

Il cibo del risveglio

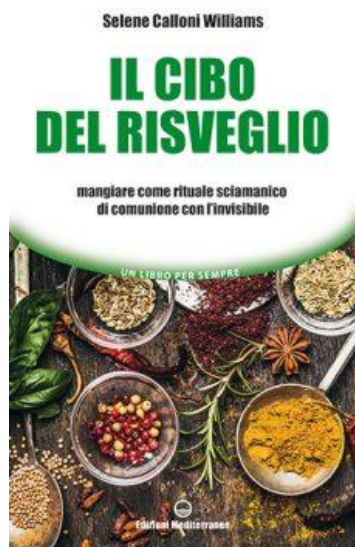
Articolo di Silvia Turrin, pubblicato in [Culture Nature Magazine](#)

La buona salute comincia da un'alimentazione equilibrata e sana. Questa è una convinzione antica quanto il mondo, confermata da una serie di studi risalenti a millenni fa. Basti pensare alle teorie sviluppate dal celebre medico greco **Ippocrate**, vissuto in Grecia tra il V e il IV secolo a.C., il quale mise in evidenza come la malattia derivi dalla qualità e dalla quantità di cibo che si ingerisce. Da questa premessa formulò la nota teoria dei quattro umori corporei (sangue, flemma, bile gialla e bile nera), poi rielaborata da **Galeno**, nel II secolo d.C.

Il rapporto tra cibo e benessere è ben noto ovunque nel mondo. Dall'India al Marocco, dal Giappone all'Italia il cibo rimane "la nostra prima medicina". Ne siamo consapevoli, eppure, nonostante le svariate pubblicazioni e i numerosi programmi televisivi dedicati alla cucina molte persone continuano ad avere una relazione sbagliata col cibo. **Immersi come siamo in un eccesso di informazioni sull'alimentazione dovremmo ormai aver compreso come scegliere un'alimentazione sana e naturale. Eppure non sempre è così.** Talvolta il cibo sopperisce a una mancanza esistenziale: mancanza d'amore, o di fiducia nelle proprie capacità, o mancanza di dolcezza. Oppure, il cibo si trasforma in una sorta di "oggetto" attraverso cui scaricare rabbia, tensioni, frustrazioni. Il rapporto col cibo viene così distorto, deformato, umiliato, svalutato. **Tutto ciò si verifica, poiché si guarda e ci si rapporta al cibo partendo da una prospettiva materialistica. Ma è possibile superarla, come spiega [Selene Calloni Williams](#) nel recente libro "Il cibo del risveglio" (Ed. Mediterranee).**

Scrive l'Autrice: "L'individuo che io chiamo *homo materialis comunis* è colui che pensa di aver nel piatto un ammasso di vitamine, proteine, carboidrati... Insomma qualcosa di assolutamente concreto, materiale, oggettivo destinato a far parte di un corpo, il suo, che è altrettanto materiale e oggettivo; egli non fa anima mangiando. [...] L'*homo materialis* è annegato nelle teorie, delle quali è la vittima designata. [...] Di questi tempi vengono prodotte molte teorie sull'alimentazione e sempre di nuove ne nascono, tuttavia, malgrado tutti gli sforzi profusi, l'individuo continua a farsi del male mangiando".

Mangiare come rituale sciamanico



Leggendo "Il cibo del risveglio" si comprende la necessità di trasformare la comune visione riguardante il "semplice" atto del mangiare. **È essenziale andare oltre la dimensione oggettiva e materiale, per abbracciare piuttosto la visione immaginale. Compiendo questa evoluzione di prospettiva possiamo considerare il cibo come un elemento prezioso, vitale, strettamente connesso all'invisibile e all'amore.**

L'Autrice, oltre a spiegare numerosi consigli di cucina, descrive meditazioni, preghiere, rituali potenti da praticare ogni volta che mangiamo, in modo da trasformare ogni pasto in un atto d'amore e in un rito che va oltre la materia. **Compiendo le varie pratiche descritte ne "Il cibo del risveglio" rafforziamo la nostra consapevolezza, la**

nostra presenza mentale, sviluppiamo l'attenzione cosciente e andiamo oltre a una mera azione meccanicistica, automatica, ripetitiva.

Il libro è arricchito da **30 schede relative a 30 alimenti diversi**, dall'amaranto al carciofo, dal fico al ginkgo biloba, dalla mela alla pesca... In ogni scheda, per ciascun alimento viene spiegato il mito che l'ha portato in essere. Sono miti legati a varie tradizioni, tra cui quella Greca e quella Induista. E ogni mito manifesta una particolare emozione e/o stato d'animo (rabbia, fallimento, tradimento, ansia, insicurezza, ecc.) accompagnato a sua volta da un evento.

"Conoscere gli effetti dei vari cibi sui nostri stati d'animo ci aiuta a divenire co-creatori del nostro destino" spiega nel libro Selene Calloni Williams.

Seguendo le pratiche di risveglio descritte nel libro, cibarsi diventa un rito sacro. Si ha inoltre la straordinaria opportunità di ri-scoprire la centralità del *sacrum facere*. **Mangiare sarà non più un'azione meccanicistica, bensì si trasforma in un rituale simbolico. Il rituale del cibarsi diventa così un viaggio tramite il quale possiamo lenire le ferite dell'anima e riabbracciare l'invisibile.**

Silvia C. Turrin



Selene Calloni Williams. Scrittrice, viaggiatrice e documentarista, è autrice di numerosi libri e documentari a tema psicologia ed ecologia profonda, sciamanismo, yoga, filosofia e antropologia.

È l'iniziatrice del "metodo simbolo-immaginale" o "approccio immaginale" e della scuola italo svizzero degli immaginalisti. L'approccio immaginale è applicato a varie tecniche e discipline nell'ambito delle professioni fondate

sulla relazione d'aiuto e nel campo della crescita personale. Per esempio la Mindfulness Immaginale, la Psicogenealogia Immaginale, le Costellazioni Immaginali, la Regressione Immaginale, ecc.