

Fare anima

NUTRIRSI COME CHIAVE
D'ACCESSO AL NOSTRO VERO IO

di Antonella Bassi

Solitamente, quando pensiamo all'alimentazione, le nostre riflessioni vanno in un paio di direzioni. Se siamo attenti al benessere fisico, ci preoccupiamo di apporto calorico ("mi farà ingrassare?"), contenuto di vitamine e sali minerali ("quante belle antocianine nei mirtilli!"), eventuali allergizzanti ("non sono intollerante, ma sto consumando troppo glutine") e cose analoghe. Se pratichiamo yoga e meditazione, prestiamo attenzione agli effetti psicologici ed energetici dei cibi che ingeriamo ("mi montava una rabbia quando consumavo carne rossa"; "uff... il peperone mi appesantisce!") e cerchiamo di seguire *ahimsa*, l'invito morale alla non-violenza, prediligendo un'alimentazione vegetariana

o vegana per motivi etici. A volte facciamo entrambe le cose, **nell'eterna ricerca della conciliazione tra benessere fisico, livello energetico e coscienza animalista.** Magari cercando anche di accontentare il palato. Tutto molto bello e valido, ma così trascuriamo un aspetto assai interessante: **la componente spirituale del nutrirsi.** E no, non è un concetto estremo che riguarda solo i *sadhu* erranti che si accontentano di una ciotola di riso offerta loro dai fedeli più compassionevoli.



Ritorno al sacro

Selene Calloni Williams - scrittrice e documentarista su temi quali ecologia profonda, yoga, filosofia, sciamanismo e antropologia; fondatrice dell'Istituto di Nonterapia, che gestisce la scuola di counseling immaginale e yoga sciamanico - ha dedicato al tema della nutrizione il suo ultimo libro. Venuto a riempire un vuoto editoriale sull'argomento "sacralità dell'alimentazione", *Il cibo del risveglio* (Edizioni Mediterranee) invita a recuperare la dimensione rituale del cibarsi, come antidoto al materialismo imperante. «Si rende necessaria una riflessione sulla nutrizione che possa cambiare la relazione psicologica profonda con il cibo. Non basta sapere cosa fa bene e cosa fa male, **bisogna trovare dentro di sé una vera attrazione, fondata su ragioni di affinità d'anima, con ciò che fa bene** e parallelamente la forza e la motivazione per sottrarsi a ciò che fa male e che, tuttavia, continua ad essere abbondantemente proposto sul mercato», afferma l'autrice. Condizione necessaria per far ciò, è aprirsi al simbolico: «Cito diverse tradizioni spirituali del mondo: dalla tradizione dello yoga sciamanico, a quella dello sciamanismo siberiano e mongolo, a quella dell'induismo, a quella del buddhismo tantrico, alla tradizione mitologica greca, al cristianesimo, sfiorando persino il sufismo. L'idea è di fare un viaggio attraverso molteplici tradizioni spirituali allo scopo di comprendere l'altro lato dell'alimentazione, quello che non c'entra con il calcolo delle vitamine o delle calorie, ma che è immisurabile e riguarda l'aspetto invisibile del consumare altre vite. Ho scoperto che l'attenzione a questo aspetto può rendere la vita estremamente ricca, sostenere l'autorealizzazione e il risveglio».



Il mondo è immagine

Ogni cosa che ci sembra concreta e sostanziale ha in verità una natura reale che è anima, ed è invisibile.

Molti filosofi, tra cui C. G. Jung e James Hillman, per citarne solo due, hanno insistito molto sulla necessità di **recuperare la dimensione simbolica dell'esistere**.

La persona, intesa come realtà distinta e separata dal tutto, e il corpo, visto come semplice oggetto materiale, sono illusioni dei sensi. In questo, la visione immaginale si sposa perfettamente con il pensiero orientale e yogico: «Fare anima significa ricondurre ogni persona, cosa, evento, alla sua reale natura, che è immagine, apparizione, proiezione, miraggio, anima, appunto». Tutto in natura è impermanente, perché tutto in natura si dà. **Ogni elemento della natura si dissolve, per generare oltre se stesso**. Il modo in cui ci nutriamo può aiutarci a comprendere questo processo sottile ricco di bellezza. «Mangiare ha a che fare con la vita, ma ha anche e principalmente a che fare con la morte. Facciamo fatica ad accorgercene, perché è difficile trovare il tempo per andare personalmente al mercato, pulire e tagliare le verdure con le proprie mani e poi continuare a dissolverne le forme, i colori, la consistenza, masticandole, e masticarle bene fino a renderle succo in bocca e poi seguire con l'occhio interiore il loro decorso nel corpo, osservando gli organi che le dissolvono trasformandole in qualcosa che non è più visibile: energia, idee, sentimenti, respiro... Ecco, tutto questo è "fare anima". Un percorso che oggi definiamo di mindfulness, di consapevolezza di ogni gesto.



DA LEGGERE



IL CIBO DEL RISVEGLIO
Mangiare come rituale sciamanico di comunione con l'invisibile
di Selene Calloni Williams
Ed. Mediterranee
pp. 176
€ 12,50

Nutrimo profondo

Mangiare, spiega Selene, in fondo è compiere un viaggio sciamanico. «Mangiando un ravanella o una pera assistiamo al percorso di ciò che prima era visibile nell'invisibile; non è uno sparire ma un cambiar forma. Mangiando sosteniamo la vita in noi, ma anche un po' moriamo. **L'universo sa, ancor prima della nascita di un uomo, quante carote egli dovrà mangiare, quanti respiri dovrà fare, quante parole dovrà pronunciare**. Ogni parola, ogni respiro, ogni carota, sarà per quell'uomo un'affermazione di vita, ma simultaneamente un avvicinamento alla morte. Il problema dell'uomo attuale è che egli ha chiuso l'occhio con il quale è possibile "vedere" l'invisibile, dunque guarda solo

il vivente, non è in grado di vedere il morente». «Vedere” l’invisibile significa amare e avere la capacità di darsi. L’uomo attuale ha dimenticato il sacro, il sacrum facere, che è darsi; ha paura e chiude la sua visione sottile. «Se l’uomo potesse amare incondizionatamente ciò che mangia, comprenderebbe il sacrificio cosmico e potrebbe vedere l’invisibile; potrebbe, a ogni vita che divora, compiere un viaggio consapevole nel mondo degli invisibili e dialogare con gli spiriti e con gli dei». **Siamo distinti ma non separati da ciò che mangiamo.** Dal primo istante in cui selezioniamo il cibo, lo tagliamo, lo mastichiamo e inizia a dissolversi in noi, il viaggio ha inizio. «Ecco perché ogni fase della preparazione del cibo è importante, è un rituale e dovrebbe avere la giusta attenzione che merita. [...] La nostra è la civiltà della separazione. L’uomo che differenzia la propria consapevolezza dal resto della natura lo deve fare per poter amare di un amore cosciente e incondizionato ciò di cui è parte integrante». Ma l’uomo, se è inconsapevole, preferisce il potere all’amore, usando la mente per cercare di ottenere il controllo.

Ignora le teorie

Tutto ciò ha provocato molte nevrosi, anche nel rapporto col cibo. Spesso, infatti, si sente dire di non utilizzare il cibo per premiarsi dopo un duro lavoro, ma di sostituirlo con un’attività alternativa, a calorie zero, come un bagno caldo o una telefonata a un’amica. «Questa visione delle cose non considera **la dimensione sacra, lo scambio umano/divino: il divorarsi vicendevole del visibile e dell’invisibile come atto assolutamente necessario e imprescindibile per l’anima**», ci ricorda Selene. «Io non credo che una chiacchierata al telefono con un’amica possa avere il medesimo potere del mangiare. Se vuoi fare la telefonata, devi reprimere l’impulso di divorare qualcosa e certamente dopo la telefonata questo impulso sarà ancora presente, anzi forse sarà addirittura cresciuto». Non si possono forzare i processi naturali e reprimere le richieste dell’anima, «piuttosto il punto è cosa mangiare e come mangiare». Stessa cosa per quanto riguarda l’idea di non usare il cibo per riempire un vuoto emotivo, gestire l’ansia o non sentire la solitudine. «Semplicemente bisogna essere lucidamente consapevoli di certi comportamenti e dinamiche, dopo di che, se le si giudicano mali essi divengono mali, se invece si tiene un atteggiamento di benedizione, se si riesce, con uno slancio del cuore, ad andare al di là dei criteri di bene e di male, di salute e di malattia, allora si comprendono questi



PRATICA CONTEMPLAZIONE DELLE PROPRIE DEBOLEZZE: DEBOLE COME UN UOMO, TRANQUILLO COME UN DIO

I migliori pensieri da coltivare quando si tritano o si cuociono le verdure sono quelli che riguardano la propria debolezza. Sentirsi umani e avere coscienza delle proprie debolezze.

Lasciare andare gli sforzi per cercare di guarirle, scacciarle o superarle. Entrare nella fragilità della natura, nell’inconsistenza delle immagini mentre si fa anima, cioè si disfano immagini, si divorano forme, si traghettano apparizioni nell’invisibilità, è un modo straordinario di vincere le ansie inconsce, di rinforzare il carattere e riequilibrare la mente.

Non puoi meditare sulla fragilità delle forme senza simultaneamente comprendere la tua impermanenza. La comprensione dell’impermanenza è vista come una grande conquista nella filosofia buddhista; essa è acquisita proprio attraverso l’applicazione dell’attenzione cosciente. La contemplazione dell’impermanenza delle immagini, sciogliendo le ansie, conduce alla tranquillità profonda. Chi si abitua a preparare il proprio cibo, a masticarlo e a digerirlo osservando lo svanire delle forme realizza la propria debolezza e simultaneamente si rende capace di essere profondamente tranquillo.

comportamenti come rituali sacri e si può cessare di farsi del male attraverso di essi». L’importante è ricordare che alimentarsi è un rito, una preghiera, un rituale ancestrale. Sii consapevole, lucido e attento a ogni dettaglio, sii presente a cuore aperto. Non mortificarti, per finire poi a divorare schifezze quando il tuo controllo cede: mettiti a cucinare con un atteggiamento di amore e gratitudine verso il cibo che cucini «e che viene a te per lenire la tua sofferenza, per riempire tutti i tuoi vuoti, sia quelli fisici, sia quelli psichici ed emotivi. Il cibo è la vera medicina del corpo e dell’anima». Insomma, il segreto dell’arte del mangiare è mangiare, non astenersi, amare ciò che si mangia, «comprendere il sacrificio di ciò che ci si dà e darci a nostra volta attraverso la fede nell’anima del mondo e nella natura, che ci è madre, maestra e figlia amatissima. Il cibo può guarire la tua ansia, la tua paura, la tua tristezza e persino quella dei tuoi avi e dei tuoi figli. Il cibo è amore, il quale è sempre il più universale e il più grande di tutti i principi di guarigione».