l'involucro dell'energia vitale, ma non quello della mente.

Di conseguenza, non c'è ragione di pensare che si infligga della sofferenza a ciò che non ha mente ed è ovvio che non ci sia in questo caso violenza.

Un essere privo di mente non soffrirà mai.

CONTROLLARE LA LINGUA

Senza il controllo dei sensi la Sadhana non ha effetto: è come tenere dell'acqua in un recipiente bucato.

Patanjali ha detto che quando la lingua è conquistata avete la vittoria in pugno.

Quando la lingua brama alcune specialità, dichiarate che non cederete alle sue voglie.

Se persistete nel mangiare cibo semplice che non sia nè saporito né pepato, ma **ampiamente nutritivo**, la lingua potrà ribellarsi per alcuni giorni, ma molto presto lo accetterà: Questo è il modo di calmarla e **sopraffare le cattive conseguenze del** fatto che essa sia il vostro padrone.

Dato che la lingua indulge anche nello scandalo e nel parlare lascivo, dovrete frenare anche questa tendenza. Parlate poco, parlate dolcemente, parlate solo quando c'è un motivo pressante, parlate solo a coloro cui siete costretti, non urlate o alzate la voce in ira od eccitazione. Questo controllo migliorerà la salute e la pace mentale.⁵⁴

Mangiare o parlare troppo porta disordine mentale.⁵⁵

54 - Sadhana pag. 69

55 - Corso Estivo 1990 pag. 36

NON BISOGNA PENSARE DI ESSERE AMMALATI

Una salute cagionevole dipende anche da ragioni psicologiche.

Se controllate il polso, la pressione, la temperatura ecc. Con senso di apprensione o convinti di non star bene, otterrete degli esiti anomali.

Se temete di non poter dormire, accadrà di certo di non poter dormire, accadrà di certo ciò che temevate.

Cercate dunque di aver sempre un'idea positiva della vostra salute e coltivate la convinzione di star bene.⁵⁶

IDANNI DEL FUMO E DELL'ALCOOL

Il fumo è il maggior responsabile degli attacchi cardiaci e del cancro ai polmoni.

Quando i polmoni ed i nervi non funzionano bene, è molto difficile controllare le malattie.

Tre quarti del corpo umano vengono rovinati dal fumo ed un quarto dal bere.

L'alcool è responsabile per l'intossicazione e la torpidità dei nervi. L'uomo perde sia l'intelligenza che la facoltà della memoria. Egli diventa anche nervoso.

L'uomo viene rovinato al 100% a causa del fumo e dell'alcool.⁵⁷

L'abitudine al bere è talmente perniciosa e nociva che quando l'uomo si attacca alla bottiglia da essa non riesce più a staccarsi.

Dapprima l'uomo beve il vino, poi il vino richiede altro vino ed infine il vino beve l'uomo. Egli così naufraga ed annega nel bere.

L'alcool distrugge l'umanità nell'uomo e lo rende inetto a sviluppare la Divinità in lui.

Si dovrebbe danzare nella gioia Divina e non indulgere in surrogati tanto deleteri.⁵⁸

Il vizio del bere è causa di molte malattie, ma non esiste governo che possa arrestare né questo vizio né gli altri.

Il cambiamento deve avvenire a livello individuale, cosa che potrà verificarsi solo grazie ad una trasformazione mentale e non a seguito di esortazioni altrui.

57 - D. D. 27/8/1994

58 - DIO è UNITA' cap.V pag. 11

Il Cibo

Ognuno deve arrivare da solo a riconoscere la verità ed aderirvi trasformando se stesso.⁵⁹

Imparate sempre più a distaccarvi. Se volete Pace dovete rinunciare a qualcosa.

Come farete a superare le cattive qualità se non riuscite nemmeno a rinunciare a cose semplici come le sigarette od altro, se non riuscite a dare un taglio ai vecchi vizi.

Impegnatevi dunque a sostituire le abitudini cattive con altre buone e pure.

La gente deve vedere in voi un esempio di buona condotta.

Ecco il tipo di maestro che dovrete diventare!⁶⁰

59 - D. D. 23/11/1994

60 - Discorsi 1988/1989 vol. I pag. 216

NON MODIFICARE GLI ALIMENTI IN NATURA

Gli uomini cercano di modificare gli alimenti disponibili in natura per seguire i loro propri gusti e così compromettono la genuina essenza vitale in essi contenuta.⁶¹

Ciò che la gente mangia al giorno d'oggi non ha assolutamente nessun potere innato di sostenerla.

Mangiate la frutta, nella frutta ci sono le vitamine. O mangiate verdura, può darvi grande forza. Ma ciò che mangiamo oggi può essere chiamato “**vitamine artificiali**”.

E' a causa di queste forme artificiali di verdura che abbonda ogni sorta di malattie.

Una volta, era pratica comune usare il concime nel suo stato naturale, sotto forma di sterco di vacca che veniva dato alle piante.

Si potevano crescere cetrioli, verze, verdure nel loro stato naturale.

La misura poteva essere piccola, ma esse erano ricche di valore nutritivo.

Queste piante ora vengono coltivate con il concime artificiale e non contengono l'innata forza che dovrebbero avere.

I fertilizzanti del giorno d'oggi sono fallaci. **Di conseguenza si ha un aumento di** casi di cancro e di problemi di cuore.⁶²

61 - Diario Spirituale pag. 67

62 - D. D. 10/8/1983

EVITARE I CIBI TROPPO SALATI-PICCANTI-CALDI

Il cibo che è caldo bollente, troppo piccante o troppo aspro può essere paragonato al vino ed alla carne.

Ciò che chiamate *pickle* (salsina salatissima e piccantissima) è praticamente immergere il cibo nel sale.

L'effetto del sale è peggiore di quello del vino. Consiglio a coloro che hanno la pressione alta di non usare sale, perchè aggiungere sale inquina il sangue.

Quindi non mangiate cibo salato, aspro o molto speziato.

Se una persona mangia tali cibi,avrà la tendenza a non andare sulla via verso DIO, ma a rafforzare qualità demoniache in se stesso. Tali persone sviluppano qualità come l'odio e la rabbia e sono assetate di vendetta.⁶³

PREFERIRE LE VERDURE ALLE RADICI

Le verdure che crescono sopra la terra forniscono un buon sviluppo mentale, più delle radici che crescono sotto terra.⁶⁴

IL LATTE E DERIVATI (IN QUANTITA' MODERATA) FANNO BENE

Tutto ciò che viene dalla vacca: latte *in quantità moderata*, burro, cacio, va bene per chi cerca la via spirituale; l a vacca non ne soffre ed è benefico prenderne.⁶⁵

Il *buttermilk* (yogurt e acqua agitati e separati dal burro che nel processo si forma in superficie) è meglio del latte.⁶⁶

L'eccesso di latte fa male: è ragiasico.⁶⁷

64 - SR. Ganapathi – BABA SATHYA SAI part. I 1984 pag. 57

65 - Colloqui pag. 29

66 - Re Ganapathi .BABA SATHYA SAI – part. I 1984 pag. 57

67 - Colloqui pag. 29

LO ZUCCHERO BIANCO PROVOCA IL CANCRO

La causa principale del cancro è lo zucchero.

Per la produzione dello zucchero commerciale vengono usate molte sostanze chimiche, come ossa polverizzate e questa sostanza, mentre voi mangiate lo zucchero, può accumularsi in una qualsiasi parte del corpo e creare problemi.

Nei buoni tempi antichi in che forma veniva mangiato lo zucchero?

Non questo artificiale, sintetizzato, ma polvere di **zucchero di canna non raffinato**, una forma salutare.

Ma oggi vengono utilizzati i metodi artificiali, cose artificiali in qualunque cosa mangiate, solo allo scopo di far soldi.⁶⁸

MEGLIO I CIBI CRUDI

Friggendo e cucinando viene distrutta la forza vitale sattwica presente nel cibo allo stato naturale

Mangiando tale cibo, l'uomo si espone a molti tipi di malattie. L'uomo mangiando cibo cotto si allontana dalla Sadhana.⁶⁹

Piantate un legume bollito nel terreno: non germoglierà.
Come può allora dare vita agli esseri viventi?

La polpa del cocco, l'acqua del cocco, i legumi germogliati, le verdure crude o cotte a metà e le verdure a foglie verdi fanno bene alla salute. *Il cibo non cotto: noci, frutta e legumi crudi, semplicemente germogliati, sono il miglior cibo e deve essere preferito.*

Fate uso di questi alimenti **almeno 1 pasto**, diciamo per cena la sera: Questo assicurerà una lunga vita.

Bisogna lottare per una lunga vita affinché gli anni vengano utilizzati per servire il prossimo.⁷⁰

Se considerate il contenuto di proteine del cibo, quello che non viene cotto ne contiene la maggior quantità.

In questa creazione ci sono innumerevoli forme di vita. I vari tipi di forme di vita sono stati classificati in 8.400.000 specie.

Fra queste specie di forme di vita, 8.399.999 tipi tendono a mangiare cibo che non è **stato cucinato**: Mangiamo cibo naturale, che è a disposizione nel mondo e godremo di salute perfetta.⁷¹

69 - Summer Showers in Brindavan 1978 pag. 189/193

70 - Sathya Sai Speaks vol. XI pag. 148/151

71 - D. D. 10/8/1983

IL PESCE

I pensieri sporchi vengono dal pesce.⁷²

Il pesce è un cibo tamasico.⁷³

L'ACQUA CONTIENE IL PRANA

Bevete grandi quantità d'acqua bollita e raffreddata, **non durante i pasti**, ma un po' prima e un po' dopo.⁷⁴

L'acqua che bevete dovrebbe essere pura. **Se l'acqua è pura, la parte grossolana** viene espulsa come urina e **la parte sottile forma il Prana** (vita, respiro vitale, forza vitale, essenza della vita).

L'ACQUA PRENDE LA FORMA DELLA VITA. IL CIBO PRENDE LA FORMA DELLA MENTE.

Ora comprenderete quanto è intima la relazione fra la mente ed il cibo che mangiate e bevete.⁷⁵

Noi possiamo affermare con certezza che l'acqua contiene il Prana.

Per questo, se qualcuno sviene, si spruzza dell'acqua sul suo viso. **L'acqua** permette alla persona svenuta di riprendere i sensi perché contiene Prana.⁷⁶

72 - Conversazioni con Bhagavan – Hislop – pag. 26/27

73 - Storia di Rama pag. 27

74 - D. D.- 12/10/1969

75 - D. D. 15/7/1983

76 - Corso Estivo 1993 pag. 97/98

PARTE GROSSOLANA-SOTTILE-ESSENZA DEL CIBO

La **parte grossolana** del cibo viene espulsa sottoforma di feci.

La **parte sottile** prende la forma dei muscoli del nostro corpo.

La parte che potete chiamare **essenza**, prende la forma della mente.⁷⁷

Mentre il **corpo grossolano**, ossia l'involucro costituito dal cibo (*annamayakosha*) è principalmente derivato dagli alimenti, la parte sottile dell'acqua che beviamo dà il suo contributo alla **guaina della vita** (*pranamayakosha*).

I due involucri del cibo e della vita, sono alla base degli altri tre involucri e cioè: l'involucro mentale (*manomayakosha*), quello intellettuale (*vijnanamayakosha*) e quello della beatitudine (*anandamayakosha*).

Ciò dimostra l'enorme importanza che rivestono il cibo e le bevande nel modellare e sviluppare la personalità umana.⁷⁸

77 - D. D. 15/7/1983

78 - Corso Estivo 1990 pag. 100

IL DIGIUNO SI / NO

Digiunate una volta alla settimana. Questo farà bene sia al corpo che al paese.

Non mangiate 12 banane, 1/2 dozzina di puri e bevete ¼ di litro di latte e poi lo chiamate digiuno.

Prendete solo acqua, affinché tutto lo sporco venga lavato via. Non desiderate succhi di frutta o altri liquidi. Persino le macchine hanno bisogno di riposo, non possono funzionare in continuazione ed in eterno

Cosa dire allora di questo corpo umano così delicatamente organizzato?

Le bestie ed i cani hanno abitudini alimentari migliori. Se un cane ha la febbre, rifiuta il cibo, ma l'uomo ignora persino le raccomandazioni del dottore e si abbuffa.

Semplicemente mettendosi a dieta, gli uccelli e le bestie mettono a posto la loro salute.

L'uomo invece vive di pastiglie, pillole ed iniezioni dopo essersi avventurato nei regni proibiti del bere e del mangiare.⁷⁹

Il cervello funziona bene quando il nutrimento è sobrio e regolare. Il digiuno è dannoso: se ci si astiene dal cibo per 1 o 2 giorni interi, anche il potere intellettuale e mnemonico si affievolisce.⁸⁰

Digiunare promuove la salute del corpo fisico e nel regno mentale, conferisce gioia e beatitudine.⁸¹

79 - D. D. 12/10/1969

80 - Discorsi 1988/1989 Vol I pag. 75

81 - Baba agli studenti – India edition 1988 pag. 39/42

NON SPRECARRE IL CIBO

Non sprecate cibo!

Perché? Perché il cibo è DIO ; è indispensabile alla vita, dal momento che un corpo non può sopravvivere senza di esso.⁸²

Dobbiamo controllare i desideri:

Non sprecate denaro

Non sprecate tempo

Non sprecate cibo

Non sprecate energia⁸³

Non c'è nulla di male nel mangiare bene, ma non bisogna sprecare cibo: è uno degli obiettivi del programma “ **tetto ai desideri** “.

Ci sono migliaia di persone che soffrono la fame. **Mangiate quanto volete, ma non** sprecate mai il cibo.

Sprecarlo è peccato ! Non è forse peccato privare gente bisognosa di quel cibo che è stato sprecato?⁸⁴

82 - Corso estivo 1990 pag. 38/39

83 - Diario Spirituale 3 pag. 26

84 - Discorsi 1988/1989 Vol II pag.18

IL CIBO INFLUENZA LE RELAZIONI

Non ci potrà essere una buona relazione fra due persone se uno mangia solo cibo sattwico e l'altra solo cibo rajasico.

Forse temporaneamente potranno avere una relazione superficiale, ma alla fine si separeranno.

Una amicizia durevole può esistere solamente quando entrambe le persone mangiano solo cibo sattwico.

L'acqua si può mescolare all'acqua ma non all'olio.

Se desiderate avere una relazione ed una amicizia che siano durevoli con DIO, le vostre abitudini ed i vostri pensieri devono essere sattwici e di natura fondamentalmente Divina.

DIO è di natura puro Sattwa.⁸⁵

SESSO E GOLA SONO COLLEGATI

Come può dominare i suoi sensi una persona che non riesce nemmeno a regolarsi nell'alimentazione?

Come può salire le scale che arrivano al cielo colui che ha le gambe molli?

Chi non sa combattere la voglia di fumare, di bere o annusare droga, che forza avrà di combattere contro i ben più potenti nemici dell'ira, del sesso e dell'avidità.

Domate la gola e dominerete il sesso Sono due impulsi collegati come la vista ed il camminare.⁸⁶

85 - Summer Showers in Brindavan 1979 pag. 91/98

86 - La Divina Canzone pag. 151/152

DARE CIBO E' UN GRANDE SERVIZIO

Ricordate che il cibo che date a ciascun essere vivente, raggiunge DIO stesso. Il Servizio che fate a chiunque, riempie DIO di gioia.⁸⁷

ANCHE I DIVERTIMENTI DEVONO ESSERE PURI

Si ha la sicurezza di avere ANANDA e SHANTI solo se cibo e divertimento sono completamente puri.⁸⁸

L'uomo non sa riconoscere la propria autentica natura e si affanna dietro l'erronea nozione che i piaceri mondani sono per lui tanto irrinunciabili quanto naturali.⁸⁹

CURATEVI CON LA NATUROPATIA

Il cibo moderato è la miglior medicina per evitare malattie fisiche. Non precipitatevi all'ospedale per ogni minimo disordine.

Anche prendere troppe medicine è male. **Date alla natura l'opportunità di** combattere le malattie e di rimettervi a posto.

Adottate sempre di più i principi della naturopatia e smettetela di correre dietro ai dottori.

Il tipo di cibo che consumate decide il grado di concentrazione che potete ottenere. La sua qualità e quantità decidono quanto viene diminuito od incrementato il vostro controllo su di voi.⁹⁰

87 - Discorsi vol. III pag. 193

88 - La Divina Canzone pag. 151/152

89 - Corso Estivo 1990 pag. 106

90 - Sanathana Saratthi marzo 1980 pag. 62/63

TUTTO CIO' CHE PERCEPIAMO E' CIBO

L'alimentazione sattwica, che alcuni credono consista nel mangiare solo latte e frutta, è molto di più.

Infatti le calorie che si assumono per bocca sono solo una piccola parte di tutto ciò che l'uomo introduce.

E' anche nutrimento dell'uomo ciò che entra nei sensi; è cibo e contribuisce a formare l'uomo, tutto ciò che vede, ode, tocca, l'aria che respira, l'ambiente che preme per essere percepito, apprezzato e accettato.

Tutto ciò ha il suo impatto sul carattere e sulla carriera dell'individuo.⁹¹

Tutto ciò che introduciamo attraverso le porte dei 5 organi sensoriali, può essere descritto come dieta sattwica.

L'ascoltare cattivi suoni, guardare brutte cose, toccare cose cattive, non costituiscono una dieta sattwica.⁹²

Con le mani dovete compiere solo buone azioni.

Allorché vi sarete liberati dei 5 mali derivanti dall'inquinamento del parlare, dell'ascoltare, del pensare, dell'agire, sarete in grado di realizzare la vostra

Divinità e potrete identificarvi con lo Spirito Supremo (Paramatma).

Se i sensi sono alimentati da cibo contaminato, non vi servirà tenervi a dieta di latte e frutta per essere puri.

E' necessario che tutti i 5 organi di senso siano nutriti con "cibo" sattwico.⁹³

91 - Storia di Rama pag. 27

92 - Sadhana pag. 98/99

93 - Corso estivo 1990 pag. 22/24

Alimentazione sattwica, dunque, non significa semplicemente morigeratezza nel consumare latte, yogurt, ghi e frutta, ma pure dilettersi in nobili pensieri, sacri suoni, visioni edificanti e conversazioni spirituali.

Bisogna sviluppare una vista sattwica e delle visioni spirituali.

Bisogna saper godere il “darshan” delle bellezze naturali e la divinità delle icone nei Templi, evitando tutte le visioni ed i suoni che distraggono.

Non si deve guardare chiunque con occhio malizioso.

Pensieri maligni generano occhio maligno. **Gli occhi sono come le finestre del cuore.**

Il cuore dovrebbe traboccare d’amore e compassione.

Una natura sattwica si sviluppa alimentando gli occhi con visioni sattwiche.

Anche il senso dell’odorato è ugualmente importante.

Al senso dell’odorato vanno forniti dolci profumi e andrebbero evitati gli odori sgradevoli.

Sugli altari dei templi, per creare una atmosfera di Santità, si fa uso di dolci profumi e si accendono bastoncini di fragrante incenso.

Gli odori ripugnanti distruggono la Santità. L’idea di Santità è sempre associata a dolci profumi ed aromi.

La sensazione tattile, ovvero il senso del tatto andrebbe soddisfatto venendo a contatto fisico con i piedi di un Santo.

Vanno evitati i contatti con persone malvagie: toccarle produce pensieri cattivi.

La compagnia dei virtuosi, ”SATSANG” è di importanza suprema.

Il Satsang porta al distacco. Il distacco induce equanimità, la quale, a sua volta, conduce alla liberazione nella vita. Molto si può realizzare con l’ausilio del Satsang.

Il Cibo

Si coltivano buone abitudini e si condividono pie attività.

Il satsang santifica il corpo umano predisponendolo alla funzione di tempio di DIO.⁹⁴

IN SINTESI, UNA ALIMENTAZIONE SANA E CALMANTE, CONSISTE NEL RESPIRARE ARIA PURA, NELL'ASCOLTARE SUONI BUONI, NEL GUARDARE IMMAGINI BUONE E NEL TOCCARE OGGETTI PURI.⁹⁵

94 - Dhyana pag. 55/56

95 - Diario Spirituale 3 pag. 23/26

IL SUONO - I RITI

Nessun uomo può sfuggire all'inquinamento dell'aria che respira.

I suoni che produciamo, con buona o cattiva intenzione, si propagano attraverso l'aria intorno a noi. Questa è la nostra quotidiana esperienza.

I suoni prodotti dalle stazioni radio passano attraverso l'atmosfera ed arrivano alle nostre case quando ci sintonizziamo con esse.

Le vibrazioni percorrono lunghe distanze ed influiscono sulla natura di quelli che le sentono.

L'atmosfera influisce anche sui cibi che l'uomo consuma.

L'inquinamento dell'atmosfera è assorbito dalle piante, le piante forniscono il grano, il grano è la base del cibo ed il cibo foggia il carattere ed il comportamento di chi lo consuma.

Quando l'ambiente è pulito e libero di cattive vibrazioni, anche il cibo è puro e la persona sviluppa una tendenza all'amabilità ed alla semplicità.

E' per assicurare questa atmosfera che è stato progettato in tutto il mondo questo Sadhana.⁹⁶

Quando si cantano i mantra, mentre si fanno offerte nel fuoco al Signore, sugli uomini si riversa la Sua Grazia sotto forma di pace e prosperità.

Poiché ai giorni nostri, le nubi del cielo non sono formate dal fuoco dei sacrifici, il cibo consumato dalla gente non fa crescere l'intelligenza.

Quando si compiono dei riti sacrificali, il fumo che viene prodotto è sacro, produce nubi sacre, pioggia sacra, messi sacre, cibo sacro e quindi, pensieri sacri.

96 - Discorsi vol. X 1° tomo pag. 95

Il Cibo

Alcuni muovono delle critiche dicendo: “A che scopo sprecare tanto ghi ed altro materiale per compiere sacrifici ed offerte?” **Solo coloro che hanno davvero capito** ne comprendono il valore, gli altri no.⁹⁷

IL LUOGHI DOVE SOSTIAMO SONO CIBO

Il posto dove si trascorre la propria vita ha pure una sottile influenza sul carattere e sugli ideali.

Ramakrishna Paramahansa soleva parlare della Pace che si poteva ottenere in MATHURA, BENARES ed altri santi posti.

Anche se la GANGA è un fiume santo in ogni chilometro del suo lungo viaggio verso **il mare**, alcuni posti sulle rive, come RISHIKESK, HARIDWAR, KASI PRAYAG ecc., sono in modo speciale sovraccarichi di vibrazioni Spirituali che aiutano il Sadhaka a ripulire la sua coscienza a tutti i suoi livelli.⁹⁸

(ecco qual'è il motivo principale che ci spinge ad andare a Puttappary accanto allo Swami. Nota dell'autore della sintesi)

97 - Discorsi 1988/1989 vol II pag. 174

98 - Sadhana pag. 98/99

LA MEDITAZIONE - LA RECITA DEL NOME
- I BAJANS ecc... SONO CIBO

La mente è la chiave per la salute e la felicità, quindi il cibo deve essere scelto in modo che non abbia effetto negativo sulla mente. **Insieme al cibo sattwico, alla** mente deve essere anche data una dieta speciale a base di DHYANA, JAPA NAMASMARANA ecc per mantenerla in salute e ferma.

Per voi, i riti della GAYATRI e del SANDHYA, tre volte al giorno, **agiranno come** lo stagno per il recipiente del cuore, dove le emozioni, gli impulsi e gli istinti stanno cuocendo.⁹⁹

IL CIBO PER IL MEDITANTE

Coloro che praticano la meditazione devono astenersi dalla carne.¹⁰⁰

La tecnica spirituale di DHYANA menzionata nella Bhagavad Gita, non può essere benefica in assenza di una alimentazione completamente Sattwica estesa a tutto il corpo, vista, udito, odorato e tatto. Altrimenti è solo un atteggiamento.

Il vero valore ed il significato della Meditazione dovrebbero essere chiaramente afferrati per evitare le insidie ed i pericoli derivanti da una sua pratica erronea.¹⁰¹

Se il ricercatore Spirituale si stanca, allora alla fine della Meditazione giornaliera può mangiare alcune noccioline americane crude o mandorle messe in ammollo nell'acqua.¹⁰²

99 - Sadhana pag. 98/99

100 - Summer Showers in Brindavan 1979 pag. 93/06

101 - Dhyana pag. 55/56

102 - Dhyana Vahini 1988 pag. 55