

IL CIBO DEL RISVEGLIO



Mangiare come rituale sciamanico di comunione con l'invisibile

Di Silvia C. Turrin

Alla base del nostro benessere globale vi è un'alimentazione sana e naturale. Se ci nutriamo con cibi industriali e raffinati il nostro organismo ne risente, con effetti diretti sulla nostra qualità di vita. Per stare bene è di certo fondamentale scegliere alimenti ricchi di quelle sostanze – come vitamine, sali minerali, fibre, proteine, ecc. – che apportano al nostro corpo elementi indispensabili per mantenere un equilibrio psicofisico. Eppure, questo “aspetto oggettivo e biochimico”, che ormai tutti conoscono, appare da una certa prospettiva limitante, poiché nella società attuale, soprattutto in riferimento ai cosiddetti Paesi del nord del mondo, continuano a persistere gravi problemi alimentari. Basti considerare l'aumento dell'obesità addirittura tra i bambini. Questi disturbi non soltanto sono connessi a un'errata alimentazione, ma derivano anche da una relazione non sana con il cibo. Esso viene visto e considerato come

qualcosa di puramente oggettivo e non come insieme di sostanze preziose capaci di nutrire non soltanto il nostro corpo e la nostra psiche, ma anche la nostra anima. Proprio questa “dimensione sacra” del cibo è uno dei temi de “Il Cibo del Risveglio”, nuovo coinvolgente libro firmato dalla documentarista e scrittrice Selene Calloni Williams.

Come suggerisce il titolo, l'Autrice con grande passione e sensibilità ci spiega che attraverso il cibo possiamo evolvere, possiamo cambiare in meglio la nostra vita. Questa evoluzione è possibile se andiamo oltre la comune concezione secondo la quale il cibo è visto solo e semplicemente come un composto di vitamine o calorie. Per evolvere, per vivere un'esistenza ispirata e gratificante, per realizzarsi in modo totale l'Autrice ci dice che è indispensabile considerare il cibo come un elemento prezioso, non “misurabile”, e



strettamente connesso con l'invisibile. Come sottolinea Selene Calloni Williams nel volume qui segnalato:

“Attraverso il cibo e il modo in cui mangiamo, possiamo guarire non solo il nostro corpo, ma anche le emozioni, i comportamenti, il rapporto con il denaro, le relazioni e rendere splendente e libero il nostro destino. Libertà, salute, creatività, ricchezza, fertilità, serenità, pace, amore, rispetto, gioia e conoscenza hanno inizio da ciò che portiamo alla bocca e da come lo facciamo”.

Mentre mangiamo i cibi, noi possiamo “fare anima”, possiamo andare oltre la mente comune, evolverci e ascoltare la voce del nostro daimon. Ciò è possibile scegliendo in modo consapevole gli alimenti di cui ci nutriamo, poiché il cibo, come tutto in natura, contiene una vibrazione. Più mangiamo cibi sani, non raffinati, più assorbiamo le loro vibrazioni e attraverso queste vibrazioni la voce del nostro daimon viene potenziata.

Il “Il Cibo del Risveglio”, ricco di consigli di cucina, suggerimenti legati a meditazioni e preghiere, è suddiviso in due parti. La Prima spiega in dettaglio l'approccio immaginale al cibo, ovvero un approccio che considera il cibo come immagine, come simbolo e come “percorso”. In tal senso, quando per esempio ci nutriamo con cereali (orzo, grano, ecc.) possiamo contemplare Cerere: facendo ciò, compiamo un viaggio dal simbolo alla sua origine, dal visibile all'invisibile. Nello scegliere e nel mangiare il cibo compiamo un rito. Più il rito viene vissuto in modo consapevole, più assorbiamo tutti i benefici del cibo (sano e naturale) che ingeriamo.

“Siamo il cibo che mangiamo e diveniamo spirito insieme a esso. Perciò comprendere che il pasto è un rito è molto importante” sottolinea Selene Calloni Williams.

L'Autrice spiega dettagliatamente come sperimentare il rito del cibo rimanendo connessi al momento presente, alle nostre sensazioni e alle nostre emozioni. In realtà, il rito è composto da varie pratiche, che prevedono fra l'altro la ripetizioni di potenti mantra.

La seconda parte del testo è composta da

30 schede relative a 30 alimenti diversi: per ciascuno è stato rintracciato il mito che lo ha portato in essere o che è ad esso collegato. Riportando a galla il mito facciamo affiorare l'invisibile e ci liberiamo dal potere patricentrico, ancora dominante a livello sociale. Grazie a questo processo di consapevolezza e di risveglio recuperiamo una sana relazione con la natura e con l'anima del mondo e ci riappropriamo del nostro potere personale. Questo cammino di risveglio è rafforzato dai rituali che accompagnano ciascuno dei 30 alimenti. Si tratta di rituali iniziatici provenienti dalla tradizione dello yoga sciamanico e dell'alchimia greco-egizia, la quale è pure

assimilabile a una forma di “yoga sciamanico occidentale”. Sono rituali carichi di potere, in quanto invitano a gustare ogni boccone di cibo con attenzione cosciente, affinché l'azione del mangiare si trasformi in un gesto capace di intensificare in noi l'esperienza del risveglio e dell'amore.

Il momento del mangiare, grazie alla lettura di questo libro e alla pratica dei rituali proposti, si trasformerà in un atto sacro, che avrà incredibili effetti taumaturgici. Ripetendo i mantra, le preghiere e le meditazioni consigliate dall'Autrice sarà possibile

trasmutare emozioni e comportamenti, e persino curare ferite emotive.

“Quando diviene automatico rivolgersi agli aspetti invisibili dei cibi, alle forze, alle energie che essi portano con sé, allora cibarsi assume un ruolo, un significato, una funzione profonda e rivoluzionaria. Questa attività vitale diviene sostanzialmente ciò che essa era in un tempo delle origini per l'uomo, ciò che è veramente da sempre: un viaggio che nutre” scrive nel libro Selene Calloni Williams.

Se siamo ciò che mangiamo e se ci nutriamo in maniera consapevole, allora il semplice atto dell'assumere gli alimenti si trasforma in un atto rivoluzionario, poiché non saremo più vittime del cibo e di tutti i meccanismi di potere che si muovono attorno ad esso. Mangiare diventa un'esperienza spirituale totalizzante, che conduce a un viaggio personale entusiasmante la cui meta è la nostra evoluzione.

