

LO YOGA DELLA NUTRIZIONE E IL VEGETARISMO



HRANI YOGA Il senso alchemico e magico della nutrizione è l'ultimo libro di Omraam Mikhaël Aïvanhov pubblicato in Italia dalle Edizioni Prosveta.

Hrani yoga è lo yoga della nutrizione, e lo scopo di tale pratica è quello di imparare a mangiare con la consapevolezza delle potenti energie contenute nel cibo e la conseguente trasformazione che può avvenire in noi attraverso la sua assimilazione.

Importante è sia cosa, sia come mangiare.

Fra gli altri argomenti trattati nel testo, il tema del vegetarianismo viene affrontato con un'originale riflessione sugli effetti del regime onnivoro e carnivoro nella società contemporanea (considerando l'aumento del consumo di carne avvenuto dalla seconda metà del secolo scorso).

«L'uomo più o meno sa quale cibo deve dare al suo corpo fisico. Dico "più o meno", perché la maggior parte delle persone mangia la carne, il che è nocivo per la salute fisica e psichica...

*Ogni creatura, animale o umana, è spinta a scegliere un determinato cibo, e tale scelta è sempre molto significativa. Se volete sapere quali sono i risultati dell'alimentazione carnivora, andate a visitare un giardino zoologico e sarete immediatamente informati. D'altronde, non è nemmeno necessario andare negli zoo per verificarlo. Nell'esistenza si trovano esemplari umani di tutte le specie animali, persino di quelle che non figurano più negli zoo, come i mammut, i dinosauri e altri mostri preistorici. Ma cerchiamo di essere caritatevoli e limitiamoci ai giardini zoologici. Si constaterà che i grandi animali carnivori sono animali feroci che diffondono attorno a sé un odore spaventoso, a differenza degli erbivori che hanno abitudini molto più pacifiche; il cibo che assorbono non li rende né violenti né aggressivi, mentre la carne rende i carnivori irritabili. Allo stesso modo gli esseri umani che mangiano carne sono sempre spinti ad un'attività distruttrice.»**

Questi termini di paragone possono sembrare eccessivi, ma è inevitabile e indiscutibile ammettere – se siamo veramente onesti – le atrocità che l'uomo commette nei confronti del mondo animale e della natura, senza pensare di divenire, lui stesso, una vittima.

*«Dovete anche sapere che quando si conducono gli animali al macello, essi percepiscono il pericolo, sentono cosa li aspetta e hanno paura. Quella paura provoca un disordine nel funzionamento delle loro ghiandole, le quali secernano quindi un veleno. Non c'è niente in grado di eliminare il veleno che si accumula nell'organismo di chi mangia carne, e questa sua presenza non è ovviamente favorevole alla salute dell'uomo né alla durata della sua vita.»**

Nella padronanza di sé dell'uomo civile o nell'istinto grossolano dell'uomo ignorante, nella pacifica convivenza di etnie e culture diverse o nell'intolleranza razziale troviamo ancora degli effetti le cui radici possono altresì risalire al regime alimentare.

*«In apparenza, la guerra è dovuta a condizioni economiche o politiche, ma di fatto è il risultato di tutto il massacro che facciamo degli animali. La legge di giustizia è implacabile e obbliga l'umanità a pagare versando tanto sangue quanto quello che gli uomini hanno fatto versare agli animali. Quanti milioni di litri di sangue sparsi sulla terra gridano vendetta verso il Cielo! ... Noi uccidiamo gli animali, ma la Natura è un organismo, e uccidendo gli animali è come se toccassimo certe ghiandole di quell'organismo; a quel punto, le funzioni si modificano, e dopo qualche tempo scoppia una guerra fra gli uomini. Sì, perché si sono massacrati milioni di animali per mangiarli, senza sapere che essi erano legati a degli uomini, e quegli uomini devono quindi morire con essi. Uccidendo gli animali, si uccidono gli uomini. Tutti dicono che deve regnare la pace nel mondo, che non devono più esserci guerre... Ma la guerra durerà finché continueremo ad uccidere gli animali, perché uccidendoli, è in noi stessi che distruggiamo qualcosa.»**

Un maestro spirituale, forse, non era mai stato tanto severo e categorico sull'argomento, ma nel pensiero dello spiritualista, l'uomo ha un destino splendido, e arriverà a realizzarlo lavorando su di sé, raffinando e perfezionando il particolare e l'insieme.

*«E' stato detto: "Voi siete templi del Dio Vivente". Non bisogna quindi insudiciare quei templi con alimenti impuri. Se gli uomini sapessero in quali laboratori spirituali e celesti sono stati creati, starebbero molto più attenti al cibo che entra nella costruzione del tempio in cui Dio deve venire ad abitare. Purtroppo, mangiando carne, la maggior parte di loro somiglia più a dei cimiteri pieni di cadaveri che a dei templi.»**

Elisabetta Mastrocola
Aprile 2009

*Brani tratti dal volume

HRANI YOGA *Il senso alchemico e magico della nutrizione*
di Omraam Mikhaël Aïvanhov
Edizioni Prosveta